

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка

Факультет фізичного виховання  
Кафедра теорії й методики фізичного виховання,  
адаптивної та масової фізичної культури

# **ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

МАТЕРІАЛИ  
V Всеукраїнської науково-практичної конференції

**23-24 квітня 2020 року**

Полтава – 2020

УДК 37.015.31:796(062)

П 78

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В.Г. Короленка (протокол № 11 від 6.04.2020 р.)*

**Редакційна колегія:**

*Головний редактор – д.п.н., доц. **О. К. Корносенко***

*Заступник головного редактора – к.п.н., викл. **О. В. Даниско***

*Члени редакційної колегії:*

**Кіприч С. В.**, д. н. з фіз. вих і с., доц.

**Бондаренко В. В.**, к.п.н, доц.

**Синиця С. В.**, к. н. з фіз. вих і с., доц.

**Свертнєв О. А.**, к.п.н, доц.

**Голуб Л. О.**, ст. викл.

**П 78** **Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко. – Полтава : Сімон, 2020. – 270 с.**

*Збірник містить тези доповідей, в яких висвітлюються результати досліджень щодо історичних аспектів розвитку фізичного виховання і спорту, інновацій у професійній підготовці фахівців спеціальностей «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична культура і спорт», проблем та перспектив підготовки спортсменів різної кваліфікації, шляхів удосконалення викладання фізичного виховання в закладах освіти, сучасних підходів щодо впровадження рекреаційно-оздоровчих та реабілітаційних технологій, медико-біологічних засад збереження фізичного та психічного здоров'я людини.*

**УДК 37.015.31:796(062)**

**Відповідальність за зміст та достовірність опублікованих матеріалів несуть автори публікацій.**

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020

© Колектив авторів, 2020

© Сімон, 2020

# ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

---

## ГЕНЕЗА ІДЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ДУМЦІ РАДЯНСЬКОЇ ДОБИ

**Бандурка А. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Воронько С. О.**

*СК «Патріот»*

*(Дніпро)*

**Постановка проблеми.** Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів щодо виховання та соціалізації підростаючого покоління. Актуальність питання посилюється прогресуючою тенденцією погіршення стану здоров'я дітей та молоді, які, по-перше, є найбільш вразливими до наслідків деформації суспільства, прискорення падіння духовності; по-друге, надзвичайно гостро переживають свою соціальну незахищеність, що, у свою чергу, призводить до їхньої психічної нестабільності та фізичної слабкості. Керуючись цими орієнтирами, педагогічна наука в пошуках ефективних шляхів виховання високоосвіченої, культурної й розвиненої особистості звертається до вивчення прогресивного педагогічного досвіду минулого.

**Мета дослідження** – узагальнити становлення та розвиток ідей формування здорового способу життя особистості у вітчизняній педагогічній думці радянської доби.

**Виклад основного матеріалу.** В умовах докорінних змін соціально-економічних та політичних умов життєдіяльності людей (тотальної розрухи, хвилі епідемій, голоду, високої смертності, нерозвиненість медичної інфраструктури) у перші десятиліття радянської влади проблема здоров'я населення постала з особливою гостротою. В період становлення радянської педагогіки виховним ідеалом виступав громадянин-трудівник, будівельник і захисник нового суспільного ладу. Пріоритетним визнавалось трудове виховання учнівської молоді в органічному взаємозв'язку з їх розумовим, естетичним та фізичним розвитком. У контексті такого підходу здоров'я дітей та молоді розглядалось як необхідна умова й засіб виконання фізичної та суспільно-корисної праці. Тому педагоги були однастайні в думці про те, що важливим засобом зміцнення здоров'я

мають стати фізичне виховання, медико-гігієнічна просвіта дорослих і дітей, фізична праця. Це сприяло піднесенню фізичного виховання до рівня фізичної культури особистості, що включала (окрім тілесних вправ та різних видів спорту) сферу суспільної та індивідуальної гігієни праці й побуту, правильний режим трудової діяльності й відпочинку, використання природних сил з метою зміцнення організму.

Означена ідея найяскравіше проявилася в творчості видатного вітчизняного педагога А. Макаренка (1888–1939 рр.). У рамках педагогічного експерименту в колонії імені Ф. Дзержинського він створив модель трудової школи, завданням якої була підготовка дітей до життя і праці. З метою загартування волі і характеру вихованців педагог-новатор використовував природні чинники, правильний режим харчування, суспільно-корисну працю, фізичні вправи та спорт (гімнастика, акробатика, волейбол, футбол, теніс, стрільба, лижні перегони, спортивні та туристичні змагання).

Значний внесок у розробку теорії виховання здорової особистості здійснив Г. Ващенко (1878–1967 рр.). У праці «Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру» педагог обстоював думку про те, що в процесі гармонійного розвитку особистості важливо формувати фізично здорову, національно свідому молодь, здатну служити Богові й Батьківщині. До важливих якостей людини, що складають духовний ідеал особистості, Г. Ващенко відносив розвинені інтелектуальні здібності, міцні моральні переконання, бадьорість та життєрадісність, естетичне сприйняття світу, тілесну вправність, навички відповідальної поведінки. При цьому педагог наголошував на необхідності їх цілеспрямованого виховання та самовиховання. І хоча концепція, створена ученим в період еміграції, розходилась із матеріалістичною теорією виховання особистості, що ствердилась у СРСР, наголосимо, що Г. Ващенко відобразив глибоко національну гуманістичну традицію формування здорового способу життя підростаючого покоління.

Таким чином, в першій половині ХХ століття у вітчизняній суспільній та педагогічній практиці сформувались гігієнічні та оздоровчі принципи формування здоров'я, а провідним засобом розвитку здорової особистості остаточно було визначено фізичне виховання. Поряд з цим варто відзначити, що проблема формування здорового способу життя ще не була виокремлена як об'єкт цілеспрямованих науково-педагогічних досліджень.

Періодом постановки означеної проблеми на науковому рівні вважаємо 50-60-ті рр. ХХ століття. В цей час на рівні державних документів (Закон «Про зміцнення зв'язку школи з життям та про дальший розвиток системи освіти в СРСР», 1958 р.) орієнтиром виховання визначалася людина, яка гармонійно поєднує «духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість» [2, с. 201].

Водночас спостерігається інтеграція представників різних наукових галузей (медицини, гігієни, анатомії, фізіології, психології, педагогіки) щодо розробки проблеми зміцнення здоров'я учнівської молоді. В результаті об'єктом аналізу вчених стали причини та механізми захворювань, анатомо-фізіологічні особливості організму людини, вплив на нього психічних навантажень, роль фізичної активності та загартування у забезпеченні його функціонування. Означені наукові пошуки позитивно відобразились у шкільній практиці. Зокрема, тут можна відзначити такі тенденції: 1) активна пропаганда санітарно-гігієнічних знань серед учнівства та батьків; 2) розробка питань шкільної перевтоми та ефективної організації навчально-виховного процесу; 3) здійснення цілеспрямованого лікарського контролю за дотриманням гігієнічного режиму школярів, за рівнем їхнього фізичного розвитку; 4) розвиток масової фізичної культури і спорту, створення мережі дитячих спортивних шкіл.

На хвилі суспільно-наукового підйому в означений період сформувалась нова педагогічна концепція, що втілилась в освітній практиці вітчизняного педагога-новатора В. Сухомлинського (1917–1970 рр.). Його гуманістична педагогічна система повністю підпорядкована ідеї формування фізично та духовно здорової, активної особистості: «Якщо виміряти всі мої турботи і тривоги про дітей, то добра половина їх – про здоров'я» [4, с. 109]. Педагог був переконаний, що духовний світ дитини, її розумовий розвиток, ставлення до життя визначається рівнем фізичного здоров'я: «Добре, міцне здоров'я, відчуття повноти, невичерпності фізичних сил – дуже важлива умова життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі. Духовне життя дитини – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, гра, почуття, воля – великою мірою залежить від «гри» її фізичних сил» [5; с. 105]. Збереження і примноження сутнісних сил дітей і підлітків В. Сухомлинський визначав чи не найпершим обов'язком батьків та педагогів. Відзначимо, що висловлені положення, які випереджали свій час, і нині не втрачають актуальності.

Протягом 70-80-их років ХХ століття паралельно ведуться теоретичні розробки з питань гігієни, зокрема шкільної та розвитку теорії і методики фізичного виховання як засобу оздоровлення підростаючого покоління. Власне, такий підхід відповідав меті виховання учнівської молоді. В «Орієнтовному змісті виховання школярів» (І. Мар'єнко, 1976 рр.) наголошувалося на необхідності «зміцнення здоров'я і формування санітарно-гігієнічної культури» [3, с. 6] школярів.

Варто зазначити, що 80-ті рр. характеризуються потужним підйомом прогресивної світової громадськості щодо визначення змісту, складових, принципів формування здорового способу життя

особистості. Відзначимо, що в означуваний період вітчизняна наука збагатилася новим поняттям «валеологія» (*valeo* – «бути здоровим», *logos* – знання), тобто наука про здоров'я. Його авторство належить фармакологу, доктору медичних наук І. Брехману (1921–1994 рр.). Ученим був обґрунтований інтегративний підхід до фізичного, морального, духовного і соціального здоров'я людини як медичної, гігієнічної, біологічної, психологічної, філософської, соціологічної, культурологічної та педагогічної категорії. Поряд з цим, завдяки творчим пошукам Ю. Лісіцина (нар. 1928 р.) термін «здоровий спосіб життя» увійшов до наукового вжитку (1982 р.), хоча й був обтяжений ідеологічним наповненням.

З другої половини 80-х років ХХ століття спостерігається зростання інтересу до вивчення зарубіжного досвіду розв'язання проблеми формування здорового способу життя. Зокрема, в цей час ВООЗ ініціювала кампанію «Здоров'я для всіх» (1977 р.), в межах якої було започатковано вивчення інформації щодо факторів погіршення здоров'я населення та шляхів їх подолання [1]. Важливу роль у зміні підходів до питань здоров'я людини та її способу життя мала Мадридська конференція міністрів охорони здоров'я Європи (1981 р.) на тему «Європейський підхід до охорони здоров'я», в рамках якої питання розробки освітньої політики в галузі охорони здоров'я і профілактики різних захворювань були визнані пріоритетною проблемою. В матеріалах Оттавській хартії (Канада, 1886 р.) було визначено взаємозв'язок між громадським та індивідуальним здоров'ям, окреслено напрями та передумови його зміцнення (формування державної політики, сприятливої для здоров'я населення; створення здоров'язбережувального соціального та екологічного середовища; розвиток і активізація потенціалу громад; формування персональних навичок; переорієнтація традиційної системи охорони здоров'я в напрямі пріоритету профілактики над лікуванням [6]. Слід також відзначити проведення Міжнародної конференції з першочергових заходів у галузі охорони здоров'я (Алма-Ата, 1987 р.), на якій, в рамках співпраці з ВООЗ, було проголошено «Глобальну стратегію „Здоров'я для всіх до 2000 року”» [1]. Отже, у контексті загальноцивілізаційних процесів зміцнення здоров'я населення актуалізувалося як глобальна проблема людства. Це, в свою чергу, стало імпульсом до упровадження державних програм, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління.

У системі вітчизняного шкільництва означувані зміни супроводжувалися такими тенденціями: 1) створення низки державних освітніх програм, що декларували пріоритетність завдання виховання здорового молодого покоління; 2) закріплення позицій гігієнічного виховання учнів, що було зумовлено оздоровчим аспектом освітньої

реформи (1984 р.); 3) уведення лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком та станом здоров'я школярів; 4) піднесення ролі фізичного виховання; 5) впровадження концепції особистісно орієнтованого підходу у вихованні як теоретичної основи для розробки питань формування особистості і здорового способу життя школярів, зокрема.

**Висновки.** Таким чином, з у період 30-х років та до кінця 80-х років ХХ ст. проблема зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління актуалізувалася на державному рівні. Зусиллями вчених (медиків, психологів, педагогів) було окреслено методологічні основи вітчизняної теорії і практики формування здорового способу життя. Водночас відсутність системності поглядів до окресленої проблеми, значний розрив між декларованими принципами та їх практичним упровадженням в межах радянської освітньої системи спонукало педагогів-практиків до пошуків шляхів перебудови системи формування здорового способу життя, виведення її за рамки суто гігієнічного та фізичного виховання.

#### **Список використаних джерел:**

1. Здоровье для всех к 2000 году. Глобальная стратегия // Материалы ВОЗ при ООН. – Женева, 1981. – 72 с.
2. Керівні матеріали про школу. – К.: Радянська школа, 1962. – 44 с.
3. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы / [Под ред. И.С. Марьенко]. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М. : Просвещение, 1976. – 143 с.
4. Сухомлинский В.А. Павлышская средняя школа / Василий Александрович Сухомлинский. – М. : Просвещение, 1969. – 400 с.
5. Сухомлинський В. О. Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я: / Володимир Олександрович Сухомлинський // Вибрані твори : у 5 т. – Т.1. – К. : Радянська школа, 1976. – С. 103–111.
6. Шиян Е. І. Освітня політика з питань здорового способу життя молоді у другій половині ХХ століття [Електронний ресурс] / Е. І. Шиян // Державне управління : Теорія та практика. – 2007. – №2(6). – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/ejournals/DUTP/2007>.

## **РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ФУТЗАЛУ В УКРАЇНІ**

**Завгородня С. А.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постанова проблеми.** Розвиток жіночого футболу в Україні набуває популярності, але разом із вагомими здобутками спортсменок на міжнародній арені, теоретико-методичні аспекти підготовки дівчат футзалісток розроблені не достатньо. Зокрема, залишилися без уваги

аспекти розвитку жіночого футзалу в Україні. Окремі дослідження розвитку чоловічого міні-футболу в Україні в період з 1997 по 2000 роки здійснив І. Якимішин (2009); теоретичні і методичні засади побудови навчально-тренувальних занять з футзалу з урахуванням їх змісту та спрямованості вивчали: Г. Лисенчук, В. Соломонко, В. Левчук, Г. Максименко тощо; аспекти розвитку технічних елементів в контексті вдосконалення технічної підготовки у футзалі стали предметом дослідження учених: Г. Лисенчука, С. Андреева, Б. Без'язичного, В. Соломонко, В. Левчук, Д. Випрікова [1]. Грунтовні дослідження обґрунтування функцій управління і регуляції фізичними можливостями та технічною майстерністю спортсменок у футзалі здійснили Є. Шаповал, С. Новік (2018) [2]. Незважаючи на стрімкі темпи розвитку і підвищення інтересу до жіночого футзалу, в Україні практично відсутні наукові праці присвячені новітній історії становлення жіночого футзалу, що в свою чергу негативно впливає на вирішення питань, пов'язаних із вдосконаленням процесу підготовки.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз спеціальної літератури й з'ясувати вагомі історичні дати розвитку жіночого футзалу в Україні.

**Виклад основного матеріалу.** Футзал (від порт. futebol de salão та ісп. fútbol sala «зальний футбол») – командна спортивна гра з м'ячем у залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар, мета якої забити м'яч у ворота суперника будь-якою частиною тіла, окрім рук [1].

Жіночий футзал в Україні розпочинає свою історію в кінці 80-х років ХХ ст. У той час активно грати у футзал почала команда «Буковинка» з м. Чернівці під керівництвом тренера С. Ягодкіна. Саме тому, в 1993 році, перший турнір з жіночого футзалу було проведено у Чернівцях. Це стало поштовхом до проведення офіційних Всеукраїнських змагань з цього виду спорту серед жіночих команд [3; 5].

Так, дебютну Першість було проведено в 1995 р., в ній взяло участь 7 команд. Місця у Першості розподілилися так: 1. «Ніка» м. Полтава; 2. «Уніспорт» м. Київ; 3. «Мінора» м. Черкаси; 4. «Донтекс» м. Донецьк; 5. «Радосінь» м. Київ; 6. «Авіатор» м. Київ; 7. «Біличанка» селище міського типу Коцюбинське, Київська обл. [3-5].

У 1997 році Україна вперше взяла участь у міжнародному турнірі з футзалу серед жіночих збірних команд. Цей турнір було організовано в Іспанії м. Аліканте у 1997 р. У ньому взяло участь 4 команди: збірна Іспанії, збірна Португалії, збірна Росії та збірна України. Команда збірної України мала гравців з ФК «Ніка» м. Полтава та СК «Мінора» м. Черкаси. У цьому ж році, за рішенням Виконкому Федерації футболу України, жіночий футзал підпорядкували комітету жіночого футболу, який очолював С. Качкаров. Під його патронажем було успішно



проведено 4-й, 5-й та 6-й Чемпіонати України та Кубок України 1998, 1999 рр.

У 2000 році, за ініціативи керівників жіночих футзальних клубів, жіночий футзал було підпорядковано Асоціації міні-футболу (футзалу) України. У структурі Асоціації було створено Комітет жіночого футзалу, який очолив В. Завальний.

У 2012 році збірна України з жіночого футзалу, під керівництвом В. Колока, взяла участь у першому неофіційному Чемпіонаті Світу, на якому вдалося зайняти 5-те місце і відзначитися декількома рекордами: найшвидший гол (Юлія Тітова на 36-й секунді матчу з Малайзією), найбільше голів, забитих одним гравцем (Анна Шульга відзначилася 5 разів у матчі з Малайзією), найбільша перемога за всю історію проведення жіночих чемпіонатів світу з футзалу (перемога над збірною Малайзії 17-0). Також збірна України отримала приз «Найкраща команда Fair-play» – українські футзалістки не отримали жодного попередження на турнірі [2-4]. У період 2000-2015 років найуспішнішими клубами з жіночого футзалу стали «Ніка-ПНПУ» та «Біличанка-НПУ».

У 2015 році в АФУ було розроблено та затверджено Міністерством молоді та спорту України навчальну програму з футзалу для ДЮСШ [4]. Це стало підставою для встановлення тренерських ставок, відкриття відділень і секцій з футзалу при різних ДЮСШ. Зокрема, у 2016 році в Україні було відкрито понад 20 відділень з футзалу при ДЮСШ. Також, було суттєво реформовано систему проведення дитячо-юнацьких змагань, підвищилася кількість команд-учасниць, упроваджено систему навчання футзальних тренерів за дипломами «С» та «В», організовано навчальні курси для тренерів та арбітрів, налагоджено конструктивну співпрацю з Міністерством молоді та спорту України, Міністерством освіти і науки України, Спортивним комітетом України.

У цей період значно підвищено рівень медійної складової. Нині Асоціація з жіночого футзалу України представлена у трьох соціальних мережах, а відвідування сайту досягає майже 100 000 відвідувачів на місяць. Крім цього, почали здійснюватися трансляції матчів з футзалу на телебаченні [3; 4].

У 2015 році, на 76 році життя, помер тренер і наставник жіночого футзального клубу «Ніка-ПНПУ» Полтава – Сергій Ягодкін, який був засновником жіночого футзалу в Україні, зокрема у Полтаві. Починаючи з 1995 року під його керівництвом полтавчанки завоювали 10 чемпіонських звань, п'ятиразово ставали володарями Кубка України та багаторазовими призерами міжнародних змагань [3]. У тому ж році спонсором колективу «Ніка-ПНПУ» став Полтавський завод медичного скла, що стало причиною зміни назви клубу на «ПЗМС». Головним тренером став М. Кудецький.

Загалом, у сезоні 2015–2016 років учасниками Вищої ліги Чемпіонату України з-поміж жіночих команд було 6 колективів: «ІМС-НУХТ» Київ, «Біличанка-НПУ» Ірпінь, «ПЗМС» Полтава, «Злагода» Дніпропетровськ, «СумДУ-УАБС» Суми, «Merry Land-КДЮСШ 8» Харків. Чемпіоном України та володарем Кубка України серед жіночих команд стала «ІМС-НУХТ».

У 2016 р. було обрано нового голову Комітету жіночого футзалу В. Жилу. Основними цілями роботи Комітету визначено співпраця з активістами, тобто прихильниками жіночого футзалу у регіонах, участь у чемпіонаті України серед команд Першої ліги та чемпіонатах України серед дівчат. У цей час у деяких регіонах України підвищився інтерес до жіночого футзалу. Зокрема, у Волинській області, де за ініціативи команди «Легіон» було проведено чемпіонат області з цього виду спорту. У цей період у дівочому футзалі, порівняно з минулими сезонами збільшилася кількість учасників. Змагання серед дівчат проводилися у трьох вікових категоріях: U-17 (дівчата 2000-2001 р. н.), U-15 (2002-2003 р. н.) та U-13 (2004-2005 р. н.). У Вищій лізі сезону 2016-2017 рр. взяло участь чотири команди: «ІМС-НУХТ» (Київ), «ПЗМС» (Полтава), «Злагода» (Дніпро), «Збірна Харківської області-Тесла» (Харків). Чемпіони України – «ІМС-НУХТ» (Київ) та вдруге поспіль «ІМС-НУХТ» здобув Кубок України. Столичний «АFC 5G» стає чемпіоном України серед команд Першої ліги [4; 5].

У сезон 2017–2018 рр. під егідою АФУ відбулися такі змагання серед дівочих команд: Чемпіонат України серед дівчат 2001–2002 р.н., Чемпіонат України серед дівчат 2003-2004 р.н., Чемпіонат України серед дівчат 2005–2006 р.н. Цього ж сезону у Вищій лізі стартували дев'ять команд: «ПЗМС» (Полтава), ДЮСШ «Багіра» (Лиман), «Тесла» (Харків), WFC «KHARKIV» – КДЮСШ-8 (Харків), «ІМС-НУХТ» (Київ), «Ладомир» (Володимир-Волинський), «Легіон» (Луцьк), «АFC 5G» (Київ) та «АFC NRG» (Київ). Киянки з «ІМС-НУХТ» здобули золото чемпіонату та здобув Кубок України. Переможцем Першої ліги стала команда «КДЮСШ-Олімп» (Славутич).

У 2018 році у м. Алмати (Казахстану) відбувся перший Чемпіонат Світу серед студентів жіночих команд. На груповому етапі «синьо-жовті» під керівництвом О. Шайтанова здобули чотири перемоги поспіль: над Польщею, Канадою, Росією та Ізраїлем, ставши переможцями групи «А». У півфіналі жіноча збірна України здолала Францію, після чого у фіналі поступилася Росії, ставши срібними призерами Чемпіонату Світу. Таким чином, жіноча студентська збірна України посіла друге місце [4].

У сезоні 2018–2019 рр. у Вищій лізі Чемпіонату України з футзалу серед жінок взяло участь сім команд: «ІМС-НУХТ» (Київ), «Збірна Харківської області-Тесла» (Харків), «Будстар-НПУ» (Київ), «ПЗМС»

(Полтава), «Ладомир» (Вол.-Волинський), «АFC 5G» (Київ), «Багіра-ДЮСШ» (Лиман). «ІMS-НУХТ» – чемпіон Вищої ліги серед жіночих команд-2019. КДЮСШ «Олімп-ІMS-2» – чемпіон Першої ліги серед жіночих команд. «Ладомир» – володар Кубка України серед жіночих команд.

У 2018 році УЄФА оголосив про заснування першого офіційного футзального турніру для жіночих збірних Євро-2019. У першому Чемпіонаті Європи з футзалу серед жінок взяли участь 23 збірні. 13 перших позицій рейтингу УЄФА для футзальних збірних пройшли без відбіркових матчів до основного раунду. Решта, десять команд, зіграли в попередньому раунді. Матчі основного раунду відбіркового етапу Чемпіонату Європи серед жінок у третій групі відбувалися в Україні. Суперниками жіночої збірної України з футзалу у кваліфікації Євро-2019 були команди Казахстану, Угорщини та Білорусі. Поєдинки відбувалися у вересні 2018р. в Черкасах у ПС «Будівельник». Збірна України під керівництвом О. Шайтанова здобула перше місце у групі і кваліфікувалася до фінальної частини. Фінальна стадія проводилася в форматі «Фіналу чотирьох». Зрештою, Україна посіла 4 місце на Чемпіонаті Європи.

У 2019 році в Італії відбувся міжнародний турнір «Montesilvano Futsal Cup-2019». Честь України на цьому турнірі представляла молодіжна дівоча збірна України (U-17) під керівництвом О. Шайтанова здобула золото [4].

**Висновки.** Нині, велика увага тренерів приділяється не лише жіночому футзалу, що проводиться серед дорослих, а й змаганням різних вікових груп. Також значним стимулом для занять футзалом та особистого розвитку молодих спортсменок є можливість потрапити до національної молодіжної збірної. Виділено такі вагомі історичні дати розвитку жіночого футзалу в Україні: перший турнір з жіночого футзалу було проведено у Чернівцях в 1993 році; у 2012 році жіноча збірна України з футзалу вперше взяла участь в неофіційному Чемпіонаті Світу, де стала п'ятою командою у світовому рейтингу; у 2018 році жіноча збірна України вийшла у фінал Чемпіонату Європи: Євро-2019 та посіла четверте місце; студентська збірна України в 2019 році взяла участь у міжнародному турнірі «Montesilvano Futsal Cup-2019 та здобула перемогу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Шаповал Є. Ю. Формування рухових навичок дівчат 11-14 років засобами міні-футболу у дитячо-юнацьких спортивних школах: дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Є. Ю. Шаповал. – Харківський нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. – Х. – 2015. – 266 с.
2. Шаповал Е. Ю. Обоснование функций управления и регуляции физическими возможностями и техническим мастерством спортсменок в футзале: научный

журнал: Спортивные игры / Е. Ю. Шаповал, С. Н. Новик. – Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков : 2018, №1 (7). – С. 71–81.

3. Офіційний сайт ЖФК «Біличанка». – Електронний ресурс – Режим доступу: [http://belichanka.com/news/pishov\\_z\\_zhittja\\_zasnovnik\\_zhinochogo\\_futзалu\\_v\\_ukrajini](http://belichanka.com/news/pishov_z_zhittja_zasnovnik_zhinochogo_futзалu_v_ukrajini).
4. Федерація футзалу України. – Електронний ресурс – Режим доступу: <http://futsal.com.ua/afu>.
5. Жіночий футзал (етапи розвитку). – Електронний ресурс – Режим доступу: <https://wfu.at.ua/index/0-13>.

## КАРАТЕ: ЕТАПИ ЕВОЛЮЦІЇ ВІД БУДО ДО СПОРТУ

**Лозовий А. Л.**

*Українська Академія Будо і Спортивних Єдиноборств*

**Сергієнко В. М.**

*Сумський державний університет*

**Постановка проблеми.** В світі існує більш ніж 200 різних стилів, шкіл, систем і організацій карате, традиційних і сучасних, прикладних і спортивних. Подібне різноманіття породжує когнітивний дисонанс у розумінні реального стану та систематизації сучасного карате, формування єдиних термінів і визначень. У своїх характеристиках сучасного карате автори часто виходять із протилежних позицій, на які впливає їх прихильність до бойових мистецтв або спорту [1; 2; 5], що і визначає розв'язання досліджуваної проблеми.

**Мета дослідження** полягає у науковому обґрунтуванні еволюції карате як виду спорту. Відповідно, були поставлені такі завдання: 1) виявлення принципових відмінностей між східними бойовими системами *Будзюцу* та спортивним карате; 2) аналіз етапів еволюції спортивного карате; 3) порівняння дисциплін спортивного карате, сформованих на різних етапах його еволюції.

**Виклад основного матеріалу.** Карате в сучасному вигляді сформувалося на початку ХХ століття на базі численних шкіл бойових мистецтв *Бугей* або по сучасному *Будзюцу* (з яп. *війське мистецтво*), що представляє сукупність добре збалансованих систем підготовки професійних воїнів, ефективність та надійність яких були успішно доведені на практиці в ході численних бойових зіткнень. Із появою вогнепальної зброї *Будзюцу* втрачає свою практичну значимість в якості засобу тотального знищення ворога, і продовжує еволюцію в напрямку *Будо* (з яп. *шлях воїна*) [2]. Як соціальне явище, *Будо* стає скоріше виховною системою, що базується на техніці *Будзюцу* та традиціях *Бусідо* (*кодекс честі воїна*), пріоритети цінностей в якій зміщені від суто прагматичних потреб у бік процесу власного розвитку людини за

принципом *Сінгітай* (з яп. *дух-техніка-тіло*) – триєдиності духовного, технічного і фізичного компонентів розвитку [4; 7].

Сторічний розвиток карате під впливом соціальних, психологічних та матеріальних змін у суспільстві призвів до поступового формування на основі *Будо* спортивного карате, яке за основними критеріями настільки відрізняється від *Будзюцу*, що їх треба визначати як принципово різні суспільні явища, і будь-яке використання критеріїв одного для оцінки іншого є некоректним (*табл. 1*) еволюція відбувалася за рахунок поступової заміни понять та реалій *Будо* поняттями та реаліями спорту вищих досягнень та поетапної втрати ознак бойового мистецтва. В результаті, карате стало відповідати сучасному визначенню спорту за М. М. Вітізеєм (2005): система змагань, організована на регулярній основі за правилами чесного суперництва, і самодостатня як така [3]. Порівняльний аналіз наукових джерел [1; 2; 4; 5; 7] окреслив три етапи розвитку спортивного карате, в результаті яких виникли варіанти змагальної діяльності, які можна визначити, як окремі види спорту: 1) стильове (традиційне) карате; 2) генеральне (загальне) карате; 3) спортивне (олімпійське) карате.

*Таблиця 1 – Принципові відмінності між бойовими мистецтвами і спортивним карате*

<b>Критерії</b>	<b>Будзюцу</b>	<b>Спортивне карате</b>
Головна соціальна місія	Підготовка професійних воїнів, здатних реально виконати будь-яке військове завдання.	Підготовка професійних спортсменів та організація для них спортивних змагань.
Домінуюча філософія.	Філософія війни, великий вплив релігійних течій та вимог Бусідо.	Олімпійська Хартія, принципи гуманізму, чесного суперництва.
Мета поєдинку	Швидке і повне знищення боєздатності противника.	Доведення суддям своєї переваги над противником.
Правила та спосіб веденням поєдинку	Відсутність будь-яких правил та обмежень. Комбіноване застосування всіх способів ведення реального бою: ударної техніки, боротьби, больових і задушливих прийомів, зброї та підручних засобів.	Жорстко регламентовані правила конкретного виду спорту. Застосування одного способу ведення поєдинку з можливим незначним доданням елементів іншого.
Час та умови поєдинку	Загальна тривалість поєдинку не обмежена, короткий ліміт на одного противника. Невідомі, нестандартні та ускладнені умови.	Регламентований час поєдинку. Попередньо обумовлені, стандартні, безпечні і комфортабельні умови.

Небезпека життю і здоров'ю	Постійна реальна загроза втрати життя і здоров'я, часто відсутність вчасної медичної допомоги.	Безпека поєдинків гарантована регламентом і правилами змагань, медичним супроводом і використанням захисного спорядження.
Відношення до противника	Безжалісність, готовність до фізичного знищення ворога або завдати йому важкого каліцтва будь-яким доступним способом.	Гуманні та дружні відносини. Перемога над противником у чесному поєдинку за правилами.
Особистий технічний арсенал	Обов'язкове вивчення всіх розділів техніки необхідних для ефективного відбиття будь-якої реальної загрози життю.	Технічний арсенал значно звужений і обмежений правилами змагань за обраною спортивною спеціалізацією.
Вивчення небезпечної техніки	Пріоритет для найбільш руйнівних та небезпечних технічних прийомів.	Не вивчається, як повністю вилучена і заборонена правилами змагань.
Вивчення техніки зі зброєю	Обов'язкове володіння зброєю та навичками захисту від холодної зброї.	Не передбачена правилами змагань.
Поєдинок із кількома противниками	Вивчається спеціальна тактика поєдинку проти двох і більше противників, у т.ч. зі зброєю.	Не передбачена правилами змагань.

Перший етап розвитку спортивного карате почався з заснування в 1949 році ЖКА – Японської Асоціації Карате та проведення нею в 1957 році змагань із Шотокан, які були першими змаганнями зі стильового (традиційного) карате. Необхідно відзначити, що творець стилю Гічін Фунакоші був проти проведення змагань, подібно дзюдо чи кендо, а розглядав карате як форму *Будо* і не вірив, що можливо перетворити його у вид спорту та проводити змагання, не втративши в цьому частини його цінностей. Також він убачав загрозу виродження карате та втрати духовного змісту, якщо розвиток піде шляхом популярних тоді *дзіу-куміте* (вільні поєдинки) та *богу-куміте* (повноконтактні поєдинки в захисному спорядженні) [4, с. 759], з яких сформувалися майбутні контактні види спорту. Перші ж змагання підтвердили побоювання Г. Фунакоші тому, що правила за системою *іппон-шобу* забороняли або значно обмежували використання великої частини небезпечних із точки зору травматизму технічних дій, які в *Будзюцу* вважаються невід'ємною і найбільш цінною складовою, і це стало першою значною втратою карате ознак бойового мистецтва. З іншого боку, переможцем поєдинку достроково оголошували того, хто першим проводив ефективну атаку, від якої противник не встигав захиститися, а це відповідає одному з основних принципів

*Будзюцу-іккен хісацу* (яп. *одним ударом – наповал*), що передбачає ефективність і швидкоплинність поєдинку, а також надзвичайно високу ціну помилки. Цей чинник, а також відсутність вагових категорій, майже повна відсутність захисного спорядження і ведення поєдинку з голими кулаками спричинюють значний психологічний тиск на спортсмена та вимагають максимальної зібраності та відповідальності, характерної для реального поєдинку. Хоча правила були названі безконтактними, але вони все-таки допускають ступінь якого обернено пропорційний можливості підготувати шляхом тренування зону атаки до мінімізації наслідків удару, тобто удари в тулуб наносяться в повну силу, атака в голову, яка повинна мати необхідний руйнівний потенціал, обов'язково зупиняється в 3 дюймах від цілі (принцип *сандоме*), а будь-які атаки в пах, і навіть їх спроби, категорично заборонені.

Другий етап еволюції пов'язаний з поширенням карате за межі Японії та неухильним посиленням впливу на його розвиток західного менталітету, в якому значну роль відіграє дух змагання і потреба доводити свою перевагу, прагнення швидких успіхів, а ідеал чемпіонства нівелює цінність власне процесу самовдосконалення. Генеральне або загальне карате започатковане у Франції, де у 1965 році була заснована Європейська Спілка Карате, яка у 1970 році стала ініціатором створення WUKO – Всесвітньої Спілки Організацій Карате та проведення 1-го офіційного чемпіонату світу. Ідея генерального карате полягала в об'єднанні стильових організацій за рахунок проведення масштабних змагань за єдиними правилами, які є прийнятними для всіх стилів – змагання за формулою *санбон-шобу*. Генеральне карате формально не впливає на внутрішній розвиток кожного стилю, однак посилює тенденцію віддалення карате від принципів *Будзюцу*, оскільки вимагало врахування змін у правилах змагань, які змістили пріоритетність вибору технічних дій на користь найбільш помітних для суддів і, відповідно, краще ними оцінюваних, а також спричинили появу нової техніки, якої не було в *Будзюцу* (*ура-маваші, уширо-маваші*), або яку вважали ненадійною і небезпечною для самого атакуючого (удари ногами в голову). Окремим розділом змагань стали *ката* (з яп. *спосіб або форма*), які в *Будзюцу* служили виключно навчальним та тренувальним засобом. Помітно зменшився тиск на психіку спортсмена, оскільки значно знизилася ціна помилки, тому, що дострокову перемогу оголошували тільки після отримання третього *іпон*, також в правила було включено поділ учасників на вагові категорії, обов'язкові протектори на кулаки та додаткове захисне спорядження.

Початок третього етапу формування спортивного карате пов'язаний з конкуренцією за включення до програми Олімпійських

Ігор між стильовим карате ІТКФ (Міжнародна Федерація Традиційного Карате) та генеральним карате, яке представляла WUKO. Після заявок ІТКФ (1974 рік) та WUKO (1975 рік). 101 сесія МОК у 1993 році видає рекомендації, в яких визнає карате, як єдиний вид спорту, що має дві спортивні дисципліни: традиційне карате та генеральне (загальне) карате [6]. В 1999 році рішенням 109 сесії МОК WUKO, яка змінила назву на WKF (Всесвітня Федерація Карате), отримує одноосібне визнання МОК і використовує своє монопольне положення для відмови від філософії бойових мистецтв та повного переходу до відносин, притаманних спорту вищих досягнень без погодження інтересів з іншими організаціями. У нових правилах змагань, уперше застосованих на 20 чемпіонаті світу в 2010 році, відображені ці зміни та зафіксовані докази повної перемоги західного менталітету, таких як психологія напруженого реального поєдинку замінюється атмосферою тактичної спортивної гри; вимоги практичної ефективності техніки поступаються вимогам її видовищності, рівень оцінки атакуючих дії визначає не закладений у них руйнівний потенціал, а зона проведення атаки; баланс сили і швидкості в технічних діях значно зміщується в бік швидкості; у спортсменів практично відсутнє відчуття небезпеки за рахунок поєднання безконтактних правил та розширення переліку захисного спорядження; практично відсутня загроза дострокової поразки, відмінюються відкриті категорії без урахування вагових категорій спортсменів, тощо. Спрощення вимог співпадає з запитами сучасного суспільства і веде до зростання масовості та значного омолодження карате.

Динаміка поступового зміщення пріоритетів від *Будзюцу* в бік спорту наглядно демонструється змінами в програмі змагань чемпіонатів світу. Перші чотири чемпіонати з 1970 по 1977 рік містили в програмі тільки дві категорії: індивідуальні та командні поєдинки серед чоловіків за формулою *іппон-шобу*, що відповідає філософії *Будо*. В результаті посилення західного впливу програма чемпіонату світу 1980 року розширюється за рахунок індивідуальних змагань із *ката* для чоловіків і жінок та 6 вагових категорій *санбон-шобу* в чоловіків. Наступний чемпіонат 1982 року доповнився поєдинками у трьох категоріях *санбон-шобу* для жінок, і до 1992 року діє компромісна програма, що містить поєдинки *іппон-шобу* і *санбон-шобу*. З 1992 року проводяться змагання тільки за формулою *санбон-шобу* в 6 чоловічих і 3 жіночих вагових категоріях та відповідно двох відкритих категоріях без поділу за вагою. Завершення формування спортивного (олімпійського) карате відбулось у 2010 році з уведенням WKF нових специфічних правил, що не допускають поєднання занять *Будо* з участю в змаганнях, а вимагають спеціальної підготовки до змагань саме за цими правилами.



**Висновки.** Головні критерії об'єктивної оцінки будь-якого стилю чи організації карате – це визначення ступеню віддаленості їх від *Будо* та наближеності до спорту вищих досягнень, сприйняття *Будо* і спорту в якості принципово різних суспільних явищ. Історичний екскурс та аналіз сутності і змісту дозволяють стверджувати про існування лише трьох форм змагальної діяльності в карате, які можна класифікувати як окремі види спорту: 1) стильове (традиційне) карате; 2) генеральне (загальне) карате; 3) спортивне (олімпійське) карате. Запропоновані назви точно визначають їх характерні особливості та відмінність як різних суспільних явищ. Кожний з названих видів спорту є самодостатнім, має власну цільову аудиторію і розвинуту структуру у всьому світі, організовує масштабні міжнародні змагання високого рівня і не може претендувати на домінування над іншими.

Перспективи подальшого дослідження убачаємо в розробленні навчальних програм із кожного виду спорту карате та створення моделі уніфікованої 8-рівневої національної кваліфікаційної рамки для фахівців із карате.

#### **Список використаних джерел:**

1. Артёмов Н. Единоборства и боевые искусства – есть ли разница? [Електронний ресурс] // Режим доступу <https://medium.com/@Emisare/>
2. Йорга И. Традиционное Фудокан каратэ – мой путь. Екатеринбург: ООО Издательство УМЦ УПИ, 2002. 82 с.
3. Качуровский Д. Наша задача в реформе спорта – выстроить структуру и поставить все на свои места [Електронний ресурс] // Режим доступу <https://interfax.com.ua/news/interview/228929.html>
4. Линд Вернер. Энциклопедия боевых искусств. Москва: Астрель: АСТ, 2007. 927 с.
5. Тарас А. Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск: Харвест, 1996. 640 с.
6. Note on the principles to be included in the statutes of the World Karate Federation (WKF) with a view to its recognition by the IOC (1993). [Electronic resource] IOC, Access code: <http://www.eurokarate.eu/02recogn/040220.htm>
7. Velte Herbert. Lexikon karate. Bratislava: Alfa, 1993. 160 с.

## **ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З ФУТБОЛУ**

**Свертнев О. А., Жеребцов Р. Д.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Формування і розвиток системи підготовки тренера з футболу є складним багатостороннім процесом, пов'язаним із вирішенням цілого комплексу проблем соціального, наукового, педагогічного, організаційного характеру впродовж

тривалого історичного періоду. Футбол, поруч із гімнастикою, привертав до себе увагу з кінця XIX ст. Цей період трактуємо як початок систематичного викладання дисциплін фізичного виховання у вітчизняній системі загальної середньої освіти.

Педагоги В. Гориневський, Л. Орбелі, А. Крестовніков, П. Рудик, М. Іваницький та ін. розробляли медико-біологічні, психологічні й педагогічні аспекти проблем фізичної культури, у тому числі – й викладання масового футболу [1; 2]. Створення навчальних закладів для підготовки фахівців з фізичної культури започаткував П. Лесгафт (1837–1909) – творець оригінальної системи фізичного виховання [7]. Значну роль у розробленні основ фізичної підготовки в армії відіграли також генерали М. Драгомиров (1830–1905) та О. Бутовський (1838–1917) [6]. Оригінальну систему тіловиховання створив видатний український учений, творець вітчизняної педагогіки нового часу Г. Ващенко, який високо цінував гру в копаний м'яч як засіб фізичного, духовного, морального та інтелектуального виховання молоді [3].

Аналіз спеціальних періодичних видань свідчить, що в 30-40-х рр. XX століття зростає потреба у кваліфікованих кадрах з фізичного виховання молоді. У статтях наголошувалося, що вчителі фізкультури повинні мати вищу педагогічну освіту та обґрунтовувалася необхідність відкриття в педагогічних інститутах факультетів фізичного виховання [7].

Система підготовки тренера з футболу має тривалий період розвитку – з кінця XIX ст. до наших днів. Сьогодні вона потребує оновлення на засадах самоосвіти і самотворення кожної особистості, забезпечення оптимальних умов гармонійного всебічного розвитку фахівців. Провідними історико-педагогічними аспектами впровадження футболу в практику освіти та підготовки тренерів можемо визначити: по-перше, постійний інтерес педагогів (науковців, учителів, викладачів фізичної культури і тренерів) до гри в футбол як ефективного педагогічного засобу формування масової фізичної культури та майбутнього професійного становлення кожної особистості; по-друге, формування вітчизняної системи підготовки тренерів у рамках євроінтеграції як фахівців з фізичної культури і спорту.

**Метою дослідження** є аналіз історичних аспектів підготовки тренера футболу в практику професійної освіти з середини XIX ст. до наших днів.

Основними методами нашої роботи були: аналіз літератури й архівних матеріалів з історії фізичної культури, а також порівняльно-історичний аналіз педагогічних і психологічних праць, спеціальних досліджень про футбол як вид спорту.

**Виклад основного матеріалу.** Період пошуків змісту, організаційних форм і методів підготовки тренера – вітчизняного

фахівця з фізичної культури і спорту, на наш погляд, розпочався з середини XIX століття, коли в Російській імперії, до складу якої входила основна територія України, поширився громадський рух за системні перетворення в державі, у тому числі – й у сфері освіти. Під тиском прогресивної громадськості у 60-х роках XIX століття царизм був змушений здійснити шкільну реформу. В 1864 році «Положенням про початкові народні училища» та «Статутом гімназій» гімнастика та спортивні ігри були запроваджені як обов'язковий предмет. Так цей предмет проіснував 25 років. Тільки наполегливі намагання педагогічної громадськості призвели до затвердження 25 квітня 1889 року «Інструкції і програми викладання гімнастики в чоловічих навчальних закладах» як обов'язкового предмета, що вважаємо початком систематичного викладання фізичної культури у вітчизняній системі освіти [7].

Одним із активних ініціаторів розвитку спортивного напряму виховання молоді був О. Бутовський. Основою його педагогічної і наукової діяльності були проблеми фізкультурної освіти і фізичного виховання майбутніх офіцерів та молоді, яка готується до військової служби. У 1892 році Олексій Дмитрович, як керівник курсів з підготовки фахівців фізичного виховання для кадетських корпусів, досліджує вперше у вітчизняній практиці фізичного виховання зміст і правила гри в британський футбол, ознайомлюється зі станом викладання гімнастичних і атлетичних дисциплін у навчальних закладах Англії [6]. У цей приблизно період подібна увага до футболу як засобу фізичного виховання спостерігається в Західній Україні. Професор учительської гімназії м. Львова Е. Ценар у 1890 році відвідав Великобританію для вивчення змісту і правил британського футболу. Разом з колегою Г. Йорданом він привіз до Львова перші футбольні м'ячі, а в наступному році ним була розроблена й опублікована польською мовою у монографії «Гімнастичні ігри шкільної молоді» перша програма розвитку футболу в гімназіях, в якій автор розкрив зміст і правила гри в футбол. У 1891 році були видані російською мовою правила гри в англійський футбол у книжці Е. Дементьєва «Англійські ігри на відкритому повітрі», випущеній у Москві, яка поширювалася і на території України. 5 червня 1892 року у Львові були продемонстровані групою вчителів елементи гри в футбол у перерві між показовими гімнастичними вправами, які входили до програми першої Галицької загальнокрайової виставки досягнень [5; 10; 12].

На Закарпаття перші футбольні м'ячі привезли у 1893 році з Будапешта вчителі гімнастики Ужгородської, Мукачівської і Берегівської гімназій, які побували на Всеугорському семінарі викладачів гімнастики. У 1893 році програма вивчення футболу з учнями 5-8 класів була розроблена вчителем гімнастики Ужгородської

гімназії І. Медрецьким. Учні під керівництвом І. Медрецького і Ф. Ширгера грали в «англійський шкіряний м'яч», як було сказано в гімназійному довіднику за 1893–1894 навчальний рік [5; 12]. У цьому ж році Медрецьким та його колегами було збудоване футбольне поле для проведення навчальних занять з футболу з учнями 5-8 класів Ужгородської гімназії. Основні ігри проходили влітку, коли студенти, які навчалися в Будапешті, приїжджали на канікули. З 1898 по 1900 рік професор Іван Миколайович Боберський (1873–1947) під час навчання в університетах Відня і Граца (Австрія) вивчав зміст і правила гри в футбол. Термін «копаний м'яч» для назви українською мовою футболу він увів в обіг у брошурі «Забави і ігри рухові» [5]. Правила гри в копаний м'яч і брошура були розповсюджені серед любителів футболу галицького краю. Вони сприяли значному поширенню гри серед учнівської та студентської молоді, створенню нових футбольних клубів і команд серед галичан. У 1900 році у Львові вперше були опубліковані українською мовою нові правила гри в футбол під назвою «„Копана” – Association football після Осипа Кленки». Їх видав один із засновників львівського гімнастичного товариства «Сокіл» В. Лаврівський (1850–1934) власним коштом. У 1902 році І. Боберський забави та ігри з м'ячем увів до навчальних програм для молодших класів Першої академічної гімназії Львова, за якими він викладав у 5-а і 5-б гімназійних класах теоретичні знання і навчав грати в копаний м'яч [5; 10].

Як свідчать результати дослідження, перший футбольний матч у Полтаві відбувся в липні 1909 року. Група хлопців на Павленківській площі (зараз тут знаходиться СЗОШ №9), з двох сторін якої були вкопані стовпи з натягнутими зверху мотузками, грали в «ганчірковий» м'яч. У матчі брали участь команди учнів реального і земського училищ, а організував його прибулий із Санкт-Петербурга викладач гімнастики – Фердинанд Йосипович Штейнер. 1 жовтня 1910 року, за свідченням газети «Полтавський голос» № 968, «...у другій Полтавській (дворянській) гімназії почалися вправи гри в футбол». Фактично, це була перша полтавська футбольна команда міста, біля її створення був Ф. Штейнер. Наступного року футбольні команди були створені в першій чоловічій гімназії, реальному училищі та кадетському корпусі. Тоді ж перелічені команди провели перший турнір. Його переможцем стала команда другої гімназії [9; 11].

У 1893 році у Петербурзі було організоване Товариство сприяння фізичному розвитку (ТСФР), ученим секретарем якого став П. Лесгафт. У березні 1895 року на засіданні ТСФР П. Лесгафт виступив із пропозицією відкрити спеціальні курси для підготовки осіб, здатних проводити заняття фізичними вправами з дітьми. Створена для цієї мети комісія розробила статут і програму майбутніх курсів. У січні

1896 року засідання ТСФР затвердило «Положення про тимчасові курси для готування керівниць фізичних вправ і ігор» і призначило Лесгафта завідувачем цих курсів [7]. Створені П. Лесгафтом у 1896 році курси стали фактично вищим навчальним закладом, що готував керівників і організаторів фізичної освіти (у всій Росії вони називалися Курсами Лесгафта). У цей період з'явилися приклади практичної реалізації ідей фізичного виховання молоді у формі спеціальних спортивних навчальних закладів. У 1902 році піклувальник Петербурзького навчального округу видав викладачеві військового училища К. Алексееву посвідчення на право відкриття в Петербурзі школи гімнастики. Займатися в школі дозволялося учням військових і цивільних навчальних закладів.

Після Жовтневої революції більшу увагу почали приділялася підготовці педагогів-фахівців з фізичної культури і спорту. У квітні 1919 року Перший Всеросійський з'їзд працівників фізичної культури та допризовної підготовки визначив, серед інших завдань, початок систематичної роботи з фізичного виховання дітей, створення спортивних, у тому числі – футбольних клубів, розширення мережі навчальних закладів для підготовки кадрів. Були відкриті 9-місячні курси в Петербурзі, а згодом – курси інструкторів спорту в Москві, Києві, Харкові, Полтаві та інших містах. Розроблялися програми й навчальні посібники, в основу яких були покладені праці видатних учених П. Лесгафта, В. Гориневського та ін. [7].

Специфічну форму розвитку фізичної культури пропонували прихильники Пролеткульту. Вони повністю заперечували «буржуазну систему вправ». Доходило до абсурду. Наприклад, у 1925 році була опублікована стаття про педагогічну сутність футболу, де доводилося, що ця гра, оскільки вона є винаходом англійської буржуазії, учить радянську молодь обдурювати, що, мовляв, фінт – це обман, а отже, він (фінт) негативно впливає на особистісні якості людини, яка займається цим видом спорту. Замість «буржуазних вправ» рекомендувалася «трудова гімнастика», тобто наслідувальні форми робочих рухів (загрібання вугілля, пиляння, стругання тощо).

У червні 1918 року у Москві було створено піврічні курси з підготовки шкільних інструкторів фізичного виховання, які у грудні 1920 року реорганізовано у вищий навчальний заклад – Державний центральний інститут фізичної культури (ДЦІФК). У жовтні 1919 року на базі вищих курсів П. Лесгафта в Петрограді створено Петроградський інститут фізичного освіти імені П. Лесгафта (на даний час – академія). У цих вищих навчальних закладах на початку 20-х років ведуться наукові дослідження в сфері фізичного виховання й спорту. Заслуга в розробці медико-біологічних, психологічних і педагогічних проблем фізичної культури й спорту належить учневі й

послідовникові П. Лесгафта В. Гориневському, а також Л. Орбелі, А. Крестовникову, П. Рудику, Н. Бернштейну, М. Іваницькому та іншим.

Введення фізичного виховання як обов'язкового предмету до навчальних планів більшості шкіл викликало потребу у кваліфікованих учителях з цієї галузі освіти. Перші спроби цілеспрямованої загальнопедагогічної підготовки вчительських кадрів з фізвиховання у вищих педагогічних закладах України було зроблено вже у 1925 році.

1927 рік охарактеризувався введенням у школах другого ступеня нових програм з фізичної культури. У 1930 році у вищих навчальних закладах країни було введено предмет «фізичне виховання» та два обов'язкових заняття з фізичної культури на тиждень. В Україні в 1930 році засновано Державний інститут фізичної культури України (ДІФКУ), який по 1941 рік працював у Харкові. Після повернення з евакуації у 1944 році інститут переїхав до Києва і зараз є Національним університетом фізичного виховання і спорту. В 1933 році відкривається Центральний науково-дослідний інститут фізичної культури й спорту в Радянському Союзі. Однак фахівці з вищою фізкультурною освітою для загальноосвітніх шкіл, тренери, аж до 1946 року в СРСР не готувалися, а інститутів фізичної культури на всю велику країну до Великої Вітчизняної війни було лише шість [7].

У післявоєнні роки знову гострою постала кадрова проблема, тому масово створюються вищі та середні навчальні заклади фізкультурного профілю. Так, вже у 1945 році вони виникли в Вірменії (Єреванський інститут фізичної культури), Казахстані, Литві та Латвії. В 1946 році створено другий в Україні (після Державного інституту фізичної культури України) Львівський інститут фізичної культури, а далі поступово – Омський, Смоленський, Волгоградський, Краснодарський, Челябінський, Хабаровський, Московський обласний (Малаховка), Дніпропетровський (третій в Україні) [4]. На 80-ті роки в СРСР налічувалось 23 інститути фізичної культури, які готували понад 50% фахівців зі спеціальною вищою освітою. Важливим етапом у вирішенні проблеми підготовки науково-педагогічних кадрів стало створення факультетів фізичного виховання (ФФВ) при педагогічних вузах, які розпочали підготовку вчителів фізичної культури для загальноосвітніх шкіл. В 1946 році у країні створюються перші два ФФВ – у Московському обласному педагогічному інституті імені Н. Крупської та в Ленінградському державному педінституті імені О. Герцена. З 1947 року вони поступово виникають в Харкові, Луганську, Запоріжжі, Сімферополі, Одесі, Миколаєві, Кам'янці-Подільському, Дрогобичі, потім – у Кременці, Тернополі, Луцьку, Вінниці, Чернігові, Кіровограді, а згодом і в інших містах України). Продовжили свою роботу технікуми фізичної культури в Харкові,

Дніпродзержинську, Івано-Франківську, Донецьку та педучилища фізичного виховання. Заслуга цих навчальних закладів полягає в тому, що вони стали провідною ланкою в розробці методології підготовки вчителів фізичної культури з вищою педагогічною освітою для середніх загальноосвітніх закладів. На ФФВ із 1952 року ведеться підготовка висококваліфікованих кадрів для педагогічних вузів країни через аспірантуру [7; 8].

Сьогодні Україна для вирішення питань кадрового і науково-методичного забезпечення сфери фізичної культури і спорту має досить широку мережу освітніх закладів. Підготовку фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт» забезпечують 72 заклади вищої освіти. Серед них два у Полтавському регіоні – Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка та Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». В усіх цих закладах футбол розглядається як провідний аспект фізичної підготовки майбутнього тренера з футболу.

#### **Висновки:**

1. Упровадження футболу в освіті України розпочалося з кінця ХІХ ст., яке трактується як початок формування системи підготовки тренерів з футболу.

2. Підготовка вчителів-тренерів до викладання футболу як спортивної шкільної гри розпочалася майже одночасно з підготовкою викладачів фізичної культури та створенням для цього відповідних навчальних закладів.

3. Зусиллями видатних педагогів Західної України та Російської імперії, до складу якої входила більша частина нашої держави, футбол уводився в процес фізичного виховання дітей та юнацтва.

4. На сучасному етапі базову підготовку тренерів з футболу (фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт» ) забезпечують 72 заклади вищої освіти України.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вацеба О. М. Діяльність українського науково-дослідного інституту фізичної культури (1931–1939) як науково-організаційна основа формування та розвитку державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту в сучасній Україні / Оксана Вацеба // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – №1. – С.39–45.
2. Вацеба О. М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні / Оксана Вацеба. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
3. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / [упорядники та автори передмови О. М. Вацеба, А. М. Окопний]. – Львів: Українські технології, 2001. – 56 с.
4. Державний архів Харківської області Ф-Р-203. Оп. 1, од. зб. 2325, 420 арк.; од. зб. 2326, 324 арк.

5. Зарождение западноукраинского футбола (1890-1918) / [Електронний ресурс] / Сайт UkrainianSoccer.net. – Режим доступу: <http://www.ukrsoccerhistory.com/index.aspx?page=history2>
6. Зубалій М. Д. О. Д. Бутовський – перший українець у Міжнародному олімпійському комітеті / М. Д. Зубалій, В. М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 4. – С. 47–50.
7. Історія фізичної культури: [Навчальний посібник] / [за ред. проф. С. М. Філя]. – Харків: «ОВС», 2003. – 160 с.
8. Кравчук Т. М. Становлення та розвиток загальнопедагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих педагогічних закладах України в 20 - 50-х рр. ХХ ст. / Т. М. Кравчук // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 7. – С. 20–26.
9. Ломов А. Г. Сторінки історії полтавського футболу (1909–1999) / А. Г. Ломов. – Полтава: «ГРОТЕСК», 1999. – 156 с.
10. Михалюк Ю. Історія Львівського футболу / Ю. Михалюк, Р. Мелех, Ю. Назаркевич. – Львів, 1999. – 68 с.
11. У истоков украинского футбола в Российской империи 1878–1918) / [Електронний ресурс] / Сайт UkrainianSoccer.net. – Режим доступу: <http://www.ukrsoccerhistory.com/index.aspx?page=history1>
12. Футбольний атлас України / [Довідково-статистичне видання за підсумками десяти чемпіонатів України з футболу (1992-2001)]. – Львів, 2001.– 160 с.

## **ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТКУ АЕРОБІКИ**

**Шестерова Л. Є., Пятницька Д. В.**

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

**Постановка проблеми.** Аеробіка сьогодні – один із основних напрямків оздоровчої фізичної культури. Вправи з аеробіки, на відміну від інших аеробних навантажень, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і в той же час дуже ефективні. З великої кількості видів аеробіки кожна людина може обрати той, який відповідатиме її вікові, статі, стану здоров'я, фізичній підготовленості, особистим уподобанням та визначеним цілям.

Історичні розвідки стосовно передумов розвитку і становлення фітнесу загалом здійснюють учені М. Василенко, Л. Вашук, В. Григоревич, В. Давидов, Л. Даллек, Л. Кравіц, Т. Кудра, Г. Ніколаї, І. Павлюк, І. Свістельник та ін. [1-4]. Утім, аспекти становлення і розвитку аеробіки досліджено доволі побіжно.

**Мета дослідження** – висвітлити історичні аспекти становлення та розвитку аеробіки.

**Виклад основного матеріалу.** Кожному етапові розвитку суспільства притаманна своя культура, але завжди вона пов'язана з



життям та побутом людей. Частиною цієї культури була і фізична культура. Під час виконання фізичних вправ демонструвалися максимальні можливості людини, їх лікувальні надбання, що знайшло відображення в перших творах давньогрецьких лікарів, у першу чергу Гіппократа. Отже, заняття фізичними вправами мають давню історію.

У стародавній Греції, ще за часів античності, велике значення надавали розумовому та фізичному розвитку людини. Танці і фізичні вправи, переважно з музичним супроводом, використовували для розвитку правильної постави, пластичності, сили та витривалості. Основним ученням танцювальних рухів у Греції вважали «орхестрику» – гімнастику танцювального напрямку.

Ритмічні рухи, «орхестрика» і танці були невід'ємною частиною кожного свята. У танці греки поєднували духовну та тілесну красу.

В епоху Середньовіччя у сільському середовищі з'явилися перші побутові ритмічні танці. Живий ритм, весілля, стрибки, підскоки і притопи – елементи, притаманні народній танцювальній культурі.

З розвитком цивілізації, науково-технічного прогресу увага до фізичного стану особистості зменшується, внаслідок чого виникає загроза гіподинамії. У кінці XIX–XX ст. формуються та стають популярними національні буржуазні гімнастичні системи: німецька, французька, шведська, снарядна гімнастика Шписа, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандова, сокольська гімнастика та інші.

У середині XIX століття у Чехії з'явилася сокольська гімнастика, важливу роль у розробці якої відіграв професор естетики Празького університету Мирослав Тирш. Але найбільш значущий розквіт спортивних та оздоровчих напрямків гімнастики у цей період базується на дослідженнях і наукових працях видатних діячів фізичної культури Жоржа Демені, Франсуа Дельсарта, Жака Далькроза, Айседори Дункан.

На межі XIX–XX століть започатковано новий напрямок гімнастики, пов'язаний з ім'ям французького фізіолога Жоржа Демені, система фізичних вправ якого була заснована на провідному значенні ритму та гармонії рухів, ритмічного чергування розслаблення і напруги м'язів. Оздоровча гімнастика Жоржа Демені базувалася на рухах вільної пластики та розвитку спритності і гнучкості, тобто вмінні виконувати рухи, правильно напружуючи обов'язкові групи м'язів, розслаблюючи при цьому другорядні. Демені особливо підкреслював необхідність безперервного руху, закладаючи тим самим основу методу поточного виконання вправ. Таким чином, безперервність, перехід від однієї вправи до іншої без зупинок призвели в XX столітті до важливого відкриття: звичайна оздоровча гімнастика перетворилася на спортивну аеробіку. Використання методу поточного виконання вправ є однією з характеристик сучасної аеробіки.

У середині ХІХ століття спостережено захоплення виразністю рухів. Засновником цієї течії вважають Франсуа Дельсарта, який прагнув встановити взаємозв'язок між емоційними переживаннями та мімікою. Дельсарт намагався навчити володінню жестами, мімікою, рухами і позами під час співу. Така гімнастика отримала назву «виразна». Вона склала основу пантоміми.

Найвідомішою послідовницею Франсуа Дельсарта стала американська танцівниця Айседора Дункан, яка створила танцювальну гімнастику для жінок та працювала на теренах Радянського Союзу.

Значний внесок у розвиток музики, танцю, ритміки зробив професор Женевської консерваторії Жак Далькроз. Саме йому належить відкриття значення відчуття ритму у фізичній діяльності людини. У невеликому містечку Хеллерау неподалік Дрездена в 1910 році він відкрив школу музичного ритму. Спочатку система Жака Далькроза була призначена для розвитку слуху і відчуття ритму у музикантів, а потім успішно переросла в засіб фізичного виховання [3].

Після Жовтневої революції розвиток танцювально-ритмічного напрямку на території колишнього Радянського Союзу відбувався в різноманітних спортивно-танцювальних студіях, серед яких слід відзначити «Студію пластичного руху» Зінаїди Вербової, «Школу-лабораторію художньої гімнастики» Людмили Алексєєвої. Їхні послідовники і до цього часу розвивають жіночу гімнастику неспортивного оздоровчого спрямування.

У кінці 60-х років у Європі виникає новий вид гімнастики з використанням ритмічної музики – джаз-гімнастика. Засновником цього гімнастичного напрямку є Моніка Бекман – автор книги «Джаз-гімнастика». У той же час в Америці бурхливо розвивається напрям під назвою «аеробні танці».

У 70-х роках Джек Соренсен, американська танцюристка, встановила контакт з ученим Кеннетом Купером щодо можливості використання танців у його програмі аеробних занять. У результаті такого симбіозу народилися так звані аеробні танці, програма яких включала ритмічний біг, стрибки, нахили, махи та безліч танцювальних кроків і рухів. Популярність нового виду занять у США швидко зростала.

Епоха аеробіки 70-х років пов'язана з діяльністю доктора Кеннета Купера, відомого американського спеціаліста з оздоровчої фізичної культури. Саме він увів поняття «аеробіка». Аеробікою Купер назвав свою оздоровчу систему фізичних вправ для людей різного віку. Спочатку до цієї системи Кеннет Купер включив лише традиційні, винятково аеробні, циклічні рухи, до яких відносив ходьбу, біг, плавання, лижі, ковзани, греблю, велосипед. Пізніше список розширив,

у ньому зайняли належне місце і спортивні ігри, і стрибки зі скакалкою, і верхова їзда, і теніс, і танцювальна аеробіка.

Система доктора Купера одразу ж стала популярною у всьому світі. Окрім аеробних фізичних тренувань, вона базувалася ще на двох факторах: раціональному харчуванні і психічній гармонії. Саме на раціональному харчуванні доктор Купер ґрунтував свою методику.

Окрім цього, система Кеннета Купера охоплює широке коло проблем, пов'язаних зі здоровим способом життя. Її автор дає поради, як поєднувати заняття аеробікою із стосунками у сім'ї, взаєминами на роботі, як на цьому фоні боротися зі шкідливими звичками та ін. Назва останньої з опублікованих у нашій країні книг говорить сама за себе: «Аеробіка для гарного самопочуття».

Ідеї Купера підхопили багато спеціалістів, розробивши нові оздоровчі напрямки: «танцювальна гімнастика», «аеробні танці», «аеробна гімнастика», «гімнастична аеробіка», «поп-гімнастика», «джазова гімнастика», а потім «аеробіка», яка завоювала популярність у Америці та в Європі [1].

На початку 80-х років відбувається поширення аеробіки та комерціалізація цієї системи. На арену масової фізичної культури виходять не лише спеціалісти, але й відомі актриси. Перша з них – американська кінозірка Джейн Фонда, з ім'ям якої пов'язують появу і популярність танцювальної аеробіки в СРСР. Навряд чи можна вважати цю кінодіву піонером радянської аеробіки, але так сталося, що саме відеокасети з її уроками аеробіки утвердили такий вид рухової активності на території колишнього союзу.

З розвитком цивілізації та науково-технічного прогресу з'явилися такі напрямки, як французький комплекс аеробіки – «Вероніка», «Даванна», «аеробний танок», продемонстрований Сінді Ромм; «триммінг», який розробила Мішель Шарель та інші. Завдяки засобам масової інформації аеробіка стала популярною у всіх країнах світу. Але низький рівень професійної майстерності інструкторів та їхнє дилетантство призвели на ранньому етапі до суттєвих помилок у методиці проведення занять з аеробіки.

На початку 90-х років створена міжнародна федерація спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF – ФІСАФ), яка успішно розвиває новий вид спорту – фітнес-аеробіку. Також розпочала активну діяльність за цим напрямком міжнародна федерація гімнастики (ФІЖ) і АНАК. Під патронатом зазначених організацій (федерацій) у світі та безпосередньо на території нашої країни відбувається безліч спортивних змагань різного рангу: від районних та обласних до чемпіонатів Європи та Світу, проводяться різноманітні показові виступи, свята, кубкові турніри, чемпіонати, фестивалі, семінари тощо.

Зараз Україна переживає черговий сплеск фітнес-індустрії. Виникло чимало фітнес-клубів – «Акваріум», «П'ятий елемент», «Планета Фітнес», «Софійський» та інших, а також дрібніших, з демократичнішими для населення цінами.

**Висновки.** За допомогою історико-ретроспективного методу нами встановлено, що зародження окремих напрямів рухової діяльності лікувально-оздоровчого та ритмо-пластичного спрямування, створення перших шкіл та методик підготовки танцівників (акробатів, гімнастів) упродовж тривалого часу закладали фундамент для розвитку сучасних видів аеробіки, які нині є основними програмами фітнес-клубів усього світу.

### **Список використаних джерел:**

1. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні / Л. Ващук // Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури. – 2013. – № 3. – С. 7–9.
2. Григоревич В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособ. / В. В. Григоревич. – [Електронний ресурс] – Режим доступа: [http://fts.grsu.by/books/ist\\_sporta](http://fts.grsu.by/books/ist_sporta).
3. Ніколаї Г. Ю. Генеза системи музично-ритмічного виховання Е. Жак-Далькроза та її функціонування в Європі / Г. Ю. Ніколаї // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології – № 2. – 2009. – С. 361–372.
4. Lance C. Dalleck The History of Fitness / C. Lance Dalleck, Len Kravitz. – IDEA Health Fitness Source, January, 2002. – 24 p.

# ІННОВАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ «СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)» ТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

---

## ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ

Голуб Л. О., Касьян Б. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Майбутньому фахівцю у сфері фізичної культури та спорту необхідно поєднувати теоретичні та практичні компоненти навчально-виховного процесу закладів вищої освіти. Це здійснюється завдяки проведенню педагогічних практик, які заплановані протягом усього навчання та є аналогом професійної діяльності вчителя, яка організовується в реальних умовах навчально-виховного закладу.

Неперервна педагогічна практика повинна поступово ускладнюватися відповідно до курсу навчання, враховуючи ступінь теоретичної підготовленості, мету та завдання на кожному етапі професійної діяльності.

Актуальність проблеми неперервності та наступності змісту педагогічних практик зумовлюється необхідністю подолання певних протиріч між: вимогами до компетентності та професіоналізму майбутніх педагогів і невідповідністю рівня їх практичної підготовленості; необхідністю формування цілісної системи інтегрованих професійних знань і практичних умінь та недостатнім рівнем їх практичної підготовленості, невмінням застосувати свої знання, вміння, навички у процесі взаємодії з учнями.

Проблема неперервності та наступності у підготовці майбутніх учителів є предметом розгляду в працях вітчизняних і закордонних учених та дослідників: у дидактиці (А. М. Алексюк, Ю. К. Бабанський та ін.), у психології (Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв та ін.), у педагогіці професійної освіти (С. Я. Батишев, В. С. Безрукова, І. М. Козловська та ін.), у теорії змісту освіти (В. В. Краєвський, В. С. Ледньов та ін.), у неперервній професійній освіті (А. В. Литвин, П. М. Олійник та ін.).

**Метою дослідження** є окреслення характеристик принципу неперервності та наступності, визначення завдань і змісту поетапної організації різних видів педагогічної практики майбутніх педагогів у закладах вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Неперервність та наступність у змісті професійної підготовки розглядається як безперервний процес планування структурних компонентів змісту, поступове ускладнення навчальної інформації, послідовна зміна рівня вимог до обсягу і глибини засвоєння знань, умінь і навичок. Зв'язок та наступність етапів навчання сприяє доступності навчального матеріалу, міцності його засвоєння, поступовому нарощуванню складності й розвитку пізнавальних здібностей студентів, що забезпечує системність у формуванні знань, умінь і навичок у майбутніх педагогів [3].

Наступність передбачає неперервний зв'язок між етапами навчання та практичної діяльності; поглиблення знань, здобутих на попередніх етапах. В. Журавель виділяє такі особливості неперервності та наступності: встановлення зв'язків між новим та вже вивченим та їх взаємодія; удосконалення нової системи навчання; акумуляція прогресивних ідей; послідовність і системність навчального матеріалу; дотримання логіки навчального процесу; урахування якісних змін в особистості; забезпечення міжпредметних зв'язків [2].

Практика студентів передбачає безперервність та послідовність її проведення при одержанні необхідного обсягу практичних навичок і умінь відповідно до кваліфікаційних рівнів бакалавра та магістра. Терміни та види педагогічної практики, її зміст та система організації визначаються навчальними планами та іншими документами нормативно-методичного характеру (наскрізні та робочі програми, матеріали методичного забезпечення, документи звітності та ін.), випускними кафедрами [1].

В основу організації усіх видів практики студентів мають бути покладені такі принципи:

- зв'язок практики з життям, відповідність її змісту, форм проведення вимогам, які ставляться перед школою і учителем на сучасному етапі;

- навчальний характер практики студентів упродовж усіх років навчання;

- наступність усіх видів практики, систематичність, послідовність та неперервність практики, поступове ускладнення її змісту, форм та методів організації, видів діяльності студентів на кожному курсі;

- комплексний характер практики на всіх її етапах, що передбачає єдність навчальної і виховної діяльності;

- органічний взаємозв'язок практики з вивченням теоретичних курсів і позанавчальною діяльністю студентів;

- врахування специфіки факультету при розробці змісту практики.

До системи педагогічної практики на факультеті фізичного виховання включаються такі її види:

*Навчальна практика зі спеціальності* (спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура та спорт) проводиться з метою формування загального уявлення про організацію масової фізкультурно-оздоровчої роботи, відпрацювання умінь організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів на місцевості. Ця практика дає можливість студентам підготувати себе до самостійної професійної діяльності у літніх оздоровчих таборах у якості інструктора з фізичної культури та плавання. Студенти набувають практичні навички самостійно розробляти комплекси та організовувати проведення ранкової гігієнічної гімнастики, рухливих ігор та фізкультурно-оздоровчих заходів на місцевості, занять з навчання плаванню у водоймищах, проведення ігор та фізкультурно-оздоровчих заходів на воді.

*Виробнича педагогічна практика (літня)* (спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура та спорт) проводиться з метою організації та проведення масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з дітьми в період літніх канікул, закріплення, поглиблення та удосконалення професійно-педагогічних знань отриманих у період навчання у закладі вищої освіти. Студенти на практиці мають можливість ознайомитися з особливостями організації і проведення масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, удосконалювати навички самостійної організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та суддівства з видів спорту в дитячих літніх оздоровчо-виховних закладах. Інструктори з фізичної культури та плавання удосконалюють практичні навички проведення навчально-тренувальних занять по навчанню дітей плаванню, та організації масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів на воді. Плануючи роботу інструктора з фізичної культури та плавання, практиканти удосконалюють навички розробки та складання нормативно-правових актів, документів планування, обліку та звітності з масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у дитячих літніх оздоровчих таборах, формують здатність вести систематичний облік результатів своєї педагогічної діяльності, аналізувати та оцінювати власний педагогічний досвід.

*Виробнича педагогічна практика* (спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) спрямована на формування у студентів умінь та навичок, необхідних для виконання функцій учителя фізичної культури, для здійснення навчально-виховної роботи з молодших та середніх класів у закладах загальної середньої освіти. Такий вид педагогічної практики передбачає самостійну роботу студентів із методичною літературою, систематичне спостереження і аналіз педагогічного процесу, вивчення досвіду роботи кращих вчителів. У

процесі виробничої педагогічної практики студент оволодіває формами, методами, засобами, новітніми технологіями здійснення навчально-виховного процесу у навчальних закладах різних типів; ознайомлюється зі специфікою діяльності сучасних загальноосвітніх навчальних закладів; поглиблює і закріплює теоретичні знання та практичні вміння і навички, опановує методи застосування цих знань у практичній діяльності; у нього формуються вміння проводити уроки з використанням сучасних педагогічних технологій, зорієнтованих на розвиток особистості; вміння спілкування з вихованцями, їхніми батьками та колегами; уміння проводити наукові дослідження, здійснювати самоконтроль, самоаналіз та об'єктивну самооцінку власної педагогічної діяльності, а також учителів.

*Виробнича практика зі спеціальності* (спеціальності 017 Фізична культура та спорт) – проводиться з метою опанування сучасних методів і форм організації роботи тренера з виду спорту, формування (на основі отриманих знань, умінь та навичок, необхідних для здійснення професійної діяльності), вміння приймати самостійні рішення, виховання навички систематичного оновлення своїх знань, та творчого використання їх у практичній діяльності. Користуючись основними положеннями сучасної теорії та методики підготовки спортсменів, студенти повинні навчитися розуміти сутність та структуру навчально-тренувального процесу, підготовки до змагань з урахуванням закономірностей періодизації спортивного тренування, знати особливості організації та проведення масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

*Виробнича педагогічна практика у старшій школі* (спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) передбачає ускладнення змісту завдань практики. Студенти проходять практику в старших класах як вчителі з фахових дисциплін та організатори масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. Цю практику можна розглядати як етап удосконалення професійної діяльності, формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя. У практикантів формується прагнення до пошуку ефективних методів виховання і навчання дітей.

*Виробнича практика зі спеціальності* (спеціальності 017 Фізична культура та спорт) має на меті реалізацію професійних умінь і навичок на базі отриманих знань з фізкультурно-оздоровчої роботи. Відповідно до основних напрямів діяльності об'єктів студенти повинні ознайомитися зі специфікою його організаційної структури, особливістю матеріально-технічного, кадрового, методичного та інших видів забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи. Практиканти вивчають планування, беруть участь у створенні фізкультурно-оздоровчих груп, розробляють програми фізкультурно-оздоровчих



занять з певного виду рухової активності, групові та індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням мети, інтересів, вікових особливостей та фізичної підготовленості та проводять навчально-тренувальні заняття. Студенти розробляють рекламні проспекти про послуги фізкультурно-оздоровчого характеру, здійснюють пошук нової інформації про передові технології у фізичному вихованні і спорті.

*Виробнича педагогічна практика у вищій школі* (спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) надає можливість студентам проходити асистентську практику, метою якої є оволодіння магістрантами сучасними методами і формами організації навчального процесу у вищих навчальних закладах I-IV рівнів акредитації, вироблення в них фахових умінь і навичок для прийняття самостійних рішень в реальних умовах майбутньої професійної діяльності, формування потреби систематично поповнювати свої знання та творчо використовувати їх у стандартних та нестандартних педагогічних ситуаціях. Наявність професійних знань, умінь та навичок ще не характеризує майбутнього педагога як професіонала. Повинно відбутися перетворення свідомості студента, формування готовності та здатності його до цілеспрямованої діяльності, що веде до зміни властивостей особистості, її поведінки, діяльності та відношень щодо прогресивного особистісно-професійного розвитку. Проходження педагогічної практики сприяє зміні оцінки своїх професійних якостей: підвищується вимогливість до компетентності, посилюється критичне ставлення до знань, умінь і навичок, професійної майстерності, змінюється відношення до обраної спеціальності.

*Виробнича практика зі спеціальності* (спеціальності 017 Фізична культура та спорт) орієнтована на вивчення механізму управління організацією, а також системи та стратегії маркетингу. Відповідно до сучасних вимог суспільства та галузі майбутні висококваліфіковані фахівці зі спортивного менеджменту в реальних умовах знайомляться з управлінськими технологіями. Мета практики – оволодіння студентами сучасними методами, формами організації, засобами управлінської діяльності, та формування на базі отриманих теоретичних знань професійних умінь і навичок, прийняття рішень у реальних умовах практичної діяльності менеджера фізкультурно-спортивної діяльності. У результаті проходження практики студенти знайомляться з технологію функціонування фізкультурно-спортивної організації (об'єкта практики) та механізмом управління, а також особливостями її структурної побудови; вчаться аналізувати ситуацію, самостійно приймати та реалізовувати конкретні управлінські рішення; набувають навичок роботи менеджера в організаціях різних форм власності і на різних рівнях управління, а також здійснюють самостійно дослідницьку роботу щодо вдосконалення професійної діяльності.

**Висновки.** Таким чином, доцільно організована педагогічна практика студентів вищого навчального закладу, поетапне проведення різних видів практик з урахуванням принципів наступності, безперервності, інтеграції з навчально-виховним процесом, поступове ускладнення її завдань, змісту та форм забезпечує оволодіння студентами сучасними методами, навичками, вміннями та способами організації праці майбутньої професійної діяльності, формування у них професійних навичок та вмінь для самостійної практичної діяльності. Розв'язання проблеми цілісної підготовки педагога в системі вищої освіти вимагає удосконалення змісту освітніх професійних програм, оновлення змісту навчання студентів з метою підвищення рівня їх професійної майстерності та рівня практичної діяльності.

### **Список використаних джерел:**

1. Абдуллина О. А. Педагогическая практика студентов : учебн. пособие для студ. пед. ин-тов. – 2-е изд., перераб. и доп. / О. А. Абдуллина, Н. Н. Загряжкина. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
2. Журавель В. Забезпечення наступності у підготовці студентів ОКР «молодшого спеціаліста» та «бакалавра» до роботи з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах / В. Журавель // Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: зб. наук. праць. – К.: Вид-во Національн. пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова, 2010. – Вип.12. – С.56–60.
3. Мирончук Н. М. Наступність змісту практичної підготовки майбутніх учителів у ВНЗ / Н. М. Мирончук // Нові технології навчання: наук.-метод. зб. / Ін-т інновац. технолог. і змісту освіти Міністерства освіти і науки України. – К., 2014. – Вип. 81. – С. 106–110.

## **ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ РОБОЧИХ АРКУШІВ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Даниско О. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** В умовах глобалізаційних викликів вітчизняна система професійної підготовки майбутніх фахівців потребує інформатизації та інтенсифікації освітнього процесу. Своєю чергою, це висуває нові вимоги до вибору та використання адекватних форм, методів і засобів організації навчання.

Особливої актуальності означене твердження набуває відносно процесу професійної підготовки майбутніх учителів, котрі є драйверами науково-технічного прогресу, провісниками нових освітніх ідей та практик. Обґрунтування проблеми започатковане у

дослідженнях таких вітчизняних науковців, як В. Андрущенко, А. Бойко, М. Гриньова, І. Зязюн, В. Кремень та ін.

Підготовка фахівця в контексті оволодіння ним певним рівнем знань і навичок діяльності з конкретної професії та спеціальності нині потребує остаточного витіснення із ЗВО ілюзійних та застарілих підходів, розбудови навчального процесу «за новими стандартами, сучасними технологіями, новітніми науковими уявленнями про світ, місце і роль людини в ньому, перспективи розвитку цивілізації у XXI столітті» [1, с. 18].

Сучасні дослідники (Р. Ахметов, О. Корносенко, П. Хоменко та ін.) відзначають, що якісним інструментом підготовки майбутніх учителів фізичної культури є використання прикладних інформаційно-комунікаційних технологій.

До таких інноваційних дидактичних мультимедійних засобів відносимо інтерактивні робочі аркуші (*Interactive Worksheets*). Це новий термін для вітчизняної освітньої системи, оскільки в обіг він увійшов нещодавно.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати дидактичний потенціал інтерактивних робочих аркушів як засобу підвищення ефективності процесу професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** У науковій літературі робочий аркуш розуміється як вид друкованого навчального матеріалу, що готується та часто використовується викладачем з метою організації та підтримки самостійної навчальної діяльності студентів як в аудиторії, так і поза нею [3, с. 5]. Традиція їх використання бере початок з часів винаходу людством паперу та письма. З появою книгодрукування, ручки та олівця технологія дещо видозмінилась і до недавнього часу використовувалася у вигляді робочих зошитів з друкованою основою. Активне впровадження хмарних технологій в освітній процес зумовило подальші зміни та появу *інтерактивних робочих аркушів*.

У сучасній літературі дефініція «*інтерактивний робочий аркуш (ІРА)*» потрактовується у широкому та вузькому значенні. У широкому розумінні це цифровий засіб організації педагогом навчальної діяльності учнів за допомогою хмарних сервісів і веб-інструментів [2]. У вузькому – це віртуальна мультимедійна картка з певної теми, що містить об'єкти (текст, зображення, фігури, гіперпосилання, відео, тестові завдання тощо), які можна змінювати, переміщувати, підкреслювати, друкувати.

В основі створення ІРА може бути зміст будь-якої навчальної дисципліни з такими типами завдань як: відкрита відповідь, множинний вибір, текст із заповненням пропусків, відповідь за зображенням, встановлення відповідності, заповнення таблиці, класифікація,

створення схеми, робота з малюнком, робота з відео- та аудіофрагментами, додавання посилання, додавання інтерактивного завдання зі сторонніх ресурсів (інтерактивний плакат, гра, презентація, онлайн-тест тощо). Зворотній зв'язок від викладача в технології ІРА найчастіше має вигляд коментарів на полях уже заповненого робочого аркуша, або розгорнутого тексту з аналізом результатів цілої групи (що включає приклади і пояснення), призначеного для спільноти, групи, курсу.

На факультеті фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка при розробці електронних дидактичних ресурсів, до яких належать й інтерактивні робочі аркуші, ми дотримуємося таких умов:

1) інтерактивний робочий аркуш, крім робочої зони, містить назву / підпис і коротку інструкцію для роботи з ним;

2) конструкція інтерактивного робочого аркуша розрахована на перетворення вихідного матеріалу, що, своєю чергою, дозволяє його адаптацію відповідно до потреб студента, рівня його підготовки, когнітивних особливостей;

3) готовий інтерактивний робочий аркуш надається в режимі редагування (заміна і/або додавання об'єктів), що дозволяє викладачеві активізувати самостійну навчальну діяльність студента, залишаючи за собою роль керівника і консультанта;

4) робота з інтерактивним робочим аркушем передбачає використання різних інформаційних джерел (паперових та електронних) та сервісів, що сприяє виробленню навичок застосування інформаційно-комунікаційних технологій;

5) результати є персоніфікованими (ймовірність абсолютно однакового заповнення є вкрай низькою), що дозволяє систематично відслідковувати пізнавальну діяльність студентів.

У процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури ми використовуємо як прості (містять лише текст), так і комплексні (містять кілька об'єктів та завдань) інтерактивних робочих аркушів. У цьому контексті для сучасного викладача відкрито низку можливостей – від створення простих завдань у документах, до застосування онлайн-конструкторів. Для створення інтерактивних робочих аркушів використовуємо інструменти, що входять в пакет G Suite для освіти (документи, таблиці, малюнки Google), а також спеціальні сервіси Core, Liveworksheets, Wizer. me, LearningApps та ін.

За призначенням авторські інтерактивні робочі аркуші відповідають освітнім компонентам та організаційним формам навчання:

– теоретична підготовка студентів (опорний конспект лекцій з дисципліни);

– практична підготовка студентів (матеріал для роботи на семінарах, завдання самостійної роботи);

– контроль знань, навичок і вмінь студентів (завдання для контролю та самоконтролю).

Таким чином, залежно від мети заняття, освітніх завдань і здатності викладача сконструювати ІРА, робота з інтерактивними листами може включати в себе повний цикл навчальних активностей – від занурення студентами в тему, постановки проблеми до оцінювання результатів їхньої діяльності, а також сформувати всі види навчальних дій: пізнавальні, комунікативні, регулятивні, особистісні.

Наприклад, інтерактивні робочі аркуші з дисципліни «Інноваційні технології у фізичній культурі і спорті» містять такі блоки:

– методичні вказівки до виконання завдань;

– довідкові матеріали з теми;

– завдання для упорядкування теоретичного матеріалу;

– варіативні практичні завдання та завдання самостійної роботи;

– індивідуальні творчі завдання (кейси);

– завдання поточного контролю.

Така структура ІРА дозволяє якісно організувати і підтримувати навчальний процес, забезпечити індивідуальну траєкторію розвитку кожного студента, контролювати персональне його просування та засвоєння матеріалу.

**Висновки.** Отже, інтерактивний робочий аркуш є електронним поліфункціональним дидактичним ресурсом, що за допомогою цифрових і хмарних сервісів забезпечує навчальну мобільність, синхронну й асинхронну індивідуальну взаємодію та групову співпрацю викладача й студентів з метою ефективного досягнення дидактичних цілей. Така взаємодія може відбуватися в електронному форматі з використанням інтернет-ресурсів, що особливо актуально в умовах дистанційного навчання, елементи якого доцільно впроваджувати і в рамках традиційної освітньої моделі.

### **Список використаних джерел:**

1. Андрущенко В. П. Наукове проектування інноваційних та альтернативних систем вищої освіти: Збірник матеріалів до Всеукраїнської науково-практичної конференції. 11-12 травня 2000 р. / В. П. Андрущенко та ін. (ред.) Інститут вищої освіти АПН України, Тернопільська академія народного господарства – Т.: Економічна думка, 2000. – 224 с.
2. Эффективный онлайн конструктор интерактивного рабочего листа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://didaktor.ru/effektivnyj-onlajn-konstruktor-interaktivnogo-rabocheho-lista/>
3. Kaymakci S. History teachers' views about worksheets / S. Kaymakci // Unpublished master's thesis, Karadeniz Technical University Graduate School of Social Sciences. 2006. – С. 5–15.

# РОЛЬ АВТОРИТЕТУ ТА ІМІДЖУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ

Донець І. М., Григоренко А. С.  
Українська медична стоматологічна академія  
(Полтава)

Професія викладача закладу вищої медичної освіти вимагає певних авторитетних та іміджевих характеристик, що відповідають вимогам сьогодення: висока професійна компетентність, відповідний зовнішній вигляд, культура мови, контроль емоцій тощо. Загальний образ лікаря складається з особистісного і професійного іміджу та авторитету.

**Мета дослідження** – дослідити складові професійного авторитету й іміджу викладача закладу вищої медичної освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Складовими іміджу викладача, або лікаря є внутрішній і зовнішній компоненти. Внутрішній – «Я-концепція, формування якої відбувається протягом усього життя й містить уявлення про себе, про те, яке враження вона справляє на оточуючих і реакцію людини на зворотній зв'язок з оточуючими. Зовнішній компонент – зовнішній вигляд, стан робочого місця, доброзичливість, виразні рухи, жести, етика й мораль, делікатність, тактовність, уважність, емпатія, конфіденційність тощо.

Робота над іміджем – це постійний процес саморозвитку, оволодіння новими знаннями і навичками. Професіоналізм – збагачення своєї особистості професійними засобами для успішності та продуктивності діяльності, а не лише сама приналежність до професії. У формуванні професіоналізму важливими є самоосвіта й самовдосконалення медика, робота над недоліками [1; 2].

Нині найбільш відома класифікація щодо типів професійних позицій викладача, американського ученого М. Талена, це:

1. «Сократ» – викладач, що віддає перевагу дискусіям, який свідомо їх стимулює на заняттях, провокує на потребу в захисті власних поглядів.

2. «Керівник групової дискусії», де викладач – провідник, посередник.

3. «Майстер» викладач – взірець, відмінник.

4. «Генерал» – жорстокий керівник, що вимагає чіткого виконання.

5. «Менеджер» – його цікавить кінцевий результат.

6. «Тренер» – натхненник успішних групових зусиль, пізнавальної діяльності.

7. «Гід» викладач – енциклопедія, він часто нудний, але коректний, не багатослівний [1].

Формування власного іміджу дозволить проявити себе як особистість, підвищити якість навчання та знань студентів, ефективність роботи. Важливим також є авторитет викладача. Авторитетний викладач є прикладом для студентів. Вони запозичують його думки, ставлення до праці, манери поведінки (неусвідомлене наслідування). Авторитетний викладач є важливим чинником формування студентського колективу і виховання кожного студента [3; 4].

З метою виявлення складових позитивного професійного авторитету, на основі уявлень студентів, нами було проведено дослідження, яке проводилося у період з листопада 2019 р. по березень 2020 р. В опитуванні й анкетуванні взяло участь 240 студентів Української медичної стоматологічної академії. Узагальнюючи дані дослідження нами виявлено найбільш вагомі позитивні складові професійного авторитету й іміджу викладача закладу вищої медичної освіти:

- високий загальний інтелектуальний рівень, широка ерудиція і глибокі знання своїх дисциплін;
- достатня інтелектуально-творча, громадянська, політична активність;
- моральна культура, інтелігентність, здібність до емоційного співробітництва;
- здатність брати на себе відповідальність й вирішувати педагогічні проблеми, педагогічний такт;
- професійна;
- розвинені риси характеру: доброта, чуйність, чесність, справедливість.

Також з'ясовано складові професійного авторитету й іміджу викладача закладу вищої медичної освіти, які, на думку студентів, є негативними: невміння спілкуватися, нездатність вибудувати зі студентами стосунки; критичне ставлення до студентів, пригнічення, придушення; безтактність, лінь, інертність, жорстокість.

На думку учених О. В. Черникова та І. І. Єфремова викладач проходить певні стадії професійного зростання:

1. Самостійне вирішення певних педагогічних завдань за вже відомими алгоритмами.
2. Спроби вибудувати власний стиль професійної діяльності.
3. Формування наукового стилю діяльності.
4. Педагогічна імпровізація та професійна творчість [5].

**Висновки.** Таким чином, викладач відіграє головну роль у підготовці майбутніх медичних працівників, безпосередньо впливає на якість вищої медичної освіти. Саме тому загальнокультурні цінності, тип авторитету та іміджу викладачів має вдало поєднуватися з

професійними якостями. Однією з важелів професійного зростання викладача є внутрішній успіх, тобто задоволення своєю професійною діяльністю. Оскільки існує зворотна закономірність – успішний викладач, задоволений своєю діяльністю, працює гуманно, демократично, здійснює викладання на засадах студентоцентризму, позитивно впливає на самооцінку і на ставлення до нього студентів, стимулює у них прагнення до успішного навчання, позитивно впливає на формування їхньої особистості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Денисова О. В. Становление профессиональной идентичности студента медика в образовательном процессе вуза: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / О. В. Денисова. – Екатеринбург, 2008. – 25 с.
2. Кузьмина Н. В. Профессионализм деятельности преподавателя и мастера производственного обучения проф. тех. училища / Н. В. Кузьмина. – М.: Высшая школа, 1989. – 167 с.
3. Майстерність педагога : навч. посіб. / за ред. І. А. Зязюна. – К.: Вища школа, 1997. – 349 с.
4. Калюжный А. А. Психология формирования имиджа и авторитета учителя / А. А. Калюжный. – М.: Владос, 2004. – 222 с.
5. Черникова О. В. Особенности профессиональных умений в педагогической деятельности / О. В. Черникова // Психологическая наука и образование. – 2005. – №3. – С. 68–73.

### **АКТУАЛЬНІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ «БАЗОВА ПІДГОТОВКА ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ» У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Корносенко О. К., Дмитренко В. А.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Одним із головних завдань модернізації системи вищої освіти є чітке прогнозування потреб суспільства на підготовку фахівців, усунення структурних невідповідностей між потребами економіки та структурою підготовки і перепідготовки фахівців. В умовах жорсткої конкуренції на ринку фізкультурно-оздоровчих послуг отримання спеціалізованих знань є необхідною умовою для побудови успішної кар'єри. Задля вдосконалення і диверсифікації навчального процесу в Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка запроваджено сертифікатні освітні програми.

**Мета дослідження** – розкрити теоретичні і практичні засади організації сертифікатної програми «Базова підготовка фітнес-тренерів».



**Виклад основного матеріалу.** Сертифікатна освітня програма – спеціалізований навчальний курс визначеної тривалості, який передбачає цільову підготовку групи слухачів, відповідно до договору.

Загальною метою впровадження сертифікатних програм у ПНПУ імені В. Г. Короленка є формування в слухачів теоретичних основ дисциплін, які розвивають та систематизують самостійне мислення у вирішенні майбутніх проблем зі спеціальності, умінь працювати з людьми, навичок самостійного навчання і підвищення кваліфікації під час подальшої професійної діяльності.

Ефективність обумовлених програм залежить від низки факторів:

1. Рівень кваліфікації викладачів, залучених до проведення курсів.

2. Терміни навчання, співвідношення лекцій та практичних занять.

3. Методика навчання, обов'язковість або необов'язковість проходження педагогічної практики.

4. Гнучкість системи навчання, зокрема можливість запровадження змішаних форм.

Із метою популяризації професії фітнес-тренера, підвищення професійних умінь і навичок у студентів, розширення можливостей працевлаштування майбутніх учителів фізичної культури і тренерів, агітаційної діяльності на факультеті фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка запроваджено сертифікатну програму «Базова підготовка фітнес-тренерів». Метою сертифікатної програми є формування у слухачів системи професійних компетентностей, які дозволять на високому рівні проводити заняття різних напрямів фітнесу.

У процесі оволодіння змістом програми курсів базової підготовки фітнес-тренерів у слухачів відбувається формування системи професійних компетентностей:

– здатність розуміти історію виникнення й розвитку оздоровчих видів аеробіки, класифікацію та види аеробіки, правила техніки безпеки під час проведення занять, заборонені і дозволені вправи тощо;

– здатність володіти змістом різноманітних фітнес-програм, базових й додаткових рухів ногами й руками; демонструвати рухи сучасних видів фітнес-програм; володіти інвентарем (гантелі, боді-бари, пампи, м'ячі, амортизатори, тощо) у відповідності з форматом заняття та рівнем підготовленості групи;

– здатність зацікавлювати групу своєю програмою й підтримувати цю цікавість упродовж заняття, вносити імпровізацію у будь-яку частину заняття;

– вміння застосовувати принципи індивідуалізації та диференціації у навчанні; обґрунтовувати типи й структуру односпрямованого й комплексного заняття;

– здатність володіти загальними поняттями про фізичну підготовку, особливості проведення занять спрямовані на удосконалення однієї з фізичних якостей людини (як правило сили або витривалості);

– вибрати доцільні методи проведення танцювальних композицій, модифікації базових вправ тощо; використовувати різні танцювальні або функціональні програми поступово підвищуючи складність вправ й навантаження упродовж усього заняття; здійснювати оздоровчий вплив на організм за допомогою правильно підбраного навантаження;

– проводити заняття з різними категоріями людей: дітьми, дорослими, літніми; добирати вправи зважаючи на вік людей, рівень їх підготовленості, стан здоров'я, враховувати потреби й особливості організму людей; складати й записувати танцювальні композиції, конспекти тренувальних занять;

– використовувати тренажерне обладнання та інвентар, творчо його застосовувати;

– здатність контролювати власну діяльність і керувати своїми емоціями; робити висновки про якість і ефективність проведеного заняття; спонукати людей до доброзичливих, дружніх міжособистісних стосунків у колективі, об'єднувати спільною метою;

– здатність формувати моральний досвід, дотримуватись етичних норм поведінки на занятті, а також норм фізкультурно-спортивної етики.

Засоби діагностики успішності навчання – перевірка знань здійснюється за допомогою поточного (відповіді на практичних заняттях), модульного (виконання тестових контрольних робіт) та підсумкового контролю (виконання тестових контрольних робіт та проведення підсумкового тренування).

Оволодіння змістом сертифікатної програми передбачає базової підготовки фітнес-тренерів вивчення навчального матеріалу таких змістових модулів: «Теоретико-методичні основи проведення програм з оздоровчого фітнесу», «Медико-біологічні аспекти планування і проведення занять з оздоровчого фітнесу».

*Змістовий модуль 1.* передбачає вивчення таких тем: «Типи й структура тренувальних аеробних занять» та «Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі».

*Змістовий модуль 2.* передбачає вивчення таких тем: «Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення оздоровчих фітнес-програм», «Корекція фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм», «Особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом».

*Таблиця 1 – Структура сертифікатної програми «Базова підготовка фітнес-тренерів»*

Назви тем	Кількість годин		
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 1. Теоретико-методичні основи проведення програм з оздоровчого фітнесу</b>			
<b>Тема 1.</b> Типи й структура тренувальних занять	2	8	20
<b>Тема 2.</b> Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі	2	8	20
<b>Разом за модуль</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>40</b>
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 2. Медико-біологічні аспекти планування і проведення занять з оздоровчого фітнесу</b>			
<b>Тема 3.</b> Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення оздоровчих фітнес-програм	4	8	20
<b>Тема 4.</b> Корекція фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм	2	8	20
<b>Тема 5.</b> Особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом	2	6	10
<b>Разом за модуль</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>50</b>
<b>Підготовка до екзамену</b>			<b>10</b>
<b>Усього годин</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Метою практичних занять курсів є оволодіння руховими вміннями й навичками, необхідними для якісного проведення фітнес-програм різних напрямів.

*Зміст практичних занять сертифікатної програми «Базова підготовка фітнес-тренерів»:*

**Тема 1.** Типи й структура тренувальних занять.

Вправи на формування почуття темпу і ритму (оплески та прості рухи різними частинами тіла). Вивчення та відпрацювання базових кроків аеробіки та рухів руками. Вивчення комплексів вправ на тренажері. Вивчення елементарних прийомів к'юінгу (відлік, голосові команди).

**Тема 2.** Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі.

Закріплення вивчених кроків та рухів руками. Поєднання кроків у композиції різними методами. Оволодіння основами проведення підготовчої частини заняття.

**Тема 3.** Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення оздоровчих фітнес-програм.

Формування техніки виконання базових вправ фітнесу (присідання, випади, вправи в упорах, вправи із обладнанням), вправ на розтягування. Відпрацювання прийомів к'юінгу (поєднання голосових команд із мімічно-жестикуляторними рухами).

**Тема 4.** Корекція фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм.

Оволодіння основами проведення основної та заключної частин заняття (танцювальної аеробіки, силових програм, стретчингу).

**Тема 5.** Особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом.

Відпрацювання проведення фітнес-тренувань в цілому. Формування індивідуального стилю діяльності.

Оволодіння матеріалом сертифікатної програми «Базова підготовка фітнес-тренерів» передбачає виконання завдань самостійної роботи. У процесі виконання завдань самостійної роботи слухачі розширюють коло знань, світогляд, виховують вимогливість до себе, толерантне ставлення до протилежної думки, позиції, розвивають інтелектуальні здібності, потребу до самовдосконалення. Головними завданнями підготовки слухачів у самостійній роботі є: оволодіння методиками самостійного розв'язання професійно-практичних завдань, формування дослідницьких умінь і навичок глибокого аналізу ситуації, синтезу, узагальнення, інтерпретації отриманих результатів, творчого мислення, розвиток уміння планувати і прогнозувати результати своєї діяльності, ефективність організації праці, поглиблене вивчення навчального матеріалу.

Завдання самостійної роботи сертифікатної програми «Базова підготовка фітнес-тренерів»:

**Тема 1.** Типи й структура тренувальних занять.

1. Дати визначення різним поняттям (аеробне, анаеробне, інтервальне тренування).

2. Дати характеристику ударних вправ.

3. Дати трактування поняттям: мелодія, темп, такт, музична, фраза, музичний квадрат, музичний акцент.

4. Обґрунтувати різні типи тренувальних програм.

5. Охарактеризувати жести, які використовуються під час занять.

**Тема 2.** Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі.

1. Дати визначення поняттям «сила», «відносна сила», «абсолютна сила», «активна гнучкість», «пасивна гнучкість», «витривалість», «швидкість».

2. Розробити комплекси аеробічних вправ використовуючи методи «лінійної прогресії» та «від голови до хвоста».

3. Скласти комплекс силових вправ указуючи на м'язи, які включені в роботу.

**Тема 3.** Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення оздоровчих фітнес-програм.

1. Дати визначення таким поняттям «кістка», «суглоб», «м'язова тканина», «склад м'язових волокон».

2. Дати характеристику різним типам м'язових волокон.

3. Розробити комплекс аеробічних чи силових вправ використовуючи метод «блоків».

**Тема 4.** Корекція фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм.

1. Розробити комплекси аеробічних чи силових вправ використовуючи методи «додавання», «модифікації», «ділення».

2. Скласти комплекс вправ для колового тренування.

**Тема 5.** Особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом.

1. Дати визначення поняттям «вуглеводи», «жири», «білки», «вітаміни».

2. Описати механізми утворення енергії «алактатний анаеробний», «лактатний анаеробний», «аеробний».

*Таблиця 2 – Розподіл балів слухачів*

Поточний, модульний контроль та самостійна робота							Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2					
T1	T2	МКР	T3	T4	T5	МКР	40	100
5	5	15	5	5	5	20		

**Висновок.** Таким чином, оволодіння змістом сертифікатної програми «Базова підготовка фітнес-тренерів» дає можливість формування системи знань про роль та місце оздоровчого фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури, класифікацію й види фітнес-програм, роль аеробічних вправ у зміцненні здоров'я людини; вивчення особливостей структури уроку з оздоровчого фітнесу, побудови тренувальних програм; отримання професійних компетентностей, що дозволять проводити фітнес-програми з людьми початкового рівня підготовленості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія / О. К. Корносенко. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. – 396 с.
2. Навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес» (А. с. № 63481 Україна / О. К. Корносенко, П. В. Хоменко. – опублік. 11.01.2016).
3. Словник фітнес-термінів : метод. розроб. для студ. ф-тів фіз. вих. / О. К. Корносенко. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. – 52 с.
4. Тренажерний пристрій «Кроковий тренажер-симулятор» (Пат. 118750 Україна, МПК (2017.01) А63F 13/00 А63В 22/00 А63В 69/00 / Корносенко О. К.; винахідники: Корносенко О. К., Хоменко П. В., Даниско О. В., Фастівець А. В.; опубл. 28.08.2017, Бюл. №16).

# УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

**Маленюк Т. В., Брояковський О. В.**

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка  
(Кропивницький)*

**Постановка проблеми.** Особливої популярності серед студентської молоді набувають спортивні ігри, зокрема настільний теніс. Заняття настільним тенісом позитивно впливають на фізичний розвиток, сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та рухової активності студентів [5]. Методика секційних занять з настільного тенісу включає етапи навчання техніко-тактичним діям, розвитку фізичних якостей з урахуванням рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також стану здоров'я студентів [3].

У навчально-тренувальному процесі тенісистів-початківців особливого значення набуває загальна фізична підготовка (ЗФП). Поєднання засобів ЗФП із засобами спеціальної спрямованості є своєрідним «фундаментом» для досягнення гравцями результатів у настільному тенісі [1, с. 10].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На думку Т. Ю. Круцевич і Н. Пангелової, фізична підготовленість – складова фізичного стану людини і великою мірою корелює з функціональними можливостями і фізичною працездатністю [6, с. 13]. Тому можна стверджувати, що рівень фізичної підготовленості є важливим компонентом здоров'я молоді. Водночас, низький рівень фізичної підготовленості і погіршення стану здоров'я учнівської і студентської молоді – актуальна проблема останнього десятиріччя в Україні.

Рівень фізичної підготовленості студентів можна підвищити на секційних заняттях за вибором виду спорту (спортивно-орієнтований напрям фізичного виховання), тому що вони враховують мотиваційні пріоритети молоді. Фахівці Є. А. Захаріна і Т. А. Глоба наголошують на популярності серед студентської молоді настільного тенісу, якому надали перевагу від 30,0% до 46,67% опитаних, що становило високий відсоток серед відповідей студентів [5].

Вітчизняними фахівцями закладено методологічне підґрунтя і розкриті загальнотеоретичні питання підвищення фізичної підготовленості студентів у процесі занять з настільного тенісу. Так, з метою оптимізації навчально-тренувального процесу з настільного тенісу у закладах вищої освіти фахівець Н. І. Горошко розробила і активно впроваджує у практику робочу програму навчальної

дисципліни «Настільний теніс». Вказана програма містить комплекси вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки [4, с. 10-12].

Науковець Афанасьєв В. В. наголошує на важливості ЗФП під час секційних занять з настільного тенісу для студентів першого року навчання. Фахівець рекомендує під час розподілу навчального матеріалу на ЗФП відводити не менше 15% об'єму [1, с. 12].

Крім того, розроблена програма для самостійних занять студентів I-III курсів навчального відділення з настільного тенісу, яка містить засоби ЗФП, і покликана покращити стан здоров'я студентської молоді [2].

Отже, значний відсоток наукових робіт присвячено вивченню особливостей удосконалення спеціальної фізичної підготовленості тенісистів, особливо високої кваліфікації, а питання удосконалення загальної фізичної підготовленості тенісистів-початківців в умовах навчання у закладах вищої освіти залишається відкритим, тому потребує подальшого вивчення.

**Мета дослідження** – удосконалити загальну фізичну підготовленість студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності (ПСМ) з настільного тенісу.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні брали участь 12 студентів першого року навчання, які відвідували тричі на тиждень по 90 хв. заняття ПСМ з настільного тенісу на факультеті фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

На початку експерименту (вересень 2019 року) було проведено педагогічне тестування показників загальної фізичної підготовленості студентів. Потім розраховані середньо-групові показники загальної фізичної підготовленості тенісистів-початківців. Отримані показники порівняли з контрольними нормативами загальної фізичної підготовленості студентів і визначили рівень їх підготовленості за 9 тестами.

Аналізуючи середньо-групові показники загальної фізичної підготовленості тенісистів, виявлено середній рівень (4 бали) вибухової сили, швидкості, силової витривалості м'язів розгиначів рук і м'язів черевного пресу; низький рівень (3 бали) – спритності, гнучкості і стрибучості. За жодним показником не виявлено високого рівня (5 балів).

З метою удосконалення загальної фізичної підготовленості тенісистів у тренувальному процесі вони виконували різноманітні комплекси загальнорозвиваючих вправ, допоміжні вправи з гімнастики спортивної, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор. Студенти виконували комплекси засобів ЗФП не менше 20-25 хвилин на кожному тренуванні.

Для удосконалення загальної фізичної підготовленості тенісистів були впроваджені наступні засоби:

1. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи для м'язів рук і плечового поясу: одночасні і почергові рухи у плечових і ліктьових суглобах (згинання і розгинання, відведення й приведення, повороти, колові рухи тощо); різноманітні рухи кистями. Вправи для м'язів тулубу: нахили вперед, назад, вправо, вліво з різними рухами рук; пружинисті нахили; колові рухи тулубом; повороти тулуба. Вправи для м'язів ніг: у положенні стоячи, різні рухи прямою й зігнутою ногою; присідання на двох і на одній нозі; махи; пружинисті випади; піднімання на передній частині стопи.

2. Гімнастичні вправи. Для м'язів рук та плечового поясу вправи без предметів (індивідуальні та у парах). Вправи з набивними м'ячами: піднімання, опускання, перекидання з однієї руки в іншу, у парах, тримаючись за м'яч – вправи на опір. Вправи з гімнастичними палицями, гантелями, гумовими амортизаторами. Вправи на гімнастичних приладах – виси, упори, розмахування у висах та упорах, підтягування. Загальнорозвиваючі вправи біля гімнастичної стінки. Стрибкові вправи з використанням гімнастичної лави.

3. Акробатичні вправи. Перекати у групуванні, лежачі на спині (вперед, назад), з положення сидячи, з упору присівши та з основної стійки. Перекати вперед і назад, прогинаючись, лежачи на стегнах, спираючись і не спираючись. Перекати у групуванні та зігнувшись у стійці на лопатках. Стійка на лопатках, стійка на руках за допомогою партнера або спираючись ногами об стінку. Перевороти уперед та назад. Підготовчі вправи для містка. Місток з допомогою партнера та самотійно.

4. Спортивні та рухливі ігри. Баскетбол, гандбол, футбол і волейбол за спрощеними правилами. Рухливі ігри: «Гонка м'ячів», «Влучно в ціль», «Боротьба за м'яч». Естафети – з м'ячем, бігом, стрибками, передачею і ловінням, зустрічна естафета.

5. Вправи для розвитку сили. Вправи для м'язів рук і плечового поясу: підтягування на поперечці; згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі та в упорі на брусах. Вправи з гантелями з імітацією атакуючого удару, накату, підрізки. Імітація ударів ракеткою з обтяженням. Вправи для м'язів ніг: підскоки на одній та на двох ногах, у положенні присіду; біг по сходинках (з високою інтенсивністю); присідання зі штангою на плечах; стрибки зі штангою; штанга на плечах – ковзний крок у положенні напівприсіду, переступання у сторони перехресним кроком. Вправи для м'язів поперекової ділянки: підіймання тулуба в сід з положення лежачи; підіймання ніг з положення лежачи; підіймання тулуба в сід з положення лежачи з піднятими ногами; підіймання ніг у положенні вису на гімнастичній



стіни. Вправи з набивним м'ячем: кидки і ловіння м'яча в парах двома руками із-за голови; у положенні сидячи з поворотом тулуба; у положенні лежачи кидки м'яча ногами.

6. Вправи для розвитку швидкості та спритності: біг на короткі відрізки (8-15 м); біг і ковзні стрибки зі швидкою зміною напрямку руху на відрізки 20-30 м; раптові випадки з різних положень; прискорення з м'ячем на відрізки 15-20 м; стрибки через скакалку 30 с; біг на місці з високим підніманням стегна 20-30 м; біг з прискоренням до 30 м; біг з перемінною швидкістю (30 м – швидко, 30 м – повільно); біг дрібним кроком з переходом на прискорення; біг «змійкою»; перехресний крок (ширина 2,5 м, 5х30 с); повороти тулуба в положенні сидячи (4х30 с); стрибки у сторони; пересування боком (3х20 м); пересування боком стрибками.

7. Вправи для розвитку витривалості: біг 800 м, 1500 м, 2000 м; перемінний біг; кросовий біг 12 хв. з обумовленою дистанцією; біг з прискоренням 50 м + повільний біг 50 м (10 раз); швидкий біг 30 м + повільний біг 50 м (10 раз); стрибки через скакалку 3 хв.; біг з імітацією ударів по м'ячу з поворотом тулуба 3 хв.; кидки набивного м'яча (2 кг) з поворотом тулуба; кидки набивного м'яча вбік, з-за голови.

8. Вправи для розвитку гнучкості: ходьба випадками; пружинисті присідання у положенні випадку, напівшпагату; махові рухи руками, ногами у різні сторони з амплітудою, що поступово збільшується; те ж саме, але з невеликим обтяженням; пружинисті нахили тулуба вперед, у сторони, назад, колові рухи; те ж саме з невеликим обтяженням або з партнером, з предметами (м'яч, гімнастична палка тощо).

9. Вправи для розвитку стрибучості: стрибки боком через гімнастичну лаву на одній та на двох ногах; стрибки на місці, ноги нарізно; стрибки на місці з підтягуванням колін до грудей, стрибки з прогинанням назад; стрибки на одній нозі; те ж саме з обтяженням; різноманітні стрибки зі скакалкою; стрибки з розбігу у висоту та у довжину; потрійний стрибок; діставання речей, підвішених на висоті, поштовхом однією та двома ніг; біг і стрибки по сходинках вгору в заданому ритмі та темпі.

Повторне тестування показників загальної фізичної підготовленості тенісистів у грудні 2019 року показало їх покращення. Аналіз середньо-групових показників показав високий рівень (5 балів) вибухової сили (стрибок угору з місця), силової витривалості м'язів розгиначів рук і м'язів черевного пресу, стрибучості (стрибки на скакалці 1 хв.); середній рівень (4 бали) – вибухової сили (стрибок у довжину з розбігу), спритності, швидкості і стрибучості (стрибки боком через лаву 1 хв.); низький рівень (3 бали) – гнучкості.

Отже, якісна методична побудова, підбір ефективних засобів і методів тренування сприяли підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості студентів на заняттях з настільного тенісу (табл. 1).

**Таблиця 1 – Динаміка рівня загальної фізичної підготовленості студентів-тенісистів (у %) (n=12)**

№ з/п	Рівень загальної фізичної підготовленості	Вересень 2019 р.	Грудень 2019 р.
1	Високий	0	44,5
2	Середній	55,5	44,5
3	Низький	44,5	11,0

Крім того, порівняльний аналіз середньо-групових результатів загальної фізичної підготовленості спортсменів виявив достовірний приріст показників за 6 тестами із 9 (табл. 2).

**Таблиця 2 – Динаміка показників загальної фізичної підготовленості тенісистів (n=12)**

№ з/п	Тести	Статистичні показники				
		Вересень 2019 р.	Грудень 2019 р.	ΔX, %	t	P
		X±m				
1	Стрибок у довжину з місця, см	244,17±3,10	252,37±2,45	3,56	2,08	<0,05
2	Стрибок угору з місця, см	38,83±1,08	42,46±1,21	6,77	2,23	<0,05
3	Човниковий біг 4x9м, с	9,30±0,38	8,98±0,56	3,44	0,48	>0,05
4	Біг 30 м, с	4,97±0,05	4,86±0,04	2,21	1,83	>0,05
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	13,35±1,28	14,86±1,73	11,32	0,70	>0,05
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	39,33±1,75	44,84±1,36	16,55	2,95	<0,05
7	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв., раз	49,67±1,53	53,54±1,08	7,79	2,07	<0,05
8	Стрибки на скакалці за 1 хв., раз	103,34±3,76	114,23±4,51	8,60	2,03	<0,05
9	Стрибки боком через гімнастичну лаву за 1 хв., раз	86,59±2,64	93,46±2,08	6,78	2,08	<0,05

Так, за показниками вибухової сили м'язів ніг (стрибок у довжину і вгору з місця) виявлено достовірне (P<0,05) покращення результатів на 3,56% і 6,77% відповідно. Також достовірне (P<0,05) покращення результатів спостерігалось на показниками силової витривалості м'язів розгиначів рук і черевного пресу, які підвищилися на 16,55% і 7,79%. За показниками стрибучості (стрибки через скакалку

1 хв. і стрибки боком через гімнастичну лаву 1 хв.) також виявлено достовірне ( $P < 0,05$ ) покращення результатів на 8,60% і 6,78% відповідно. Отже, показники вибухової сили, силової витривалості і стрибучості спортсменів достовірно покращилися упродовж експерименту.

Не достовірне ( $P > 0,05$ ) покращення результатів виявлено за показниками спритності, швидкості і гнучкості, які підвищились на 3,44%, 2,21% і 11,32% відповідно. Отримані результати можна пояснити тим, що швидкісні здібності у найбільшій мірі є генетичного обумовленими. Крім того, сенситивні періоди розвитку швидкісних здібностей, спритності і гнучкості пройшли у попередніх вікових періодах розвитку студентів, тому достовірних темпів приросту означених якостей ми не виявили.

Таким чином, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості і достовірне ( $P < 0,05$ ) покращення середньо-групових показників підготовленості свідчать про ефективність методики ЗФП студентів-тенісистів.

#### **Висновки:**

1. Удосконалено ЗФП тенісистів на початковому етапі підготовки за рахунок систематичного впровадження у тренувальний процес загальнорозвиваючих вправ, допоміжних вправ з гімнастики спортивної, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор.

2. Виявлено підвищення рівня показників загальної фізичної підготовленості (вибухової сили, спритності, стрибучості, силової витривалості м'язів розгиначів рук і м'язів черевного пресу) студентів на заняттях ПСМ із настільного тенісу.

3. Доведено ефективність удосконалення загальної фізичної підготовленості студентів-тенісистів на основі достовірного ( $P < 0,05$ ) приросту показників вибухової сили, силової витривалості і стрибучості гравців.

**Перспективи подальших досліджень** ми вбачаємо у дослідженні взаємозв'язків між показниками загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів другого року навчання на секційних заняттях з настільного тенісу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Афанасьев В. В. Методичні вказівки по проведенню учбових занять з настільного тенісу в вищих навчальних закладах для студентів першого року навчання – URL: <http://ttenis.info/publikacii/istorija-tennisa/18-articles/82> (дата звернення 16.02.2020).
2. Афанасьев В. В. Самостоятельные занятия физической культурой в НТУУ «КПИ» как форма физического совершенствования студентов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. № 4. С. 9–16.
3. Безверхня Г., Пензай С. Науково-методичні основи використання засобів настільного тенісу у фізичному вихованні студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 104–106.

4. Горошко Н. І. Базова навчальна програма трирічної підготовки спортсменів, громадських суддів та волонтерів. «Фізичне виховання і спорт. Настільний теніс». Х.: ХНАМГ, 2012. 36 с.
5. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»: зб. наук. пр. 2018. Вип. 3К(97)18. С. 224–228.
6. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109–114.

## МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ САМООБОРОНИ»

**Новік С. М., Бакланов М. І.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Підготовка учителя фізичної культури за додатковою спеціалізацією «Захист Вітчизни» передбачає вивчення навчального курсу «Теорія і методика самооборони», мета якого полягає в оволодінні практичним програмним матеріалом і розвиток умінь його оптимального вибору для організації та проведення різних форм занять з самооборони; підвищення рівня розвитку основних рухових якостей і здібностей студентів; формування методичних умінь і навичок; використання набутих знань та навиків в практичній діяльності.

**Мета дослідження** – проаналізувати провідні методичні аспекти викладання курсу «Теорія і методика викладання самооборони» в системі підготовки сучасного вчителя фізичної культури у педагогічному ЗВО.

**Виклад основного матеріалу.** Система підготовки людини до екстремальних ситуацій, яка була взята за основу при розробці системи самозахисту та виживання, є сукупністю наступних конструктів: комплексна підготовка; інформування про суть та характеристики екстремальних ситуацій; вивчення правових норм.

Кожен з цих конструктів є засобом забезпечення фізичного, психічного та правового виживання відповідно.

Комплексна підготовка до фізичного виживання складається з таких компонентів: фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, стратегічна підготовка, психологічна підготовка, філософська підготовка [3; 4].

Фізична підготовка старшокласників до поведінки в екстремальних ситуаціях, сутність якої полягає у розвитку фізичних

якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) здійснюється на уроках з предмету «Фізична культура», під час занять в спортивних секціях, дитячо-юнацьких школах, федераціях з видів спорту [1; 2].

Технічна підготовка є сукупністю таких складових: техніка самозахисту та контролю нападнику; навички володіння технічними засобами забезпечення виживання та зброєю; медична підготовка.

Тактичну підготовку слід розглядати як педагогічний процес, спрямований на озброєння особи тактичними принципами, алгоритмами поведінки за тих чи інших конкретних обставин. На подальших етапах необхідно розвивати мистецтво тактичного мислення [1, 5].

У процесі стратегічної підготовки напрацьовуються навички передбачення розвитку подій в умовах нападу правопорушників, вміння планувати особисту підготовку до протидії правопорушникам протягом значного періоду часу (тренування, навчання, проходження курсів, підтримання здоров'я на належному рівні, укріплення житла, придбання засобів захисту тощо).

Результатом психологічної підготовки має бути знання характеристик психологічних станів, характерних для екстремальних ситуацій (стрес, афект, фрустрація тощо), мати навички нейтралізації негативного впливу психологічних станів, характерних для екстремальних ситуацій.

Вивчення курсу «Теорія і методика викладання самооборони» в системі підготовки сучасного вчителя фізичної культури у педагогічному ЗВО передбачає такі теми:

*Тема №1 «Методи вивчення боротьби».* Способи розучування прийомів і вправ. Навчити методам боротьби самооборони. Способи розучування прийомів і вправ. Розвиток швидкісних якостей за допомогою естафетного бігу. Боротьба розвиває такі фізичні якості як: силу, швидкість, витривалість, виховує сміливість, наполегливість, витримку і навички самозахисту. Вивчення боротьби самбо – педагогічний процес, спрямований на фізичне та розумове вдосконалення. Під час розучування прийомів та вправ тренер показує і пояснює дію, яка повинна бути відтворена. Учні намагаються як найточніше відтворити завдання, а тренер спостерігає за виконанням та при необхідності виправляє помилки. Існує два методи розучування: цілісний та по частинам. Звернути увагу на навички які формуються в процесі навчання. Викладач показує прийом спочатку в цілому, потім у повільному темпі, акцентуючи увагу на найбільш важливих деталях та елементах.

*Тема №2 «Методика навчання страховки та самостраховки.* Особливості техніки страховки та самостраховки. Педагогічні

принципи навчання навичок самостраховки. Комплекс вправ для виховання гнучкості у самообороні. Самостраховка при нападі. Кожний спортсмен зобов'язаний вміти тримати балансування свого тіла в повній готовності. Невміння володіти своїм тілом буде серйозною перешкодою у вивченні будь-якого виду боротьби. Тут вам пропонуються уроки балансування китайських шкіл єдиноборства. Під час виконання кожної вправи треба стежити за диханням. Так, при нахилах завжди виконують видих і навпаки, при – розгинанні вдих. Затримують повітря здебільшого при збереженні пози.

*Тема №3 «Класифікація техніки навчання ударам ногами та руками в самообороні. Методика навчання техніки ударам у самообороні».* Навчити техніці виконання, руками. Розвиток спеціальної стрибучості. Робота над відпрацюванням техніки ударів кожною рукою, ногою, 50 блоків руками, розслаблення. Робота ногами, також як руками. Удари ногою є найбільш потужним у боротьбі. Якщо опанувати ними з необхідного ступеня, то можна домогтися більш потужного ефекту, ніж за допомогою рук. Однак, оволодіння цією технікою вимагає багато часу і зусиль. При ударі першорядне значення гарна рівновага, оскільки вага тіла підтримується тільки однією ногою. Це положення ускладнюється ще й сильною віддачею в момент контакту ступні з мішенню. Щоб протидіяти цьому твердо поставте ступню, кісточка повністю напружена, носками пальців хапайте землю. Намагайтеся амортизувати віддачу щиколоткою, коліном і стегном опорної ноги.

*Тема №4. «Аналіз больових прийомів у самообороні. Навчання головних больових точок тіла супротивника та методів впливу на нього».* Закріплення техніки виконання ударів руками та ногами. Розвиток силових якостей за допомогою вправ на гімнастичних брусах. Захист від больових прийомів діляться на фази: захист при спробі захвата на больовий прийом; захист на початку проведення прийому; захист у фазі завершення прийому. Найбільш уразливі міста людського тіла: висок, очі, вуха, щелепа, сонна артерія, гортань, сонячне сплетіння, низ живота, основа черепа, гомілка, нирки. Удари руками виконуються правильно, якщо наносяться швидко і заздалегідь визначену зону ураження.

*Тема №5. «Методика навчання техніки стійок і переміщення».* Особливості переміщення у бойовій та фронтальній стійці. Закріплення техніки страховки та самостраховки. Розвиток загальної фізичної підготовки само оборонців. Техніка переміщення тіла включає в себе крокування, ковзання, стрибки, переміщення з певним поворотом тулуба, а також комбінації. Прямолінійне переміщення. Бокове переміщення з поворотом тулуба на 90°. Переміщення з поворотом тулуба на 180°. Технічні дії починають вивчати з основної стійки.

Стійки бувають правосторонні і лівосторонні. Положення стоп розміщені перпендикулярно одна до одної. Загальна фізична підготовка.

*Тема №6. «Засоби, методи та послідовність навчання тактичним, технічним діям в самообороні».* Технічна характеристика прийомів захисту із положення лежачі. Навчити техніці перекиду вперед. Розвиток координаційних здібностей. Вивчення потрібно починати з підготовки до групування. Після ознайомлення переходимо до вивчення перекидів. Перекиди назад з упором присівши в положенні групування лежачи на спині і перекидом вперед, прийти в упор присівши. Перекид в сторону з упору стоячі на колінах. Перекид в бік з упору стоячі на одному коліні. З положення лежачи на животі прогнувшись руки вгору – перекиди в сторону, під час перекиду на спину – згрупуватися.

*Тема №7. «Методика вивчення прийомів захисту від ударів руками та ногами».* Особливості самозахисту від нападу кількох супротивників. Методичні аспекти навчання елементів від ударів руками та ногами. Комплекс вправ розвитку якостей необхідних для підвищення рівня спортивної майстерності. Робота над відпрацюванням техніки ударів руками, ногами. Повний самоконтроль, вправи робити до стомлення. Як тільки втома починає заважати технічно правильному виконанню прийому перемикайтеся на іншу вправу. Захисні дії від удару кулаком. Захисні дії від удару ножем. Захисні дії від удару палицею.

*Тема № 8. «Біомеханічні аспекти стійкості в єдиноборствах».* Особливості факторів стійкості у єдиноборствах. Специфіка порушення стійкості. Фізіологічна характеристика єдиноборств.

Практична робота – це навчально-пізнавальна діяльність, у процесі якої учні виконують практичні дії з об'єктами в матеріальній або матеріалізованій формі. При цьому предмети і явища або умови їх існування в природі не змінюються.

У ході виконання практичних робіт учні оволодівають практичними вміннями. Отже, їх основною метою є формування практичних умінь і навичок. Крім того, в наслідок виконання дій з об'єктами в одних випадках здобуваються факти, які є основою формування нових уявлень, понять і встановлення зв'язків, а в інших – засвоєні знання виступають засобом здійснення практичної діяльності, тобто знання засвоюються на новому рівні – рівні застосування за зразком і в новій ситуації.

У курсі «Теорія і методика викладання самооборони» передбачено вивчення таких практичних робіт: «Методи вивчення боротьби. Способи розучування прийомів і вправ», «Методика навчання страховки та самостраховки», «Класифікація техніки

навчання ударам ногами та руками в самообороні», «Аналіз больових прийомів у самообороні», «Методика навчання техніки стійок і переміщення», «Засоби, методи та послідовність навчання тактичним, технічним діям в самообороні», «Методика вивчення прийомів захисту від ударів руками та ногами», «Біомеханічні аспекти стійкості у єдиноборствах».

Засобом організації практичної роботи є практичне завдання. Ефективність його виконання учнями залежить: а) від чіткого визначення конкретних цілей практичної діяльності; б) відбору необхідних матеріальних об'єктів або їх матеріалізованих форм, приладів чи їх моделей; в) розробки прийомів виконання завдання.

Види практичних робіт визначаються за різними ознаками. Так, оволодіння кожним передбаченим програмою практичним умінням відповідає загальним закономірностям формування. На цій основі будується система практичних знань. Вона включає:

1. Завдання, які виконуються за зразком.

2. Завдання, які виконуються шляхом перенесення способу практичної дії в подібну ситуацію, тобто виконуються ті самі дії, але з новими об'єктами, які охоплюються об'ємом уявлення чи поняття, що складають зміст ООД (орієнтовної основи дії).

3. Завдання, які виконуються шляхом перенесення способів практичних дій і власне предметних знань у нові умови. Для виконання таких завдань (щодо усвідомлених цілей) відбираються засвоєні прийоми і з них конструюються нові способи практичної діяльності.

Самостійна робота – це вид розумової діяльності, за якої студент самостійно (без сторонньої допомоги) опрацьовує практичне питання, тему, вирішує задачу або виконує завдання на основі знань, отриманих з підручників, книг, на лекціях, практичних або лабораторних заняттях.

Ефективність організації самостійної роботи студентів і, як наслідок, самостійної навчальної діяльності в цілому, багато в чому визначається методичним забезпеченням. Усе методичне забезпечення, що постійно розробляється кафедрами, можна умовно поділити на чотири групи [5]:

1. Методичні рекомендації організаційного характеру. У них надається структура та зміст виучуваного курсу, плани навчальних занять, рекомендації щодо організації самостійної роботи студентів, визначаються терміни виконання індивідуальних завдань і форми контролю знань.

2. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з окремих розділів виучуваних курсів, у яких практичне застосування теоретичного матеріалу розглядається на прикладі розв'язання задач, здійснення певного роду розрахунків чи виконання вправ. Поряд з типовими пропонуються завдання пошукового характеру, а також завдання для самоконтролю знань.



3. Методичні вказівки для лабораторних робіт і практикумів, практичних занять, написання курсових і кваліфікаційних робіт та ін.

4. Програмно-педагогічні засоби навчального й контролюючого характеру.

У курсі «Теорія і методика викладання самооборони» передбачено вивчення таких тем: «Методи вивчення боротьби. Способи розучування прийомів і вправ», «Методика навчання страховки та самостраховки», «Класифікація техніки навчання ударами ногами та руками в самообороні», «Аналіз больових прийомів у самообороні», «Методика навчання техніки стійок і переміщення», «Засоби, методи та послідовність навчання тактичним, технічним діям в самообороні», «Методика вивчення прийомів захисту від ударів руками та ногами», «Біомеханічні аспекти стійкості в єдиноборствах».

**Висновки.** Отже, нами проаналізовано провідні методичні аспекти викладання курсу «Теорія і методика викладання самооборони» в системі підготовки сучасного вчителя фізичної культури у педагогічному ЗВО. Встановлено, що система підготовки людини до екстремальних ситуацій є сукупністю конструктів: комплексна підготовка; інформування про суть та характеристики екстремальних ситуацій; вивчення правових норм.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ганс фон Дах. Техніка бою: навч. посіб. / Ганс фон Дах. – Львів: Астролябія, 2016. – 220 с.
2. Герасимів І. М. Захист Вітчизни: підруч. / І. М. Герасимів? К. О. Пашко. – Тернопіль: Астон, 2010. – 352 с.
3. Мелецький В. М. Захист Вітчизни: навч. посіб. / В. М. Мелецький. – Харків: Основа, 2012. – 320 с.
4. Пашко К. О. Захист Вітчизни: навч. посіб. / К. О. Пашко, І. М. Герасимів. – Харків: Сиція, 2012. – 280 с.
5. Шаповалов Б. Б. Сучасні системи самозахисту / Б. Б. Шаповалов // Бизнес и безопасность. – 2010. – № 3. – С. 38–39.

## **ЕКОНОМІЧНА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ЦІЄЇ ГАЛУЗІ**

**Самодай В. П.**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

**Постановка проблеми.** Фізична культура і спорт в сучасному суспільстві є найважливішими чинниками підтримки і зміцнення здоров'я людей, підвищення культурного рівня, активізації спілкування, та активного проведення дозвілля. У міру розвитку суспільства рухова активність усе більше проникає в усі сфери життя,

стаючи більш вагомою і невід'ємною частиною життєдіяльності світової цивілізації. Останнім часом спорт також став важливою галуззю економіки у багатьох країнах, в тому числі в Україні. Довгий час спорт і економіка розглядалися як дві окремі галузі. Вважалося, що фізична культура і спорт – це хобі і не мають нічого спільного з економікою. Однак сьогодні все сильно змінилося, спорт і економіка в сучасному суспільстві стали тісно пов'язаними зі створенням сучасних спортивних проектів, будівництва спортивних споруд та проведенням змагань. Тому головним постає підготовка сучасних фахівців у сфері спортивного менеджменту, які володіють навичками використання методів пошуку та обробки економічної інформації, готових до застосування новітніх інформаційних технологій і технічних засобів для вирішення практичних завдань, що є актуальним пошуком в даному напрямі.

Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, зокрема кафедри бізнес-економіки та управління «Стратегічне управління соціально-економічними системами в умовах глобальних викликів».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** З огляду на те, яку роль у зміцненні здоров'я населення, перш за все підростаючого покоління, мають регулярні заняття фізичною культурою і спортом, набувають особливого значення необхідні умови для широкого розвитку й оснащення спортивних споруд сучасним інвентарем. Попит на товари спортивного призначення і послуги сприяє виникненню відповідної реакції з боку виробників, які розробляють, удосконалюють і поставляють на ринок більш якісні спортивні товари, намагаються повністю задовольнити потреби покупців [3; 6].

В основі економічного зростання велику роль відіграють ресурси праці, систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно позначаються на здоров'ї та розумовій активності населення, що вкрай важливо для збереження і збільшення темпів економічного зростання [2]. У сучасних умовах вища фізкультурно-спортивна освіта досліджувалася фрагментарно, зокрема професійна підготовка фахівців фізичної культури і спорту, особливо їх економічна складова [1; 4; 5]. Відсутність ґрунтовних досліджень за обраною проблематикою обумовило вибір теми.

**Мета дослідження** – охарактеризувати економічні аспекти фізичної культури і спорту, які необхідно враховувати у процесі підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

**Виклад основного матеріалу.** Останнім часом бурхливий розвиток отримала промисловість фізичної культури і спорту як великих галузей підприємницької діяльності. В Україні і за кордоном створюється значна кількість спортивних і фізкультурних організацій різних форм власності, що здійснюють свою діяльність на комерційній

основі. Економічна роль фізичної культури найбільш яскраво проявляється у руховій активності та рекреаційно-масових видах спорту, що сприяють мінімізації економічних витрат. Практично у всіх сферах життя суспільства, фізична культура служить альтернативою шкідливим звичкам, є визначальним чинником збільшення тривалості життя, також вона позитивно впливає на збільшення працездатного віку населення. Рухова активність є найважливішою сферою, яка, з одного боку, забезпечує зайнятість для багатьох осіб у галузях спортивної індустрії та спортивного комплексу, з іншого боку, ці сектори підприємництва також поповнюють місцеві бюджети через надходження податків, що дозволяє державі швидко вирішувати соціальні проблеми населення. Підприємництво в сфері фізичної активності розвивається в сучасному світі досить динамічно, а істотні зміни в способі життя людей, в їх соціальній і культурній сфері, що додає новий імпульс в економічному розвитку більшості країн світу. Сьогодні відбуваються процеси, що зробили рухову активність однією з головних життєвих потреб населення різного віку, стимулювали інтерес до всіх сфер фізичної культури і фізичного виховання.

Масовий попит на спорт, спортивні товари і послуги спонукало до створення індустрії спорту і комплексної системи спортивного бізнесу, до яких залучені значні фінансові кошти і велика кількість працівників. Постійно вдосконалюються і розробляються нові моделі управління спортом і його фінансування. У спорті можна отримати значні прибутки, незважаючи на умови жорсткої конкуренції та обмеження традиційних ресурсів спорту. Внаслідок таких процесів стає зрозумілим, що спорт потребує не тільки професійних спортсменів і тренерів, але і висококваліфікованих професійних економістів, управлінців, юристів, соціологів.

Контрактна система в спорті дозволяє спортсменам окрім заробітку отримувати рейтингову складову, що не менш важливо для поліпшення свого становища або престижу. Це ефективна професійна реклама спортивного продукту, попит на який невідмінно зростає, завдяки професіоналізму менеджера спортивного клубу. Завдяки прибуткам від спортивного бізнесу клуб може працювати у реальному режимі, поповнюючи свої команди перспективними спортивними кадрами, розробляючи і пропонуючи найкращі умови для тренувального процесу. У нашій країні клуби, які працюють на контрактній основі вже мають свої певні тенденції і традиції.

Проведення сучасного спортивного заходу з метою отримання комерційної вигоди – технологія надто складна, потребує певних знань і кваліфікації. Організаторам спортивної події доводиться діяти в умовах ринкової невизначеності і ризику, враховувати масу чинників культурного, економічного, правового і психологічного характеру. Їх праця пов'язана з веденням численних переговорів з представниками

бізнесу, державних структур, національними та міжнародними спортивними федераціями, страховими компаніями і кредитними організаціями. Система торгівлі продуктами харчування та виїзне ресторанне обслуговування «кейтеринг» на стадіонах та в спортивних спорудах набувають все більшої актуалізації поширення, а доходи від цього виду діяльності мають тенденцію до зростання. На сьогодні переважна більшість палаців спорту, кінотеатрів, торгово-розважальних і культурних центрів використовують кейтеринг із метою більш повного задоволення потреб глядачів, і як інструмент отримання додаткових доходів.

Розглядаючи докладніше вплив фізичної культури і спорту на економіку, то він перш за все проявляється у наступних основних напрямках: активні заняття фізичною культурою сприяють збільшенню тривалості життя населення, а також позитивно впливають на збільшення працездатного віку людей; фізична культура і спорт є одним з основних компонентів забезпечення економічного зростання, що проявляється у підготовці якісних ресурсів праці; рухова активність і масово-оздоровчий спорт допомагають знизити економічні витрати у всіх сферах суспільства, є альтернативою шкідливим звичкам, які мають негативний вплив на всю економіку в цілому. Спорт у даний час виступає найважливішою сферою бізнесу, по-перше, забезпечує зайнятість багатьох осіб у галузях спортивної індустрії, а по-друге, поповнює регіональний і місцевий бюджет за рахунок податків і допомагає державі активно вирішувати соціальні проблеми населення.

Без сумніву, покращити добробут населення окремої країни можна тільки в результаті встановлення стійкого економічного зростання, якого можна досягти двома способами: або задіяти все більшу кількість чинників виробництва (праця, земля, капітал), або використовувати сучасну техніку, технології та інновації, підвищувати якість продукції і збільшувати продуктивність праці. В свою чергу продуктивність праці безпосередньо пов'язана з якістю ресурсів ринку праці, на який активно впливають розумові та фізичні можливості працюючих осіб, їх творча ініціатива і життєва активність. За останній час спорт став важливою галуззю економіки багатьох країн і в тому числі в Україні.

**Висновки.** Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві є найважливішим чинником підтримки і зміцнення здоров'я населення, покращення його культурних цінностей, поліпшення якості активного відпочинку, альтернативи шкідливим звичкам і смакам. Поряд із цим, підготовка сучасних фахівців фізичної культури і спорту, безперечно, впливатиме на економічну сферу держави на якість ринку праці, на зовнішню економіку й інші показники економічної системи.

Перспективними напрямками імплементації професійної підготовки фахівців фізкультурно-спортивної галузі України вважаємо

запровадження інноваційних форми навчання, що дадуть професійно вирішувати питання забезпечення фінансової стійкості, стратегічного планування та прогнозування фізкультурно-спортивної сфери регіону в цілому, так і окремих її компонентів (підприємств, організацій та установ різних форм власності), які здійснюватимуть фізкультурно-оздоровчу або професійну спортивну діяльність.

### **Список використаних джерел:**

1. Абдуллаєв А. К. огли, Ребар І. В. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в сучасних умовах. Інноваційна педагогіка. 2019. Т 1. Вип. 10. С. 67–70.
2. Лойко Д. М. Динаміка структурних зрушень кількості працівників у споживчому секторі економіки України. Вчені записки Університету «КРОК» 2019. №2 (54). С. 57–64.
3. Криштанович С. В. Інноваційні підходи до організації навчання майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту. Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 5. С. 368–371.
4. Мединський С. В., Слобожанінов П. А. Перспективи розвитку професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту України (з урахуванням закордонного досвіду). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 3 К (110). С. 361–365.
5. Панчук А., Панчук І., Дутчак В. Актуальні проблеми підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 5 К (113). С. 268–272.
6. Поспелова Е. А., Казакова М. В. Последствия реализации международных спортивных событий для экономики: зарубежный опыт. Управленческое консультирование. 2019. № 9. С. 43–54.

## **НАВЧАЛЬНИЙ ДІАЛОГ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЧИННИК УДОСКОНАЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

**Семеновська Л. А.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Засадничим чинником у реалізації інноваційних підходів до організації педагогічної взаємодії виступає забезпечення навчального діалогу між учнем/студентом і вчителем/викладачем. Вітчизняною і зарубіжною науковою думкою накопичено значний обсяг теоретичних здобутків щодо розв'язання означеної проблеми. Приміром, філософські основи міжособистісної взаємодії студіювали В. Андрущенко, С. Артур, М. Бахтін, В. Біблер, О. Бодальов, І. Жбанова, В. Кемеров, В. Кремень та ін., евристичну сутність навчальної взаємодії розглядали І. Бех, А. Бойко, С. Гончаренко, В. Кан-Калик, В. Сухомлинський та ін., поняття і структуру педагогічної комунікації вивчали Н. Бутенко, О. Жирун, М. Заброцький, С. Левченко та ін.,

різноманітним аспектам формування комунікативної культури педагога присвячені роботи Н. Волкової, Н. Гез, Т. Голанд, Т. Гоффманн, А. Капської, М. Лазарєва та ін., технологічні засади розвитку комунікативних умінь особистості висвітлювали Г. Бушуєва, А. Дубаков, А. Капська, Д. Хумест та ін.

Категорія «взаємодія» – складне міждисциплінарне поняття, яке використовується для позначення впливу речей одна на одну, для розкриття взаємозв'язків між різними об'єктами, для характеристики форм людського співбуття, особистісної діяльності та пізнання. У понятті «взаємодія» фіксуються, по-перше, «прямі» та «зворотні» обміни енергією й інформацією між різними суб'єктами, між ними та середовищем, по-друге, форми кооперації людей в різних ситуаціях співпраці [4]. Тож у дидактичному аспекті поняття «взаємодія» є засадничим для визначення таких категорій, як зміна, становлення, розвиток, процес, формування. Водночас конкретизація поняття «взаємодія» здійснюється саме крізь ці категорії. Взаємодія набуває визначеності як передача руху від одних об'єктів до інших, як трансляція повідомлень у людських контактах або як синтез різних людських сил, що породжує нові знання, речі, організаційні структури.

Педагогічна взаємодія учнів/студентів і вчителів/викладачів, що розуміється нами як варіант взаємозв'язку суб'єктів педагогічного процесу, є інтегративним і багатофункціональним чинником їх обопільного саморозвитку. Вона здатна впливати на цілеспрямований, прогресивний і продуктивний саморозвиток суб'єктів, а також на зміцнення їхньої спільності за умови систематичного взаємозбагачення й розвитку як явища та процесу. Сутність впливу педагогічної взаємодії на особистісний саморозвиток його суб'єктів зумовлена виникненням в процесі обміну між ними когнітивними, вольовими, емоційними, ціннісними та ін. потенціалами психолого-педагогічних феноменів і ефектів, що визначають характер і ступінь досліджуваного впливу.

Студіювання особливостей педагогічної взаємодії дає підстави констатувати, що вона є різновидом соціальної взаємодії, володіє її основними рисами, характерними ознаками і в той же час реалізує в процесі свого здійснення специфічну, але вкрай важливу для буття і становлення індивіда мету: сприяння саморозвитку особистості. Специфічність взаємодії учня/студента та вчителя/викладача полягає в тому, що вона відбувається як взаємозалежний саморозвиток партнерів, чому значною мірою сприяють своєрідні феномени й ефекти, які при цьому виникають. Водночас вони дозволяють перетворити зміст педагогічної взаємодії зі звичайного обміну в «обмін перетвореннями», що дає нові стимули для особистісного зростання учасників такого роду контактів [5].

Зрозуміти сутність категорії «взаємодія» дозволяє її співвідношення з категоріями «комунікація» і «спілкування». Згідно з визначенням С. Азаренка, комунікація – це тип взаємодії між людьми, що передбачає інформаційний обмін. Комунікацію слід відрізнити від діалогу, оскільки її цільовим орієнтиром є злиття особистостей, що беруть участь в ньому, і від спілкування, бо останнє має справу, перш за все, із загальними механізмами відтворення соціального досвіду і породження нового [5, с. 13, 165].

Діалогічний характер комунікації та її зумовленість соціальними чинниками ґрунтовно розроблена в працях М. Бахтіна. Учений зауважував, що «свідомість складається і здійснюється в знаковому матеріалі, створеному в процесі соціального спілкування організованого колективу» [1, с. 45]. Подібні міркування розвивав Л. Виготський: «Первісна функція мови – комунікативна. Мова є, перш за все, засіб соціального спілкування, засіб висловлювання й розуміння» [2, с. 245].

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що поняття «комунікація» передбачає лише інформаційний обмін суб'єктів, тоді як поняття «взаємодія» є більш широким, оскільки не зводиться тільки до інформаційного обміну, а сприяє взаємним змінам суб'єктів взаємодії. Спілкування також відноситься до взаємодії і передбачає не лише обмін інформаційно-пізнавального або афективно-оцінювального характеру, але і практичну взаємодію педагога і студентів. Воно також не сприяє зміні суб'єктів взаємодії. Таким чином, у взаємодії виділяються певні характерні особливості форм людського співбуття, які передбачають обопільну зміну взаємодіючих сторін, їх взаємозв'язок, взаємозумовленість спільного саморозвитку.

На основі узагальнення наукових джерел встановлено, що педагогічний діалог або педагогічне спілкування може здійснюватися лише в системі міжсуб'єктних відносин. Тому взаємодія на рівні діалогу передбачає наявність специфічного міжсуб'єктного простору, в якому перетинаються індивідуальні смисли й цінності. У педагогічному процесі такий простір не виникає сам по собі, він формується зусиллями педагога і студента, дорослого і дитини і т. д. У ході справжнього діалогу виникають особливі ціннісно-смыслові відносини, що засновані на інтересі до внутрішнього світу особистості, її мотивів, потреб і схильностей.

У цьому контексті доцільно підкреслити, що за визначенням Т. Ліфінцевої, діалог (грец. – бесіда, розмова) – це філософський термін, який використовується в сучасних онтологічних теоріях комунікації для позначення особливого рівня комунікативного процесу, на якому відбувається поєднання особистостей учасників комунікації. Значну наукову цінність щодо розробки теорії діалогу становить

творчий доробок М. Бахтіна. Учений переконував, що діалог є способом взаємодії свідомостей, а тому будь-яке зіткнення зі світом культури стає «запитуванням і бесідою», діалогом. Виходячи з цих позицій М. Бахтін стверджував, що розуміння виникає там, де зустрічаються дві свідомості, тож розуміння взагалі можливо за умови існування іншої свідомості, що володіє розумінням [3, с. 244, 247].

Забезпечення діалогічної навчальної взаємодії передбачає пошук і знаходження педагогічного сенсу того, що відбувається, його освітньо-виховну інтерпретацію на основі особистісних смислів учнів/студентів. У ситуації вибору діалогічна свідомість педагога завжди робить вибір на користь студентів, як правило, ігноруючи власні потреби. Інший складник такої взаємодії – «діалогічність» змісту освіти, що також пов'язано з гуманістичними пріоритетами в освіті. Зауважимо, що спеціальний розгляд питання змісту освіти як предмета спілкування між педагогом і студентом є необхідним для формування цілісного уявлення про феномен навчальної діалогічної взаємодії в умовах вищої школи.

Оскільки навчальна діалогічна взаємодія як особистісно орієнтована взаємодія може вивчатися лише в межах суб'єкт-суб'єктного підходу, то її адекватне розуміння неможливе без усвідомлення характеристики суб'єкта в його ставленні до об'єкту, тобто до предмета педагогічного спілкування, визначення його ролі та місця по відношенню до учня/студента та вчителя/викладача.

Предмет навчальної взаємодії (це можуть бути всі сфери людської діяльності й пізнання: внутрішній світ людини, міжособистісні стосунки, навколишній світ, наукові знання тощо) є одним із найважливіших чинників виникнення й побудови діалогу. Разом з тим, предмет навчальної діалогічної взаємодії повинен відповідати двом умовам. Перш за все, в ньому повинні бути втілені ті інтереси, ті смисли, які займають в даний момент часу одну з провідних позицій в ієрархії мотивів суб'єкта. Крім того, кожен із партнерів повинен мати своє власне, відмінне від іншого, бачення цього предмета спілкування. Зміст предмета спілкування породжує в учасників індивідуальні смисли, які перетинаються в ході навчальної діалогічної взаємодії, в результаті чого виникає загальне смислове поле.

Загальна смислове поле є якісно іншим утворенням по відношенню до вихідних індивідуальних сенсів. У результаті «взаємодії» смислів для індивідуальної свідомості відкриваються нові сфери, що були приховані від нею внаслідок одностороннього сприйняття дидактичного змісту. При цьому відбувається не лише подвоєння смислів за рахунок арифметичного додавання, але й їх переосмислення на новому рівні узагальнення. З огляду на це загальне смислове поле виступає носієм і генератором нових смислів



(пізнавальних, емоційних, оцінювальних та інших) обох партнерів. Саме тому, на думку педагогів і психологів, можна говорити про рівність позицій партнерів у навчальній діалогічній взаємодії, про те, що вони відкривають один одному новітній обрії бачення предмета. Тож відсутність перетину смислів призведе фактично до наявності двох різних предметів спілкування, а повне злиття – до неможливості утворення якісно нового смислового поля, що призведе, отже, до непотрібності самого спілкування. Розуміння предмета спілкування як єдиного смислового поля робить більш зрозумілою характеристику «діалогічності» як відкритості. Відкритість у навчальній діалогічній взаємодії вбачається не як відкритість взагалі, а як здатність презентувати свою позицію-ставлення щодо предмета педагогічного спілкування. Прояв відкритості поза предметом дидактичної взаємодії буде виглядати як монологічний прояв особистості.

**Висновки.** Забезпечення діалогічності педагогічної взаємодії має інноваційний характер оскільки позитивно впливає на підвищення ступеню інтенсивності спілкування її учасників та їхньої міжособистісної комунікації; урізноманітнення та посилення динаміки процесів взаємообміну змістовими напрямками, видами, формами та прийомами освітньо-виховної діяльності; досягнення цілеспрямованої суб'єктної рефлексії всіма учасниками педагогічної взаємодії.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бахтин. – М. : Искусство, 1979. – 424 с.
2. Выготский Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – М. : Лабиринт, 1999. – 352 с.
3. Лифинцева Т. П. Философия диалога Мартина Бубера / Т. П. Лифинцева. – М. : Изд. Института философии РАН, 1999. – 133 с.
4. Современный философский словарь / под общ. ред. В. Е. Кемерова. – Лондон : Панпринт, 1998. – 1064 с.
5. Современный философский словарь / под общ. ред. В. Е. Кемерова. – М. : Академический Проект, 2004. – 864 с.

## **ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ**

**Синиця С. В., Шендрик А. С.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Нині оздоровча аеробіка має широке застосування, постійно вдосконалюється, розширює арсенал засобів, які використовують у процесі занять, за рахунок чого постійно знаходиться в центрі уваги жінок. Молоді фахівці повинні відповідати вимогам сьогодення, але

одночасно бути обізнаними й у вже існуючих тенденціях, а саме: знати класифікацію кроків оздоровчої аеробіки, напрямки та види занять, спеціальне обладнання, засоби регулювання навантаження тощо. Тож вважаємо доцільним дослідження рівня застосування кроків оздоровчої аеробіки фахівцями та оцінити побудову і проведення комплексів вправ студентами із застосуванням часто вживаних кроків та тих, які рідше вживаються.

Популярність занять з оздоровчої аеробіки привертає увагу не лише тих, хто займаються, але і науковців. Відома велика кількість праць, які розкривають: окремі види фітнесу та оздоровчої аеробіки (в основному степ аеробіку, аква-аеробіку, скульптуру тіла, фітбол-аеробіку, пілатес), їх вплив на організм тих, хто займаються. Так, О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва [5] дослідили вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки (базова та фітбол-аеробіка) на рівень фізичної підготовленості дівчат 18-20 років. А. Т. Вуков, N. P. Sofiadis [6] пропонували заняття фітнесом, як здоровий засіб корекції фізичної та психофізіологічної сфери жінок. Т. П. Козій, О. О. Тарасова [2] вивчали динаміку змін в антропометричних показниках жінок у процесі фізичних навантажень на заняттях аква-аеробікою та шейпінгом. О. К. Корносенко [3] працювала над підготовкою фахівців з фізичного виховання до роботи у сфері оздоровчого фітнесу, в тому числі занять з оздоровчої аеробіки. С.-С. Chen, S.-Y. Lin [7] пропонували використання стрибкових вправ під час занять фітнесом зі студентами. Н. П. Мартинова [4] впроваджувала нові види аеробіки у вищі навчальні заклади для розвитку рухових якостей студентів. Л. М. Барибіна, С. А. Семашко, О. В. Кривенцова [1] впроваджували індивідуальний підхід у заняттях з аеробіки зі студентами різного рівня підготовленості. S. Colcombe, AF. Kramer [8] досліджували вплив занять фітнесом на організм жінок похилого віку. I.-D. Tudor, V. Grigore, С.-С. Burcea, M. Tudor [10] стверджували на необхідності використання занять пілатесом у системі фітнес тренувань. Т. А. Synytsa, L. E. Shesterova, S. V. Synytsa [9] визначали популярність видів оздоровчої аеробіки серед жінок України та встановили, що найпопулярнішими виявилися види аеробіки з використанням різного знаряддя, силові і танцювальні види аеробіки.

Проте, в існуючих працях не було виокремлено аналізу використання існуючих кроків оздоровчої аеробіки фахівцями на заняттях та оцінки побудови та проведення комплексів вправ із застосуванням часто та рідко вживаних кроків оздоровчої аеробіки.

**Мета дослідження** – класифікувати кроки оздоровчої аеробіки, дослідити рівень застосування існуючих кроків фахівцями, визначити рівень оволодіння кроками оздоровчої аеробіки студентами.

Дослідження проводилося з фахівцями з оздоровчої аеробіки та фітнесу (понад 200 осіб) та студентами Полтавського національного

педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, які навчаються за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та вивчають дисципліни «Оздоровчий фітнес» та «Фітнес». В ході дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, педагогічне спостереження, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Значне місце у підготовці фахівців з фізичної реабілітації посідають рухи та їхня класифікація. На першому етапі дослідження було систематизовано усі існуючі кроки оздоровчої (класичної) аеробіки за допомоги літературних джерел та класифіковано їх на стрибки, ходьбу та біг. Разом нараховано 54 рухів, з яких 13 віднесено до стрибкових, 36 – до різновидів ходьби, решта – 5 до бігу.

На другому етапі дослідження було переглянуто близько 200 занять з оздоровчої аеробіки фахівцями України, Італії, Великобританії тощо, які навчали вітчизняних інструкторів та передавали свій досвід на фітнес-конвенціях. Попередньо розроблено протоколи педагогічного спостереження, де фіксувалися кроки оздоровчої аеробіки, які найчастіше вживали фахівці. У протоколи фіксувалися кроки, які фахівці використовували у комплексі вправ. Педагогічне спостереження дало можливість розподілити кроки на дві категорії: та ті, що рідше використовують:

1. Ті, що часто вживаються фахівцями: (Маршові кроки) march [марш] – ходьба на місці, walking [вокінг] – ходьба в русі, basic step [бейсік степ] – базовий крок, V-step [ві-степ] – крок нарізно, mambo [мамбо] – переступання, cross [крос], cross-step [крос-степ], step-cross [степ-крос] – крок навхрест, pivot turn [півот тьон] – поворот на опорну 180° або 360°, rivers [ріверс] – різнойменний поворот на 180° або 360°; (Приставні кроки) step touch [степ тач] – приставний крок, double step touch [дабл степ тач], step line [степ лайн] – два приставних кроки, open step [опен степ] – відкритий крок, lunge [ландж] – випад, knee up [ні ап] – підйом зігнутої ноги, leg curl [лег кьол], back curl [бек кьол] – закидання гомілки, low kick [лоу кік] – низький мах; (Комбіновані кроки) grape wine [грейп вайн] – кроком навхрест у сторону, tap-up [теп-ап] – «крок вгору», kick knee up [кік ні ап] – крок підйом зігнутої ноги, kick knee up [кік ні ап] – крок підйом зігнутої ноги, kick leg curl [кік лег кьол] – крок закидання гомілки, kick front [кік фронт] – крок низький мах; (Синкопировані кроки) chasse [шассе] – крок галопу; (Стрибки) jump [джамп] – стрибок, jumping-jack [джампіг-джек] – стрибок ноги нарізно, разом, skip [скіп] – підскок, scoop [скуп] – стрибок на дві, scissors [сізорс] – стрибок «ножиці», pendulum [пенд'юлам] – «маятник»; (Біг) jog [джог], jogging [джогінг] – біг, rocking horse [рокінг хорс] – біг на місці.

2. Ті, що рідше використовують: (Маршові кроки) straddle [стредл] – крок нарізно в сторони, little mambo [літл мамбо] – «коротке переступання», twist [твіст] – напівповорот, stomp [стомп] – коротка зупинка, (Приставні кроки) heel touch [хіл тач] – крок п'ята, toe touch [тоу тач] – крок носок, slide [слайд] – «ковзанярський крок», squat [сквот] – напівприсід, lift side [ліфт сайд] – підйом зігнутої ноги в сторону, leg back [лег бек] – мах назад, leg side [лег сайд] – мах в сторону; (Комбіновані кроки) tap mambo [теп мамбо] – «крок вальсу», kick side [кік сайд] – крок мах в сторону, kick back [кік бек] – крок мах назад; (Синкопровані кроки) cha-cha-cha [ча-ча-ча] – потрійний крок ча-ча-ча; (Стрибки) power jack [павер джек] – стрибок ноги нарізно, разом з глибоким напівприсіданням, air jack [еір джек] – стрибок з положення ноги разом, в фазі польоту розкрити ноги нарізно, з приземленням на дві, jump turn [джамп тьон] – стрибок з поворотом, hop [хоп] – підскок на одній, з приземленням на ту саму ногу, heel jack [хіл джек] – підскоки із сторони в сторону, з приземленням на одну, інша в сторону на п'ятку, з подальшим приземленням на дві, jump knee up [джамп ні ап] – стрибок на одну, інша зігнута попереду, поштовхом однієї стрибок на дві, rope [поні] – підскоки на опорну; (Біг) triple step [тріпел степ] – біг зі зміною ритму та темпу, shuffle [стафл] – біг у швидкому темпі (у два рази швидше звичайного), running man [ранінг мен] – біг з високим підніманням стегна.

Шляхом проведеного дослідження встановлено, що 29 кроків віднесено до найчастіше вживаних, 25 кроків рідше вживаються.

Студенти вивчали дисципліни «Сучасні фітнес технології» та «Фітнес» у своєму ЗВО. Студенти експериментальної групи (ПУЕП) навчалася за розробленою програмою, а контрольної групи (СНУ імені Лесі Українки) за власною. Кількість навчальних годин для вивчення дисципліни була однаковою. Експериментальну програму було укладено відповідно до результатів педагогічного спостереження, та враховуючи новітні розробки, винаходи у сфері фітнесу та сучасні тенденції.

Одним із етапів перевірки ефективності використання експериментальної програми був аналіз рівня побудови та розучування двох симетричних комбінацій з класичної аеробіки студентами експериментальної та контрольної груп, яка складалася з 64 рахунків (з двох музичних блоків). Одна комбінація (№ 1) була побудована з кроків, які віднесено до категорії найчастіше вживаних, друга (№ 2) – з рідше використовуваних.

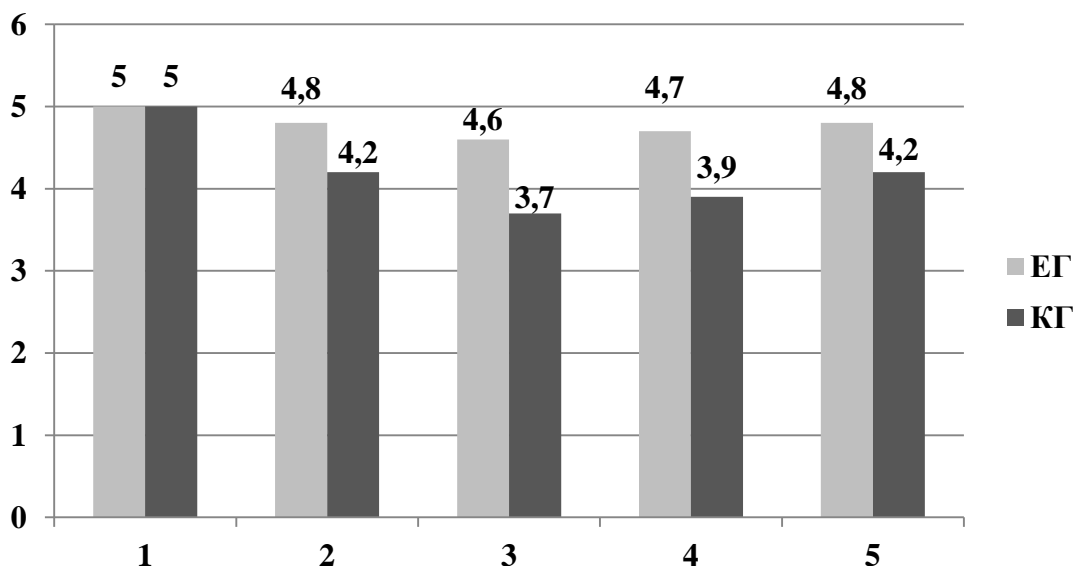
До експерименту було залучено п'ять незалежних експертів рівної кваліфікації, які оцінювали студентів обох груп за наступними критеріями:

1. Відповідність кроків необхідній категорії.
2. Логічність побудови комплексу вправ.

3. Вдалий підбір кроків зміни ведучої ноги.
4. Рівень технічності у виконанні рухових дій.
5. Відповідність музичного супроводу.

Оцінювання відбувалося за п'ятибальною шкалою, де 5 – найкращий результат, а 1 – найгірший.

Результати рівня побудови та проведення комплексу вправ класичної аеробіки № 1 наведені на *рис. 1*.



**Рис. 1.** Рівень побудови та проведення комплексу вправ класичної аеробіки № 1 студентами ЕГ та КГ, де 1 – відповідність кроків необхідній категорії; 2 – логічність побудови комплексу вправ; 3 – вдалий підбір кроків зміни ведучої ноги; 4 – рівень технічності у виконанні рухових дій; 5 – відповідність музичного супроводу

Оцінки експертів за проведення студентами комплексів вправ класичної аеробіки № 1 показали, що досліджувані ЕГ мали кращі показники в порівнянні з досліджуваними КГ.

Відповідність кроків необхідній категорії передбачало використання у комбінації № 1 лише кроків, які за попередніми дослідженнями віднесені до категорії найчастіше вживаних. За цим критерієм студенти обох груп отримали по 5 балів у всіх експертів.

Оцінюючи логічність побудови комплексу вправ, експерти звертали увагу на різноманітність застосовуваних рухів та зручність їх виконання в ході комплексу. Це відобразилося в наступних результатах – 4,8 балів у студентів ЕГ та 4,2 – у студентів КГ.

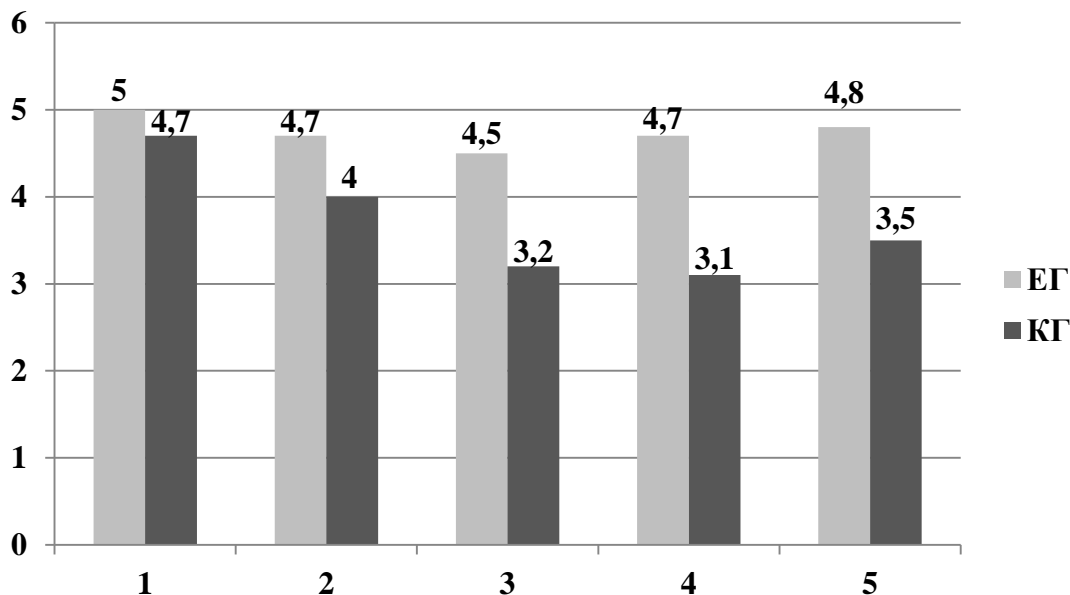
Вдалий підбір кроків зміни ведучої ноги оцінювався за різноманітність рухів та зручність виконання попереднього та наступного руху. Експерти оцінили цей критерій у 4,6 балів у студентів ЕГ, а у студентів КГ результат був дещо гіршим, і вони отримали в середньому 3,7 балів.

Рівень технічності у виконанні рухових дій у студентів ЕГ відповідав 4,7 балам, що характеризує правильність постави, постановку стопи на підлогу та злитність рухів у комбінації. Студентів КГ за цим критерієм мали середній бал 3,9.

За критерієм відповідності музичного супроводу студенти ЕГ отримали 4,8 балів. Це свідчить про те, що більшість студентів доцільно підібрали музичний супровід до заняття, досконало володіли властивостями музичного твору, ритмічно виконували рухи та добре орієнтувалися в підрахунку музичних тактів. Студенти КГ, які дещо гірше впоралися з завданням, отримали середній бал – 4,2.

Згідно отриманим результатам дослідження можна засвідчити, що побудова та проведення комплексу вправ № 2 викликала певні труднощі, особливо у студентів КГ (рис. 2). Помітно було, що перелік кроків оздоровчої аеробіки, які рідше зустрічаються на практиці менш знайомі студентам КГ, тож спостерігалася невпевненість та скутість рухів під час проведення комплексу № 2.

Відповідність кроків необхідній категорії експерти оцінили у 5 балів у студентів ЕГ та у 4,7 балів у студентів КГ. Це свідчить про те, що студенти ЕГ ознайомлені з усією класифікацією кроків оздоровчої аеробіки, тож побудували свої комбінації виключно з рухів означеної категорії. А студентів КГ менш обізнані з кроками категорії менш використовуваних, тому при побудові своїх комбінацій деякі студенти використовували кроки з іншої категорії (частіше вживаних).



**Рис. 2.** Рівень побудови та проведення комплексу вправ класичної аеробіки № 2 студентами ЕГ та КГ, де 1 – відповідність кроків необхідній категорії; 2 – логічність побудови комплексу вправ; 3 – вдалий підбір кроків зміни ведучої ноги; 4 – рівень технічності у виконанні рухових дій; 5 – відповідність музичного супроводу

Експерти оцінили логічність побудови комплексу вправ у 4,7 балів у студентів ЕГ так як вони вдало побудували комбінацію з рідко вживаних кроків оздоровчої аеробіки. Деяко гіршими були результати у студентів КГ (4 бали), що пояснюється тим, що вони менш обізнані з кроками оздоровчої аеробіки, а отже в меншій мірі знайомі з особливостями кроків, які рідше вживаються на практиці.

Окрім побудови комбінації кроків, важливе місце займає підбір кроків зміни ведучої ноги у симетричних комбінаціях. Залежно від кроків, які використовують у комбінації, слід підбирати ті, які можуть змінити ведучу ногу, і одночасно бути зручними у виконанні потоку рухів. Незручність з'єднання вправ значною мірою впливає на рівень навантаження, яке отримують ті, хто займаються. Тож експерти оцінили студентів ЕГ у 4,5 бали, а студентів КГ у 3,2 бали.

Техніку виконання рухових дій студентами ЕГ експерти оцінили у 4,7 балів, а студентів КГ у 3,1 бал. Отже студенти ЕГ в більшій мірі обізнані з усіма кроками оздоровчої аеробіки, на відміну від студентів КГ, які менш обізнані у такому великому різноманітті кроків, а отже і з технікою їх виконання.

Відповідність музичного супроводу експерти оцінили у 4,8 балів у студентів ЕГ та у 3,5 балів у студентів КГ.

Результати експертів підлягали перевірці на достовірність, що здійснювалась за допомогою визначення коефіцієнта конкордації. Його результати показали, що думки експертів узгоджені, так як ймовірність помилки була рівна 0,75.

Таким чином, результати дослідження засвідчують ефективність використання розробленої експериментальної програми «Сучасні фітнес технології» для підготовки фахівців напряму підготовки 6.010203 здоров'я людини до проведення занять з оздоровчої аеробіки, про що свідчать високі оцінки експертів студентам експериментальної групи за проведення комплексу вправ класичної аеробіки № 1 – 4,78 балів, комплексу № 2 – 4,74 бали.

#### **Висновки:**

1. Класифіковано кроки оздоровчої аеробіки на: різновиди ходьби (маршові, приставні, синкопировані, комбіновані), стрибки та біг.

2. Дослідження статистики застосування кроків оздоровчої аеробіки показали, що 25 кроків відносяться до категорії часто вживаних кроків, а 29 – до рідко вживаних.

3. Рівень побудови та проведення комплексів вправ оздоровчої аеробіки студентами ЕГ за оцінками експертів відповідав 4,78 балам за комплекс № 1 та 4,74 балам за комплекс № 2. Рівень студентів КГ

був дещо нижчим, так експерти оцінили побудову та проведення комплексу вправ № 1 у 4,2 бали, а комплекс № 2 у 3,2 бали.

4. Доведено, що викладання дисципліни «Сучасні фітнес технології» за експериментальною програмою формує у студентів знання про класифікацію кроків оздоровчої аеробіки та уміння застосовувати їх на практиці.

#### **Список використаних джерел:**

1. Барыбина Л. Н. Применение индивидуального похода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности / Л. Н. Барыбина, С. А. Семашко, Е. В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 9–12.
2. Козій Т. П. Вплив фізичних навантажень під час занять аква-аеробікою та шейпінгом на динаміку антропометричних показників жінок / Т. П. Козій, О. О. Тарасова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. – С. 96–101.
3. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія / О. К. Корносенко. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. – 396 с.
4. Мартинова Н. П. Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів / Н. П. Мартинова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.- теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2014. – № 1 (39). – С. 62–65.
5. Черненко О. Є. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на рівень фізичної підготовленості дівчат 18-20 років / О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва // Педагогічка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 3. – С. 145–147.
6. Bykov A. T. Health and methods of correction. / A. T. Bykov, N. P. Sofiadis // Thessaloniki : Univ. Studio Press, 2003. – 89 p.
7. Chen C.-C. The impact of rope jumping exercise on physical fitness of visually impaired students / C.-C. Chen, S.-Y. Lin // Research in Developmental Disabilities. – 2011. – vol. 32. – P. 25–29.
8. Colcombe S. Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study / S. Colcombe, AF. Kramer // Psychological Science. – 2003. – № 14 (2). – P. 125–130.
9. Synytsa T. A. The popular activities of health aerobics among women of Ukraine / T. A. Synytsa, L. E. Shesterova, S. V. Synytsa // Stiinta culturii fizice : Pregatire profesionala antrenament sportive educatie fizica recuperare recreatie. – Cnișinăi : USEFS, 2014. – № 19/3. – С. 101–107.
10. Tudor I.-D. Pilates Principles-Psychological Resources for Efficiency Increase of Fitness Programs for Adults / I.-D. Tudor, V. Grigore, C.-C. Burcea, M. Tudor // Procedia-Social and Behavioral Sciences. – 2013. – vol. 84. – P. 658–662.



# ЕКСПЕРИМЕНТ З ПЕРЕВІРКИ ІНТЕРАКТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА КРИТЕРІЯМИ І ПОКАЗНИКАМИ

Сікора В. В.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди*

**Постановка проблеми.** У вітчизняних провідних документах (Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр., Закон України «Про вищу освіту», Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. та ін.) виокремлено певні засади навчання фахівців в галузі фізичної культури і спорту. На наш погляд, сучасному суспільству потрібні майбутні вчителі фізичної культури, які постійно готові вдосконалювати професійні компетентності, здатні впроваджувати інтерактивні технології, опановувати інформаційно-комунікаційні технології. Саме тому суспільство підвищує вимоги до якості навчання майбутніх учителів фізичної культури, формування в них під час навчання інтерактивної компетентності.

В межах нашого дослідження заслуговує на особливу увагу експериментальна перевірка педагогічних умов у процесі навчання майбутнього вчителя фізичної культури. Т. Ф. Матвійчук [1], О. В. Онопрієнко [2], В. М. Папуча [3], А. В. Чепелюк [6] здійснили певні експериментальні розвідки щодо результативності процесу навчання майбутніх учителів фізичної культури. Проведений аналіз наукової літератури з проблеми експериментального впровадження підтверджує, що у попередніх дослідженнях пропонувалися інші критерії і показники перевірки ефективності навчання майбутніх учителів фізичної культури.

**Мета дослідження** полягає у визначенні критеріїв і показників експериментальної перевірки ефективності педагогічних умов формування інтерактивної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Під час експериментального дослідження, яке відбулося у Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С.Сковороди, в експерименті брали участь 170 студентів факультету фізичного виховання і спорту: експериментальна група (ЕГ) – 134 студента і контрольна група (КГ) – 136 студентів.

Мета запланованого експерименту – перевірити ефективність шляхів реалізації пропонованих нами раніше педагогічних умов формування інтерактивної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури [5]. Аналіз результатів експериментальної роботи

визначався за пропонованими нами критеріями і показниками, які й стали предметом аналізу у даній розвідці.

Першим став *мотиваційно-особистісний* критерій. Він полягав у визначенні сформованості навчальних мотивів, інтересу до навчання у ЗВО, прагнення до здобуття професії, розвитку особистості. *Показниками* його сформованості стали свідоме ставлення до майбутньої професії вчителя фізичної культури; міра усвідомлення значення навчання на факультеті фізичного виховання і спорту; сформованість комунікативної взаємодії як особистісної якості.

Другим став *змістовий* критерій опанування знань у галузі фізичного виховання і спорту, наявність практичних умінь, навичок майбутнього вчителя фізичної культури, сформованість фахових, значущих компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури. Безумовно, стрижнем цих показників є компетенції, що характеризують здатність до інтерактивної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури, що відображено у вимогах до студентів в освітніх програмах і сілабусах. *Показниками* його ми визначили сформованість та характер засвоєння фахових знань, умінь, навичок майбутнього вчителя фізичної культури; опанування фахових компетентностей, які характеризують діяльність майбутнього вчителя фізичної культури.

Третім став *операційно-діяльнісний* критерій визначення сформованості володіння методами, формами, засобами, прийомами організації інтерактивної діяльності. *Показниками* його сформованості стали: знання засад інтерактивної взаємодії; вміння і навички організації інтерактивної взаємодії у галузі фізичного виховання і спорту; усвідомлення і вільне володіння методами [4], формами, засобами, прийомами інтерактивної взаємодії на факультеті фізичного виховання і спорту.

Четвертим став *результативно-рефлексивний* критерій визначення, осмислення й предметного аналізу самого себе, критичного аналізу змісту й методів пізнання себе, діяльності самопізнання, спрямованості свідомості й самосвідомості на самого себе. *Показниками* його сформованості стали самооцінка; самоконтроль; саморозвиток майбутнього вчителя фізичної культури.

Для визначення рівня сформованості інтерактивної компетентності студентам було запропоновано багато діагностичних методик: дослідження мотивів вибору професійної діяльності за Є. Ільїним; дослідження мотивів навчальної діяльності студентів за А. Реаном і В. Якуніним; вивчення мотивації майбутньої діяльності за К. Замфір; усвідомлення значення навчання в університеті й на факультеті за Т. Ільїною; вивчення мотивів навчання і вибору діяльності за дослідницею В. Семиченко; визначення стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях за Р. Фішером, У. Юрі, за опитувальником І. Амінова, А. Добровича, О. Казарцевої, В. Захарова;

оцінювання комунікативних знань, умінь, навичок за дослідницею Т. Б.Хомуленко; ефективність педагогічних комунікацій майбутніх учителів за О.О.Леонтєвим; з'ясування комунікативних здібностей фахівця за Л. Мітіною; визначення комунікабельності особистості за В. Ряховським; вивчення самооцінки за С. Будассі; вивчення самоконтролю за Г. Нікіфоровим; оцінювання саморозвитку за В. Андрєєвим; а також за авторськими анкетами і опитувальниками.

Отже, на початок експерименту у процесі анкетування, опитування, бесід, обміну думками зі студентами, тестування виявлено, що рівень сформованості інтерактивної компетентності студентів виявився не зовсім задовільним. Більшість студентів мала низький і середній рівень її сформованості. Було встановлено, що більшість студентів не мали сталої внутрішньої мотивації до навчання, до майбутньої діяльності майбутнього вчителя фізичної культури, сформованих фахових знань, умінь, навичок, фахових компетентностей, не володіла методами, формами, прийомами організації інтерактивного навчання, мала неадекватну самооцінку. Звідси виникла необхідність експериментальної реалізації обґрунтованих педагогічних умов для ефективного формування інтерактивної компетентності студентів.

**Висновки.** Аналіз науково-практичного матеріалу щодо формування інтерактивної компетентності, власні спостереження, окреслені засади педагогічного експерименту уможливили формулювання наступного висновку: запропоновані критерії і показники були необхідними для проведення експериментального дослідження. Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають в експериментальній перевірці та зіставленні даних наприкінці експерименту щодо ефективності запропонованих нами педагогічних умов формування інтерактивної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.

#### **Список використаних джерел:**

1. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2015. 20 с.
2. Онопрієнко О. В. Формування базових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури у процесі вивчення фахових дисциплін: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Черкаси, 2009. 296 с.
3. Папуча В. М. Формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя фізичного виховання в процесі фахової підготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2010. 243 с.
4. Сікора В. В. Використання методів інтерактивного навчання майбутніх учителів фізичної культури при викладанні предметів циклу професійної підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігов, 154 (2), 2018. С. 69–73.

5. Сікора В. В. Інтерактивна компетентність майбутніх учителів фізичної культури: педагогічні умови її формування. Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Теорія та методика навчання та виховання». Харків, 2019. Вип. 47. С. 113–122. DOI: <https://doi.org/10.34142/23128046.2019.47.10>
6. Чепелюк А. В. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі: дис. .... канд. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький: 2014. 271 с.

## **ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙ ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇН У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ**

**Согаконь О.А.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Вихід вітчизняної освіти на загальноєвропейський рівень, гуманізація й демократизація навчально-виховного процесу у загальноосвітніх школах України, застосування нових освітніх технологій, пошук оптимальніших концептуальних підходів до розвитку національної освіти, зумовлюють зростання наукового і практичного інтересу до вивчення зарубіжного досвіду підготовки вчителів у вищих навчальних закладах. Визнання європейської інтеграції стратегічним зовнішньополітичним пріоритетом України, підписання Угоди України з ЄС про асоціацію, розробка Концепції розвитку вищої освіти на період 2015–2025 рр., прийняття нового Закону України «Про вищу освіту», висувають актуальні завдання перед вищою освітою на шляху до європейського і світового освітнього простору для забезпечення високотехнологічного та інноваційного розвитку країни, потреб суспільства, ринку праці у кваліфікованих фахівцях.

Основним завданням при підготовці фахівця фізичної культури є зміна цільових орієнтирів професійної педагогічної освіти, направлена на формування вчителя високої якості та компетентності. Підготовка фахівця фізичної культури має бути виведена на світовий рівень у контексті всебічної інтеграції України в міжнародну систему освіти та взаємообміну передовим досвідом. За роки незалежності України значно виріс інтерес вітчизняних фахівців до вивчення зарубіжних систем підготовки вчителів фізичної культури [1; 3; 4]. У європейських системах освіти спрямованість фізичної культури спирається на зміцнення здоров'я, психомоторне тренування, виховання характеру, підготовка до професійної діяльності та захист держави.

Фізичне виховання має статус обов'язкового предмету шкільної програми у 67% країнах Європи. Частота контролю змінюється залежно

від віку школярів – від 3% в кінці початкової школи до 22% при закінченні середньої школи і до 65% наприкінці навчання у старшій школі. Майже 2/3 країн Європи фізичне виховання має екзаменаційну форму контролю, хоча в деяких країнах, в тому числі і на Україні – це здача тестів фізичної підготовленості [2, с. 33].

Вивчення новітніх освітніх технологій з фізичного виховання присвячені праці багатьох вітчизняних вчених, так науково-теоретичні аспекти забезпечення здоров'язбереження молоді викладені в працях С. Болтівця, Г. Власюк, Л. Гармаш, О. Дубогай, О. Завгороньї, Н. Коцур, В. Несторенко, Л. Толкун. Обґрунтування інноваційних технологій фізичного виховання і навчання засобам збереження здоров'я присвячені праці Г. Апанасенко, В. Бальсевич, Е. Вільчковського, Л. Волкова, Л. Сущенко, В. Платонова, П. Хоменка [4; 5]. Про необхідність модернізації сучасної системи підготовки фахівців фізичної культури свідчать дослідження сучасних вчених Л. Безугла, П. Оксьом, В. Азаренков, В. Хоряков, які наголошують на модульному навчанні, що є не тільки одним з перспективних шляхів покращення навчального процесу, але й входження української освіти до спільного європейського освітнього простору. Саме модульний підхід до навчання створює студентам сприятливі умови для засвоєння програмного матеріалу, проте вимагає результативності у навчальному процесі.

**Мета дослідження** полягає у вивченні передових освітніх технологій зарубіжних країн (на прикладі Польщі), визначення програмних вимог підготовки майбутніх фахівців фізичної культури, запровадження новітніх форм і методів навчання та вдосконалення існуючої системи освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Європейська система підготовки фахівців фізичної культури організована на високому рівні розвитку професійно значущих практичних навичок студентів. Основні професійні вимоги в системі фізичного виховання ґрунтуються на сучасному погляді на теорію і методику навчання, обов'язковим елементом є врахування особливостей студентів в умовах достатньо завантаженого навчання та оволодіння технікою рухів, виявлення найбільш талановитих і перспективних для поглибленого вивчення даного виду спорту, залучення на додаткові гурткові та секційні заняття. Якість підготовки майбутніх фахівців фізичної культури ґрунтується на належному рівні викладання дисциплін, встановлення національних цінностей, дотримання педагогічної етики, поваги до студентів, відповідальності, відчуття особистої гідності, терпіння та обережності. Обов'язковим елементом при підготовці майбутніх фахівців має бути власний приклад педагогічних працівників, їх висока кваліфікованість; мотивований здоровий спосіб життя, що має ідейне

підгрунття; наявність базових знань в галузі природничих та соціальних наук; знання іноземних мов на рівні роботи з оригінальними професійними періодичними виданнями; базове знання комп'ютера; наявність теоретичних знань і базових навичок управління навчально-виховним процесом; розуміння принципів розвитку відповідних рухових навичок з урахуванням вікових особливостей; володіння методами наукових досліджень з урахуванням тенденцій розвитку науки, оволодіння сучасними методиками навчання та виховання.

Специфічні умови професійної діяльності майбутніх фахівців вимагають оволодіння високим рівнем виконання фізичних вправ та рівнем їх оцінювання, відповідного ступеня новаторства, інноваційної обізнаності, спостережливості, відчуття суспільного духу та державного порядку, надання соціальних послуг, пов'язаних зі спортом. При підготовці фахівців фізичної культури достатньо широкої популярності набувають різні інноваційні педагогічні технології: ігрові, технології навчання рухової діяльності, технології олімпійської освіти, рейтингового оцінювання, суб'єкт суб'єктної взаємодії, технології орієнтування студента на здоровий спосіб життя, сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, проте ми акцентуємо нашу увагу на інноваційних технологіях навчання, які б комплексно спряли покращенню стану здоров'я, формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами, здоровому способу життя та виробляли фізичну активність протягом життя та позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності. Заходи з розвитку потенціальних можливостей є ключовим напрямом роботи, а інноваційний спосіб навчання обдарованої молоді та вдосконалення практичних засобів навчання повинен стати пріоритетним в сучасній українській освіті.

Слід зауважити, про необхідність застосовування європейського досвіду Польщі, тому що ця країна має цікаві традиції та великий досвід у розвитку системи фізичного виховання дітей і молоді. Сучасна система підготовки майбутніх фахівців фізичної культури повинна базуватись на взаємозв'язку та залежності при засвоєнні студентами комплексу знань, умінь і навичок із суспільних, природничо-наукових, психолого-педагогічних наук, спеціальних та спортивних дисциплін, які в комплексі й забезпечують професійну підготовленість випускників ЗВО до виконання ними своїх функціональних обов'язків. Вивчення досвіду організації підготовки фахівців фізичної культури в Польщі буде корисним для творчого використання його у системі підготовки спеціалістів фізичного виховання в українських ЗВО. До деяких аспектів цього досвіду належать: двоступенева структура вищої освіти (ліцензіат і магістратура), надання майбутньому вчителю фізичної культури другої педагогічної спеціальності (біологія, географія, валеологія тощо), обов'язкове проведення літніх та зимових

табірних зборів для студентів стаціонарної та заочної форм навчання, широке застосування технічних засобів навчання й комп'ютерних технологій у дидактичному процесі, можливості для використання міжнародних освітніх проектів (грантів) та ін.

Одну із найкращих матеріальних баз серед польських ЗВО для підготовки фахівців фізичної культури має Варшавська АФВ. Для проведення практичних занять з різних видів спортивних дисциплін та спортивного тренування студентів в цій академії є сучасні спортивні об'єкти: легкоатлетичний і гімнастичний спортивні комплекси для проведення тренувального процесу і змагань з командних видів спорту; критий басейн; спеціалізовані спортивні зали обладнані для тренування з різних видів боротьби, боксу, фехтування, важкої атлетики; два легкоатлетичні стадіони, на одному з яких проводяться міжнародні змагання; тенісні корти (літній й зимовий). Для проведення літніх табірних зборів є водні спортивні бази.

Узагальнюючи організацію та зміст системи підготовки польських фахівців цієї галузі, можна стверджувати, що окремі концептуальні засади щодо модернізації системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ЗВО Польщі можуть бути застосовані у практиці українських освітніх структур, зокрема, з питань розробки стандартів шкільної та вищої педагогічної освіти; законодавчого забезпечення діяльності закладів освіти різного типу; посилення автономії ЗВО; при обов'язковому проведенні зі студентами стаціонарного та заочного відділів літніх, зимових та туристичних табірних зборів; створенні загальноукраїнської комп'ютерної бази бібліотек і ширшому застосуванні мультимедійних засобів у навчальному процесі; належному забезпеченні студентів необхідним спортивним обладнанням та інвентарем під час проведення практичних занять зі спортивної підготовки; створенні умов викладачам ЗВО для публікування авторських підручників, наукових монографій, методичних посібників, збірників конференцій; досить широкі можливості для реалізації міжнародних освітніх проектів (грантів), обміну науково викладацькими кадрами та студентами між навчальними закладами західноєвропейських країн та Польщі. Для вдосконалення організації та змісту навчання фахівців фізичної культури і спорту у ЗВО України важливим є врахування думки студентів щодо якості викладання природничо-наукових, психолого-педагогічних та спеціальних спортивних дисциплін, мотиваційно-оціночних суджень щодо обраної професії.

Спираючись на європейський досвід, вагомим науково-методичним кроком в удосконаленні вітчизняної системи професійної підготовки фахівців фізичної культури вважаємо за необхідне включити до навчального плану такі дисципліни: «Історія, теорія і методика педагогіки здоров'я», «Методика профілактики захворювань та шкідливих звичок у школярів», «Рекреація і туризм», «Спортивна

психологія», «Спортивна соціологія», «Спортивна анатомія», «Фізіологія фізичних вправ», «Методи наукових досліджень у спорті», комплекс предметів зі здоров'язбереження, організувати поглиблене вивчення предметів з різних видів спорту, освоєння інноваційних видів спорту флорболу, хортингу, фризбі, петанки, йоги, скандинавської ходьби та багатьох інших. Платформа професійного досвіду, підхід до пошуку знань, духовний досвід повинен реалізуватися через активну взаємодію викладача і студента. Для закріплення практичних здібностей студентів в дусі новаторського навчання ми пропонуємо активно використовувати інтегровані форми проведення занять, що передбачають систематичне, послідовне і всебічне засвоєння матеріалу на міжпредметній основі з різних навчальних дисциплін, насамперед це поєднання предметів медико-біологічного циклу з дисциплінами спортивно-педагогічної спрямованості. Ці заняття сприяють реалізації міжпредметних зв'язків, принципу зв'язку теорії з практикою, розвитку пізнавальної активності студентів.

**Висновки.** Отже, узагальнення вищевикладеного свідчить, що у країнах Європи надається велике значення предмету «Фізичне виховання» в школах протягом всього періоду навчання. У більшості європейських країн – Польщі, Чехії, Німеччині та ін. фізичне виховання проводиться не менше трьох разів на тиждень, причому найбільша кількість годин припадає на молодший шкільний вік, який вважається найбільш сприятливим для формування навичок і розвитку фізичних якостей. У шкільних програмах спостерігається постійне збільшення кількості спортивних дисциплін та видів спорту, особливу увагу звернено на командні ігри, гімнастику та легку атлетику. Саме тому на сучасні українські заклади вищої освіти фізкультурного профілю покладений обов'язок готувати висококваліфікованих конкурентоспроможних фахівців, які будуть викладати фізичне виховання на високому навчально-методичному рівні.

На нашу думку, інноваційні технології навчання є важливою стратегією покращення традиційної предметної системи, вони спрямовані на її вдосконалення, відбувається поглиблення взаємозв'язків між предметами, що допоможуть студенту робити порівняння, знаходити аналогії при вивченні різних дисциплін і сформують уміння використовувати набуті знання у майбутній професійній діяльності. Отже, інноваційні впровадження в навчанні мають свою технологію, що передбачають встановлення мотивів, усвідомлення цілей і завдань навчання; знання студентами способів досягнення поставлених цілей; опанування базовою освітою, систематичне обґрунтування виявлення динаміки процесу навчання, рівня засвоєння знань, умінь та навичок.

Перспективи подальших наукових розвідок у даному напрямі будуть направлені на досконале вивчення методики підготовки фахівців фізичної культури у країнах Європи та впровадження



передового педагогічного досвіду в Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка при підготовці фахівців спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична культура і спорт».

### **Список використаних джерел:**

1. Андрощук Г. О. Інноваційна політика ЄС: стратегічні напрямки / Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Інформація, аналіз, прогноз-стратегічні важелі ефективного державного управління», Київ, 29-30 травня 2008 р. С. 7–16.
2. Андрушкевич Ф. Інновації в польській та українській освіті як наслідок підписання європейських освітніх декларацій: (порівняльний аналіз) / Директор шк., ліцею, гімназії. 2011. № 2. С. 32–40.
3. Вища освіта України і Болонський процес: навчальний посібник / за редакцією В. Г. Кременя. Авторський колектив: М. Ф. Степко, Я. Я. Болюбаш, В. Д. Шинкарук, В. В. Грубінко, І. І. Бабин. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2004. 384 с.
4. Хоменко П. В. Природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури: Монографія. Полтава, 2012. 379 с.
5. Фізичне виховання студентів: навч. посіб. / під заг. ред. В. М. Коряка. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. 494 с.

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПРИРОДНИЧО- НАУКОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗІОТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

**Фастівець А. В.**

*Полтавський інститут бізнесу МНТУ імені академіка Юрія Бугая*

**Постановка проблеми.** В умовах модернізації освіти на засадах Болонського процесу проблема професійної підготовки фахівців є особливо важливою. Підвищений інтерес науковців і практиків до фахової підготовки зумовлений зміною освітньої парадигми – відбувається перехід від масово-продуктивних форм і методів викладання до індивідуально-творчих, коли готується фахівець зі сформованою потребою у професійній самоосвіті, здатний до саморозвитку і повноцінної самореалізації в обраній професії.

З метою реалізації заходів Державної національної програми «Освіта» (Україна XXI століття), а також відповідно до закону України «Про вищу освіту», Національної доктрини розвитку освіти у XXI столітті та згідно з програмними положеннями Болонської декларації назріла потреба модернізації професійної освіти і в системі підготовки реабілітологів з метою забезпечення потреб суспільства у кваліфікованих фахівцях з якісною професійно-педагогічною підготовкою.

**Мета дослідження** – проаналізувати провідні суперечності та сучасні підходи до формування природничонаукової компетентності майбутнього фахівця фізіотерапії та ерготерапії.

**Виклад основного матеріалу.** Освітній процес у вищому навчальному закладі, має відбивати потреби студента, його інтереси, можливості, забезпечувати особистісний зміст діяльності, створювати простір для вияву і розвитку цих потреб, інтересів, можливостей. Так, професійна діяльність фахівців фізичної терапії та ерготерапії потребує певної системи професійних, психолого-педагогічних і методичних знань, вмінь і навичок, що відповідають сучасним вимогам до професійної підготовки спеціалістів. Це в свою чергу веде до оволодіння психолого-педагогічними закономірностями, сучасним комплексом методів, засобів і форм навчання; розвитку професійного мислення використання здоров'язберігаючих технологій.

В Україні фізіотерапію прийнято трактувати як галузь медицини, що вивчає дію на організм природних і переформованих фізичних чинників, їх застосування при лікуванні хворих; лікування фізичними чинниками [3].

Дослідження окремих аспектів проблеми підготовки фізичної терапії та ерготерапії проведені такими ученими, як В. О. Кукса, А. М. Герцик, А. С. Вовканич, В. І. Завацький, Г. Е. Верич, О. Д. Дубогай, В. М. Мухін. У контексті професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації виконано дослідження Н. О. Белікова, питання професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання розкривається у працях Р. П. Карпюк, дослідженню професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів з обраного виду спорту присвячено роботи А. В. Сватьєва, професійна підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини розкривається в дослідженні О. І. Міхеєнко, С. А. Новописьменного. Теоретичні засади і практичні питання фізичної реабілітації осіб різних нозологій і категорій населення відображено в наукових працях О. І. Грицюка, О. О. Гужаловського, О. К. Марченко, І. Р. Мисули, В. П. Мурзи, В. М. Мухіна, С. М. Попова, Ю. Д. Усенко, В. Н. Молоткова й ін. Однак наукові розвідки зазначених авторів не охоплюють окреслену проблему в усій її багатогранності; зокрема, не розробленими залишаються питання моделювання цілісної системи формування природничонаукової компетентності фахівця та технологій їх формування.

Українське визначенням фізичної реабілітації як професійної діяльності є майже тотожним з міжнародним визначенням фізичної терапії. В національному тлумаченні фізична реабілітація – це «застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ проблеми фізичного виховання і спорту і природних факторів у

комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих і інвалідів» [2].

Це сприятиме розв'язанню низки гострих суперечностей особистісно-соціального, загальнопедагогічного, теоретико-змістового, організаційно-технологічного характеру:

– між рівнем розробленості підходів до культивування здорового способу життя на основі комплексу природничо-наукових знань про людину в світовій соціальній науці і практиці підготовки фахівців фізичної терапії та ерготерапії та недостатньою теоретичною й методичною обґрунтованістю основних напрямів упровадження їх у навчально-виховному процесі сучасних закладів вищої освіти;

– між об'єктивною потребою країни у висококваліфікованих фахівцях фізичної терапії та ерготерапії, конкурентоздатних у європейському і світовому просторі, та незадовільним станом природничонаукової підготовки цих фахівців, яка потребує інтеграції навчальних дисциплін і практик, підвищення готовності педагогічних кадрів до оперативного реагування на нові запити ринку освітніх послуг і замовлення на здоров'язбереження кожної людини;

– між законодавчою й науковою здатністю вітчизняної системи освіти ефективно розв'язувати проблему збереження і зміцнення здоров'я нації та недостатнім рівнем практичної готовності випускників до використання багатofакторних медико-біологічних знань, розроблення диференційованих методик і власних технологій здоров'язбереження та спортивного розвитку дітей;

– між цільовими настановами традиційної системи підготовки майбутніх фахівців фізичної терапії та ерготерапії з природничонаукових дисциплін і суб'єктивною потребою кожного студента бути рівноправним учасником процесу навчання, у якому на основі реалізації індивідуальних можливостей та інтересів формуються його знання, досвід і цінності її професійної діяльності.

Фізична терапія (фізіотерапія) в сучасному міжнародному тлумаченні не є галуззю медицини, а професією галузі охорони здоров'я, яка пов'язана зі зміцненням здоров'я, запобіганням фізичної неповносправності, оцінкою стану й реабілітацією пацієнтів із больовим синдромом, хворобою чи травмою, та лікуванням без застосування медикаментозних, хірургічних або радіологічних засобів [1].

В основу дослідження покладено концепцію, що визначає зміст й основні напрями розроблення проблеми природничонаукової підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. Провідною концептуальною ідеєю дослідження є твердження про те, що в сучасному світі набула поширення філософська інтерпретація соціальної цінності фахівця як особистості, здатної до самопізнання, самовдосконалення й саморозвитку, яка, опановуючи основи наук,

постійно вивчає себе й інших людей, професійно зростає, набуває компетентності вдосконалення власної життєдіяльності й забезпечення здорового способу різних верств населення. У цьому контексті природничонаукова підготовка майбутніх фахівців фізичної терапії та ерготерапії має вагоме значення для соціальної перспективи виховання здорових поколінь нації, що актуалізує гуманітарну сутність медико-біологічного знання. Це зумовлює необхідність узагальнення провідних загальнотеоретичних і педагогічних підходів до професійної підготовки фахівців фізичної терапії та ерготерапії високої якості й компетентності, розроблення психолого-педагогічних основ і моделі природничонаукової підготовки, які забезпечують співпадіння індивідуальних програм самореалізації студентів закладів вищої освіти з об'єктивно заданими соціумом вимогами до компетентності зазначених фахівців.

**Висновки.** Отже, провідні тенденції оновлення змісту і форм підготовки фахівців фізичної терапії та ерготерапії в умовах розбудови національної системи освіти та ринкових економічних відносин виявили потребу в дослідженні, присвяченому модернізації природничонаукової підготовки майбутніх реабілітологів у закладах вищої освіти на засадах посилення світоглядної медико-біологічної спрямованості та розвитку природничонаукової компетентності шляхом структурування змісту медико-біологічних дисциплін і збільшення значення природничонаукового компонента навчальних і виробничих практик.

#### **Список використаних джерел:**

1. Герцик А. М. До питань тлумачення основних термінів галузі фізичної реабілітації: фізичний реабілітолог, чи фізичний терапевт? // Бюлетень Української асоціації фахівців з фізичної реабілітації. 2010. Вип. 3. С. 1–4.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підруч. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: Олімпійська література. 2005. 472 с.
3. Українсько-латинсько-англійський медичний тлумачний словник. Л.: Словник. 1995.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СКЛАДНИКА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА З БОКСУ**

**Хижняк О. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Бокс як вид спорту пред'являє виключно високі вимоги до психічних процесів спортсмена. Значно легше досягти певного рівня фізичної і техніко-тактичної готовності до турніру, чим готовності психологічної. При психологічній підготовці на перший

план висуваються його індивідуальні якості; тому тренер має бути досить ерудованим в області психології, педагогіки, фізіології і лікарського контролю з тим, щоб досконально вивчити свого підопічного і найбільш індивідуалізувати підготовку з врахуванням його здібностей і умов їх розвитку. Саме тому важливим аспектом підготовки майбутнього тренера з боксу є досягнення високого рівня його психологічної компетентності.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості формування психологічного складника підготовки майбутнього тренера з боксу у закладах вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз комплексу літературних джерел [1; 3; 4] дозволив встановити, що завдання психологічного супроводу спорту, які пред'являє спортивна діяльність, визначаються соціальною й особистісною значимістю для учасників у даному процесі:

- аналіз соціально-психологічних умов спортивної діяльності (проблеми соціалізації спортсмена й команди, вплив національних особливостей і традицій на розвиток спорту, міжособистісні відносини й психологічний клімат спортивних команд, професіоналізм у спорті);

- дослідження особливостей розвитку й формування особистості в умовах спортивної діяльності (вивчення механізмів формування й динаміки особистості, мотивів, рухових здатностей у спорті);

- вивчення психологічних основ формування рухових навичок й якостей (спеціалізовані сприйняття, психологічні особливості різних видів спорту й видів тренування, методи керування психічними станами);

- обґрунтування факторів діяльності, що забезпечують успішність змагань (динаміка психічних процесів у змагальній діяльності, психічна стійкість і надійність, психічні стани, прогнозування успішності);

- визначення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності (психологічні типології видів спорту, методи керування психічними станами в спортивній діяльності, діагностика, консультування й психокорекція);

- вивчення й психологічне обґрунтування виховання особистості спортсмена (адекватна оцінка й цілеспрямований розвиток максимальних психічних можливостей спортсмена, розвиток спеціальних психомоторних здатностей);

- керування психічною працездатністю спортсмена під час підготовки й участі в змаганні (організація психологічно обґрунтованого відбору в спортивні команди й розвиток прогресивної динаміки командної діяльності);

- соціально-психологічне забезпечення підготовки спортсменів (рішення проблем міжособистісного спілкування, конфліктів й організація соціально-психологічних тренінгів);

– пошук засобів психічного відновлення й оптимізація форм відпочинку (організація та забезпечення умов стабілізації на різних рівнях спортивної підготовки).

Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів, спортсменів та менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях.

Інтегральна компетентність майбутнього тренера визначається як здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Спеціальні (фахові компетентності) також мають психологічний складник - здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом [3].

Аналіз освітньо-професійних програм підготовки фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» на бакалаврському і магістерському рівнях засвідчує, що психологічний складник професійної компетентності майбутнього тренера з боксу формується у циклі комплексу дисциплін (табл. 1).

**Таблиця 1 – Аналіз освітньо-професійних програм підготовки фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» I і II рівнів**

Назва дисципліни	Рівень вищої освіти	Сем.	Кред./ год.	Види робіт			
				л	л/р	п/р	с/р
Психологія	Перший (бакалаврський)	2	3/90	20	–	16	54
Психологія спорту	Перший (бакалаврський)	6	6/180	34	–	26	90
Психологія спортивного колективу	Другий (магістерський)	2	4/120	18	–	12	60
Психофізіологія професійної діяльності	Другий (магістерський)	1	3/90	14	–	16	60

*Мета дисципліни «Психологія»* – ознайомити студентів з теоретико-методологічними основами психологічної науки; сприяти формуванню професійного світогляду та здатності застосовувати психологічні знання на практиці.

Результати навчання за навчальною дисципліною – визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв’язання; демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань; ілюструвати прикладами закономірності та особливості функціонування та розвитку психічних явищ; пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв’язання; впорядковувати основні чинники, що впливають на психічний розвиток людини, рушійні сили психічного розвитку та новоутворення, які формуються у людини в різних вікових періодах і видах діяльності; встановлювати причинно-наслідкові зв’язки психічного розвитку людини з її діяльністю, вихованням, навчанням.

*Мета дисципліни «Психологія спорту»* – визначення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд спортивної майстерності і якостей, необхідних для участі в змаганнях, а також розробці психологічно обґрунтованих методів тренування і підготовки до змагання.

Результати навчання за навчальною дисципліною – психологічно обґрунтувати існуючі методи і засоби спортивного тренування і пошуку нових; визначати шляхи максимального використання резервів організму спортсмена, як за рахунок удосконалення психічних функцій, так і за рахунок створення апаратурних методів тренування; використовувати методи психологічного опису окремих видів спорту (психограм), методів психодіагностики спортивних здібностей, соціальної структури і психологічного клімату команди; визначати закономірності функціонування психіки в умовах змагань для розробки методів підвищення стійкості і надійності в умовах змагальної діяльності; аналізувати дослідження психічних станів, що розвиваються в умовах передзмагань і змагань; визначати джерела і механізми формування внутрішньогрупових колективних феноменів відчуттів, установок, традицій і т.п.), а також розробку методів управління ними з метою створення сприятливого психологічного клімату в спортивних командах; пояснювати психологічні аспекти і закономірності міжособового спілкування в спортивних командах; виявляти соціально-психологічні мотиви поведінки і діяльності спортсменів; аналізувати вплив особистості тренера і стилю його керівництва на успішність діяльності і психологію спортивної команди. оволодіння методами психологічного дослідження й інтерпретацією отриманих даних; оволодіння методами психолого-педагогічної дії.

*Мета дисципліни «Психологія спортивного колективу»* – формування системи професійних знань щодо закономірностей впливу навчально-тренувальної діяльності на психіку спортсменів, соціально-психологічних явищ, що відбуваються у спортивному колективі.

Результати навчання за навчальною дисципліною – писати функції діяльності спортивних психологів; пояснити специфіку взаємовідносин «тренер-спортсмен» та «спортсмен-спортсмен» у спортивному колективі; аргументувати особливості взаємодії спортсменів у команді; аналізувати види лідерства у спортивній групі; описати специфіку спілкування в умовах спортивного колективу; розробити психологічні тести для визначення сприятливих умов, покращення ефективності тренувального процесу та створення позитивної емоційної атмосфери у колективі.

*Мета дисципліни «Психофізіологія професійної діяльності»* – сформувати у студентів систему знань з основ психофізіологічної організації функцій людини та вміння використовувати основні методики діагностики та керування психофізіологічних функцій.

Результати навчання за навчальною дисципліною – описувати психофізіологічні складові психічних процесів і функцій; виділяти індивідуальні, статеві та вікові особливості функціонування організму людини; розробляти критерії психо-фізіологічного дослідження; пов'язувати фізіологічні механізми психічних процесів і поведінки на системному і нейронному рівнях; застосовувати методи психофізіологічних досліджень для оцінки фізіологічних механізмів суб'єктивних процесів та індивідуальних відмінностей.

**Висновки.** Отже в процесі дослідження встановлено, що психологічний складник роботи тренера з боксу є надзвичайно важливим, що підсилює спрямованість процесу професійної підготовки саме в цьому напрямку. Доведено, що формування психологічної компетентності тренера реалізується через комплекс дисциплін, кожна з яких має свої завдання і очікувані результати.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания: учеб. пос. М.: Просвещение. 2001. 223 с.
2. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567.
3. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. М., ФиС. 1980. 208 с.
4. Чикова О. М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. Мн.: ИПП Госэкономплана РБ. 1993. 76 с.



# СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОНТЕКСТІ КОМПЕТЕНТІСНОГО ПІДХОДУ

Хлібкевич С. Б.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Однією з провідних умов підготовки сучасного фахівця фізичної культури у вищому педагогічному закладі освіти є формування функціональних знань, які дозволяють вирішувати конкретні практичні проблеми. Тому фахівець нової генерації має бути творчим, ініціативним, прагнути впроваджувати у практику досягнення науки.

Перед сучасним учителем фізичної культури постає завдання перетворити процес фізичне виховання у процес безперервної дії, тому специфіка роботи учителя фізичної культури полягає в тому, що з одного боку, він вчитель-предметник, а з іншого, – організатор процесу безперервного фізичного виховання учнів.

**Мета дослідження** – вивчити та проаналізувати в контексті завдань компетентісного підходу провідні тенденції підготовки вчителя фізичної культури у закладах вищої педагогічної освіти України.

**Виклад основного матеріалу.** Однією з відмінних рис сучасного етапу розвитку теорії фізичної культури як системи науково-практичних знань Ю. Курамшин визначає наявність декількох предметно-проблемних напрямів її вивчення: – праксеологічний, у центрі уваги якого – діяльність (фізкультурна, рухова, фізкультурно-спортивна, професійна), спрямована на забезпечення процесу тілесно-духовного вдосконалення особистості; – особистісно-аксіологічний, предметна галузь якого – формування фізичної культури особистості, як результат засвоєння людиною духовних і матеріальних цінностей фізкультури; – антропо-соціокультурно-педагогічний, який розглядає феномен «фізична культура» як специфічний фактор освітньо-виховного процесу, що забезпечує розвиток і саморозвиток людини, реалізацію її потенційних психофізичних можливостей в досягненні власної вершини індивідуальних властивостей, якостей, здібностей [5, с. 29-30].

Фізичне виховання дітей і молоді України нині розглядається як важливий компонент гуманітарного виховання, спрямованим на формування у них фізичного та морального здоров'я, вдосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини. Система фізичного виховання базується на принципах індивідуального й особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення. Стратегічними

цілями фізичного виховання дітей і молоді є формування у них усвідомленої потреби в фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізкультурою і спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя.

Більшість учених традиційно розглядає професійну підготовку в системі загальнопедагогічної підготовки, що означає єдність теоретичної і практичної готовності до педагогічної діяльності, що забезпечує взаємозв'язок методологічної, спеціальної, загальнопедагогічної, психологічної, професійно-етичної, дидактичної й методичної підготовки вчителів, формування у студентів сучасного стилю цілісного науково-педагогічного мислення, готовності до професійної самоосвіти [6].

Професійна підготовка – це процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації своєї професійної діяльності [3].

Л. Сущенко [7] поняття «професійна підготовка» тлумачить як процес, який характеризує технологічно обґрунтовані засади вищих навчальних закладів країни сформувані в майбутнього фахівця фізичної культури і спорту рівень професіоналізму, завдяки якому він стане конкурентоспроможним на ринку праці, буде самостійно організовувати фізичне виховання різних верств населення регіону й успішно працювати в усіх ланках спортивного руху.

Рівні професійної підготовки класифіковано таким чином:

– це майбутні фахівці – із високим рівнем професійної підготовки – максимально швидко адаптуються та компетентні у професійному середовищі;

– із прийнятним рівнем професійної підготовки – умотивовані до обраної професії, проте менш успішні та відповідальні в навчанні;

– із недостатнім рівнем професійної підготовки – мають нижчі показники за такими параметрами: мотивацією, успішністю, життєвими і професійними намірами;

– випускники, які професійно непридатні, – особистості з розмитими та неконкретними поглядами на життя;

– майбутні фахівці з рівнем професійної підготовки, який важко класифікувати, – особистості з еkleктичними та суперечливими намірами в житті [14].

А. Чалданбаєва [9] на основі досліджень К. Добаєва, В. Сластьоніна, О. Жука, Є. Шиянова визначила такі види рівнів професійної підготовки майбутніх педагогів: професійний обов'язковий рівень – формування у студентів універсальних загальних компетенцій за рахунок отримання фундаментальних теоретичних знань у сфері гуманітарних, соціальних, економічних, природничих наук,

спрямованих на вирішення завдань у будь-якій професійній діяльності; професійний психолого-педагогічний рівень як формування у студентів загальнопрофесійних компетенцій, пов'язаних з удосконаленням універсальних компетенцій у майбутньому та вирішенням психолого-педагогічних завдань у межах своєї спеціалізації; професійний профільний рівень – формування у студентів спеціальних компетенцій на основі здобуття знань професійної і практичної підготовки, подальше вдосконалення і розвиток перших двох видів компетенцій, що в сукупності позитивно впливає на якість професійної діяльності.

Визначальним складником системи сучасної освіти є збереження та зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості всіх верств населення України. Провідна роль у реалізації цього завдання відведена майбутнім учителям фізичної культури, від ефективності діяльності яких залежить гармонійний розвиток підростаючого покоління, єдність фізичних, психічних, духовних і соціальних потреб особистості.

А. Щербаном [10] в структурі педагогічної діяльності поряд з конструктивною, організаторською та комунікативною функціями виділяє інформаційну, розвивальну, орієнтаційну, мобілізаційну і гностичну функції. Дослідницька (гностична) функція вимагає від вчителя наукового підходу до педагогічних явищ, фактів, передбачає вміння висунути гіпотезу і провести експеримент, проаналізувати його результати, використовувати особистий досвід і досвід колег, працювати з науковою літературою.

В контексті завдань нашого дослідження важливою є позиція А. Тінякова щодо поєднання різних видів професійно-педагогічної діяльності фахівця фізичної культури. Автор пропонує виділяти перспективно-діагностичну, орієнтаційно-прогностичну, конструктивно-проектувальну, організаторську, інформаційно-пояснювальну, комунікативно-стимулювальну, аналітико-оцінювальну та дослідницько-творчу діяльності [8].

Карасевич С. пропонує виділяти вісім груп педагогічних вмінь майбутнього вчителя фізичної культури: практично-проектувальні, конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні, дослідницькі, технологічні, рефлексивні. При цьому автор до дослідницьких умінь відносить такі: аналіз власного досвіду фізкультурно-спортивної діяльності, навчальних програм і документів; пошук оптимальних варіантів досягнення результатів у фізкультурно-спортивній діяльності; вміння пізнати і об'єктивно оцінити педагогічні ситуації і процеси; вміння здійснювати аналіз і оцінку процесів, явищ і результатів професійної діяльності; активне використання в педагогічній діяльності різних форм фізкультурно-спортивної роботи; творче застосування

отриманих знань, умінь і навичок при організації та проведенні фізкультурно-спортивної діяльності в школі [2].

Таким чином, характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати різні аспекти: *діяльнісний*, що охоплює рухову активність у вигляді фізичних вправ з різних видів спорту, спрямованих на формування необхідних людині рухових умінь і навичок, розвиток життєво та професійно важливих фізичних якостей, оптимізацію здоров'я та працездатності; *предметно-ціннісний*, представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної підготовки; *результативний* аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються в оволодінні людиною її цінностями, досягненні високого рівня фізичної досконалості та дієздатності; *функціонально-забезпечувальний*, представлений створеними та використовуваними суспільством специфічними засобами, методами і технологіями, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток і забезпечити належний рівень фізичної підготовленості людей [4].

**Висновки.** Отже, традиційна навчальна діяльність учителя фізичної культури доповнюється функціями управління, як своєю діяльністю, так і суб'єктною діяльністю учня на основі діагностики, моніторингу, проектування тощо. Сучасна педагогічна ситуація характеризується різноманітністю та динамізмом, і вчитель фізичної культури повинен вмільо безперервно адаптуватися до змін у змісті навчання. Особливу роль у процесі професійного саморозвитку педагога відіграє його готовність переходу від традиційних технологій до технологій розвиваючого, особистісно-орієнтованого навчання на основі компетентнісного підходу.

#### Список використаних джерел:

1. Денисенко Н. Г. Науково-дослідницька робота як стратегічний елемент фахової підготовки майбутнього учителя фізичної культури в початковій школі. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 5. С. 47–49.
2. Карасевич С. А. Формування у майбутнього вчителя фізичної культури вмінь і навичок фізкультурно-спортивної діяльності. Ключові аспекти розвитку сучасної науки : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 27 лютого 2017 р. м. Ужгород. ГО «Європейська наукова платформа». Одеса. С. 31–36.
3. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України. К. 2007. 494 с.
4. Куделко В. Е. Фізична культура. Фармацевтична енциклопедія. К.: МОРІОН. 2005. 848 с.

5. Курамшин Ю. Ф. Об объекте и предмете теории физической культуры как научно-учебной дисциплины: историко-сравнительный анализ. Ученые записки. 2006. Вып. № 22. С. 20–32.
6. Слостенин В. А. Педагогика : учеб. пособ. М.: Академия, 2002. 576 с.
7. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія. Запоріжжя: Запорізький державний університет. 2003. 442 с.
8. Тіняков А. Зміст професійної діяльності вчителів спорту (тренерів) в освітніх спортивних закладах. Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: матеріали Міжн. наук.-практ. конф. Тернопіль. 2004. С. 122–124.
9. Чалданбаева А. К. Уровни профессиональной подготовки учителя биологии в контексте компетентного подхода. Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). 2015. № 12 (165). С. 53–55.
10. Щербан М. Психологические аспекты в деятельности тренера. Спорт за рубежом. 1981. № 22. С. 14–15.

# ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

---

## ПЕДАГОГІЧНА ДОЦІЛЬНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ-КАДЕТІВ

**Арканова А. А., Синиця С. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Проблема збереження здоров'я і фізичного виховання дітей стала нагальною на початку третього тисячоліття. Одним із перспективних засобів покращення здоров'я і організації фізичного виховання дітей є заняття у дитячо-юнацьких спортивних школах та закладах загальної середньої освіти. Вони забезпечують у позаурочний та позанавчальний час пошук, розвиток та підтримку обдарованих вихованців, створення необхідних умов для максимальної реалізації їхніх здібностей в обраному виді спорту, що в установленому порядку визнаний в Україні та для підготовки резерву національних збірних команд, спортивно-оздоровчої роботи та формування здорового способу життя вихованців засобами спорту.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити програму підготовки черлідерів-кадетів.

**Виклад основного матеріалу.** Одним із нових та перспективних видів спорту в Україні є черліденг. З 6 по 8 грудня 2016 року в Лозанні (Швейцарія) на засіданні Виконавчої ради Міжнародного олімпійського комітету (МОК) було прийнято попередньо визнати черліденг олімпійським видом спорту [4]. А це, в свою чергу, сприяє зацікавленості дітей до занять у спортивних секціях, зокрема з черліденгу.

Особливість черліденгу – синтез мистецтва і спорту: в його основі – танець і акробатика. У черліденгових постановках використовуються рухи не тільки аеробіки, акробатики, але і балету, бойових мистецтв, мюзиклу. Цей вид спорту органічно поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту. Крім того, що черліденг виступає як самостійний вид спорту, він успішно супроводжує багато спортивних змагань, посилює видовищність інших заходів. Для черліденгу характерне використання в одній і тій же постановці фрагментів різної музики (від класики до року і кантрі) різного темпу (чим більше розрізняються по темпу музичні фрагменти постановки,

тим складніше дотримати цю різницю виконавцям – тим більше це цінується суддями) [1].

Отже, черліденг – це не тільки група підтримки спортивних команди, а й окремий самостійний вид спорту, з якого проводяться змагання не тільки всеукраїнського масштабу, а й європейського, і світового [1, 2].

У зв'язку із ймовірністю участі черлідерів України в Олімпіаді 2024 року, найперспективнішим віком дітей, що стануть майбутніми учасниками, є діти вікової категорії 8-12 років (кадети). Тому, розробка програми підготовки черлідерів зазначеного віку обумовлює актуальність даного наукового дослідження.

Розглядаючи черліденг як вид спорту, слід зазначити, що він складається з двох основних видів програм – Cheer і Dance. Програма Cheer (Чир) – містить акробатичні елементи, станти, піраміди, стрибки, кричалки, плакати, помпони та інші засоби, що закликають глядачів підтримувати команд. Дана програма включає такі змагальні номінації: чер-мікст-команда, груповий стант, індивідуальний черлідер [1]. Програма Dance (Данс) – будується в основному, на елементах різних танцювальних стилів (джазу, фанку, хіп-хопу, рок-н-ролу, твісту та ін.), з використанням піруетів, стрибків, шпагатів та ін. (без кричалок і акробатики). Програма включає такі змагальні номінації: данс-фрістайл, джаз та хіп-хоп. Спортсмени номінації Данс можуть змагатися у сольних виступах (1 спортсмен), дуетах (2), квартетах (4), командах (6–24) [1; 2].

Підготовка черлідера включає:

1. *Загальна фізична підготовка* направлена на підвищення загальної працездатності: розвиток гнучкості, витривалості, сили, координації, швидкості.

2. *Спеціальна фізична підготовка* направлена на розвиток спеціальних фізичних якостей: силові вправи, швидко-силові вправи, координаційні вправи, розвиток гнучкості, танцювальні вправи.

3. *Хореографічна підготовка* включає вивчення позицій рук і ніг класичного танцю та елементи екзерсису.

4. *Акробатична підготовка* включає: переكاتи, перекиди, міст з положення лежачи і стоячи, стійка на руках, переворот боком, шпагати (напівшпагати), рівновагу, рондат, фляки, сальто, сальто прогнувшись з поворотами, довжинні акробатичні зв'язки (рондат-фляк – темпове сальто-фляк-сальто; сальто вперед-рондат-фляк-фляк-«той-тач»; рондат-фляк-темповий; сальто-фляк-сальто прогнувшись з поворотами на 180, 360 і більше градусів) [3].

Таким чином, основою підготовки черлідерів-кадетів є загально-фізична, спеціально-фізична, хореографічна та акробатична підготовки.

Для досягнення мети були використані методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Анкетування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Тестування рівня фізичної підготовленості спортсменів-черлідерів.

Наукове дослідження проводилося у декілька етапів:

*перший етап* – аналіз та узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження;

*другий етап* включав проведення анкетування з визначення мотивів занять, пріоритетних вправ під час тренувальних занять черліденгом, оптимізацію тренувального процесу, а також проведення педагогічного спостереження тренерів з черліденгу;

*третій етап* – проведення оцінки рівня фізичної підготовленості спортсменів-черлідерів на початку експерименту;

*четвертий етап* – розробка експериментальної програми підготовки черлідерів-кадетів;

*п'ятий етап* – дослідження ефективності впровадження експериментальної програми у тренувальний процес (оцінка рівня фізичної підготовленості спортсменів-черлідерів наприкінці експерименту та дослідження показників результативності команд на змаганнях).

Для проведення дослідження обрано вік дітей 8–12 років, які належать до груп попередньої базової підготовки. Для ефективної розробки використано нормативні правила, а саме матеріали режиму роботи у спортивних школах навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Актуальність програми і педагогічна доцільність зумовлені тим, що в наш час в силу стрімкого науково-технічного прогресу спостерігається знижена рухова активність молоді, що в свою чергу призводить до погіршення здоров'я населення.

Основні цілі програми:

- сприяти покращенню здоров'я та сприяння руховій активності молоді;
- надати базову підготовку з черліденгу;
- сприяти організованості до систематичних занять спортом;
- підготувати спортсменів до змагального процесу;
- популяризувати черліденг як олімпійський вид спорту.



Спортсмен повинен уміти та знати:

- вивчити основні техніки базових елементів черліденгу;
- оволодіти специфічною термінологією черліденгу;
- з'ясувати основи процесу розминки спортсмена;
- вивчити основні позиції рук та ніг класичного та джазового танцю;
- виконувати базові позицій рук, базові елементи черліденгу;
- мати уявлення щодо композиції та її створення.

Зміст програми. Програма підготовки черлідерів-кадетів передбачає розробку структури заняття черлідерів, що містить підготовчу частину заняття (розминка), основну (напрацювання базових та спеціальних елементів черліденгу) та заключну (відновлення організму).

**Висновки.** Після проведеного наукового дослідження встановлено оптимізований тренувальний процес у вигляді розробки експериментальної програми підготовки черлідерів-кадетів. Програма підготовки черлідерів-кадетів передбачає розробку структури заняття із застосуванням суміжних видів спорту, зокрема художньої гімнастики, аеробіки, плавання, легкої атлетики тощо. Програма передбачає фіксоване тижневим навантаженням згідно нормативних вимог.

Встановлено, що спортсмени, які готувалися за експериментальною програмою мають вищу результативність на змаганнях, що вказує на ефективність роботи експериментальної програми підготовки черлідерів-кадетів та обумовлює можливість її впровадження у тренувальний процес.

Таким чином, черліденг є молодим видом спорту, що має можливості для розвитку та модернізації. Тільки за комплексного підходу як зі сторони державних органів, так і батьків, тренерів й спортсменів, можна досягнути олімпійського результату.

#### **Список використаних джерел:**

1. Андрієнко Г. С. Черліденг : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г. С. Андрієнко, Ю. Ю. Крикун, С. В. Синиця, Т. О. Синиця, Л. Є. Тимошевська – Київ, 2016. – С. 6.
2. Крикун Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черлідінгу / Ю. Ю. Крикун // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 30–35.
3. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава, 2011. – 244 с.
4. МОК попередньо визнав черлідінг олімпійським видом спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://scu.org.ua/novunu-neolimpijskogo-sporty/2756-mok-poperedno-vyznav-tailandskyi-boks-i-cherlidynh.html>.

## МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ З М'ЯЧЕМ У ФУТБОЛІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Бурла А. О., Дарвіш А. І.**  
*Сумський державний університет*

**Бурла О. М., Бутенко В. С.**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

**Постановка проблеми.** Введення уроку з футболу у закладі дошкільної освіти пов'язано з тим, що цей вид спорту став надзвичайно популярним і поширеним серед дітей старшого дошкільного віку. Заняття з футболу сприяють їхньому різнобічному фізичному розвитку, формуванню основних рухових якостей: у дітей розвивається швидкість, координація, сила, витривалість, покращується процес формування нових рухів і одночасно збагачується запас наявних рухових навичок.

Уроки з фізичної культури з дітьми старшого дошкільного віку мають бути цікавими, захоплюючими і в жодному разі не виснажливими для дітей. Завдання фізичного виховання виходять на ключові позиції після прийняття законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національної доктрини розвитку освіти», прийняття «Базового компонента дошкільної освіти». Сьогодні фізичне виховання спрямоване насамперед на охорону та зміцнення здоров'я дітей, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухових умінь, навичок та фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість), формування культури здоров'я.

Головною і відмінною рисою фізичної культури і спорту є рухова активність її обсяг, інтенсивність та зміст визначаються внутрішніми потребами, соціальним середовищем у якому живе і виховується людина, її віковими особливостями (М. Машенко 2005; М. І. Станкін, 2004).

Питання формування мотивації до занять фізичною культурою дітей дошкільного віку і поведінки були предметом аналізу П. А. Рудика (1999), Ю. Ю. Палайми (2002), В. А. Соколова (2003), Є. Ільїна (2004), І. Г. Келишева (2001), В. М. Мельникова (1988), Р. А. Пілояна (1998) та ін. У своїх роботах вони дають характеристику потреб, мотивів і цілей особистості, розкривають деякі механізми їх формування. Але мотивація фізично активної й оздоровчої діяльності населення є найменш вивченим питанням. У зарубіжній літературі вона представлена окремими роботами, які не склалися в єдиний напрямок і не мають єдиної теоретичної основи.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методики й педагогічні умови, які

сприяють ефективному навчанню дітей старшого дошкільного віку ігор та ігрових вправ з елементами футболу.

**Виклад основного матеріалу.** Для оптимального використання дій з м'ячем, як складової частини рухової діяльності дітей старшого дошкільного віку, необхідні перш за все знання змісту і структури занять, де застосовуються доступні дітям способи володіння м'ячем, а також знання особливостей їх формування.

У зміст занять з елементами футболу переважно входять вправи з м'ячем, які виступають як засіб підготовки до гри у футбол. Від того, наскільки повно володіють діти всією різноманітністю цих вправ, як уміло і ефективно використовують їх в умовах ігрової діяльності, багато в чому залежить результат і зміст самої гри.

Ефективність навчання дій з м'ячем значною мірою залежить від відповідності підбраного навчального матеріалу віковим особливостям і функціональним можливостям дитячого організму. Тільки враховуючи стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і рухової підготовленості, індивідуальні реакції на фізичне навантаження, можна вибрати правильні методи навчання вправ з елементами футболу. Головну роль у формуванні навичок гри в футбол відіграють дії з м'ячем, які складають основу ігрової діяльності. Їх можна згрупувати таким чином: удари, зупинки та ведення м'яча, відбір та введення м'яча із-за бокової лінії, дії воротаря.

Програмою виховання та навчання дітей старшої групи закладу дошкільної освіти передбачено вивчення елементів футболу: прокочування м'яча правою і лівою ногою в заданому напрямку; обведення м'яча навколо предметів; забивання м'яча у ворота; удари м'ячем об стінку кілька разів підряд; передача м'яча ногою один одному у парах. У підготовчій до школи групі матеріал поступово ускладнюється: діти вчаться передавати м'яч один одному, відбиваючи його правою та лівою ногою, стоячи на місці та у русі; вести м'яч «змійкою» між розставленими предметами; влучати в предмети; забивати м'яч у ворота. Загальновідомо, що для успішного оволодіння діями з м'ячем необхідно навчити дітей таких рухів, як ходьба, біг, стрибки, повороти, зупинки.

У результаті дослідження з'ясовано, що чітке їх виконання потребує від дітей 5-6 річного віку значних фізичних зусиль. Тому в процесі навчання дій необхідно особливу увагу акцентувати не на способах переміщення, а на діях з м'ячем, від яких залежить хід гри.

Відомо, що діти дошкільного віку, відповідно до їх фізіологічних особливостей, дуже швидко стомлюються від одноманітних вправ. Тому навчання в цьому віці повинно бути спрямоване на засвоєння максимальної кількості різноманітних рухових дій.

Навчання дітей дій з м'ячем згідно загальних закономірностей формування рухових навичок рекомендується починати з найпростіших. Але при поступовому ускладненні змісту ми зіткнулись

з певними труднощами. Так, програмою виховання у дитячому садку передбачається навчання дітей старшої та підготовчої до школи груп дій з м'ячем, але не вказані способи їх виконання. У футболі найбільш доцільним є оволодіння спочатку ударів внутрішньою стороною стопи, потім середньою та внутрішньою частинами підйому, і тільки після успішного їх засвоєння переходити до більш складних способів, а навчання веденню м'яча рекомендується починати зі способу ведення його зовнішньою частиною підйому, потім – внутрішньою та середньою частиною підйому і носком.

У зв'язку з цим нами виявлено, які способи виконання дій з м'ячем є доступними для дітей старшого дошкільного віку. З цією метою у двох паралельних підготовчих групах у дитячому садку № 14 («Золотий півнік») в м. Суми протягом 8 тижнів три рази щотижня під час прогулянок (24 рази по 25 хвилин) діти виконували ігрові завдання, пов'язані з ударами по м'ячу, його веденням та зупинками. В інші дні на прогулянках, а також на заняттях з фізичної культури у вказаний період навчання дій з м'ячем не проводилось.

Першу групу у складі 22 дітей навчали ударів по м'ячу носком та внутрішньою стороною стопи та ведення м'яча носком та внутрішньою частиною підйому. Другу групу в такому ж складі – ударами середньою та внутрішньою частинами підйому та ведення м'яча зовнішньою та середньою частинами підйому. Пропонувались контрольні вправи, які проводились до початку навчання і через кожні 12 занять.

Проаналізувавши дані *таблиці 1*, можна стверджувати, що до початку експериментальної роботи діти обох груп краще володіли ударами по м'ячу носком та внутрішньою стороною стопи.

**Таблиця 1 – Середні показники виконання ударів по м'ячу в ціль**

№ гр.	Спосіб виконання	№ заняття					
		1		12		24	
		Час, сек.	К-ть влучень	Час, сек.	К-ть влучень	Час, сек.	К-ть влучень
1	Носком, внутрішньою стороною стопи	27,1	1,5	25,8	1,6	22,4	1,9
2	Внутрішньою, середньою та зовнішньою частиною підйому	–	–	26,3	2,1	19,7	2,7

Це пояснюється тим, що вони, згідно з існуючими методичними рекомендаціями навчалися на заняттях з фізичної культури та на прогулянках зазначених способів виконання ударів. Але, після засвоєння дітьми другої групи ударів по м'ячу внутрішньою, середньою та зовнішньою частинами підйому уже після дванадцятого заняття спостерігається тенденція до більш точного влучення м'ячем в ціль, хоча швидкість виконання контрольної вправи у них дещо нижча.

Спостереження показали, що при здійсненні ударів по м'ячу діти другої групи вибирали доцільні способи їх виконання відповідно до розташування м'ячів відносно цілі. Наприклад, у випадку розміщення м'яча під кутом 30°-60° до воріт більшість із них застосовували спосіб удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому, що сприяло влучному попаданню м'яча в ціль. Цей висновок зроблений на основі аналізу результатів виконання контрольних вправ. Так, діти другої групи після закінчення навчання в середньому 2,7 р. влучали у ворота із п'яти спроб при затраті часу 9,7 с, тоді як діти першої групи – 1,9 р. при затраті 22,4 с.

Під час дослідження доступних способів ведення м'яча, нами встановлено, що після дванадцятого заняття діти другої групи досить успішно оволоділи прийомом ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, оскільки він є у футболі найбільш універсальним і зручним прийомом переміщення гравця з м'ячем по майданчику.

Після завершення експериментальної роботи найкращий результат показали діти другої групи, які виконували ведення м'яча зовнішньою частиною підйому – кількість втрат м'яча в середньому складає 1,8 та час виконання вправи 17,8 с. Ці показники порівнювались із веденням м'яча внутрішньою частиною підйому (відповідно – 2,2 при часі 19,3 с). незначні відмінності існують між показниками виконання вправи носком та середньою частиною підйому. Все це свідчить про доступність відібраних способів ведення м'яча для дітей дошкільного віку.

**Таблиця 2 – Середні показники ведення м'яча**

№ гр.	Спосіб виконання	№ заняття					
		1		12		24	
		Час, сек.	К-ть втрат	Час, сек.	К-ть втрат	Час, сек.	К-ть втрат
1	Носком	26,5	4,0	24,8	3,4	21,6	2,8
2	Внутрішньою частиною підйому	25,2	3,1	23,9	2,5	19,3	2,2
3	Зовнішньою частиною підйому	–	–	25,6	2,9	17,8	1,8
4	Середньою частиною підйому	–	–	27,1	4,4	22,9	3,0

У результаті дослідження доцільних для дітей 5-6 річного віку способів зупинок м'яча можна констатувати, що найбільш доступним для них є зупинка внутрішньою стороною стопи (табл. 3). Крім зазначених вище способів, здійснювалося навчання дітей виконанню зупинок м'яча, який опускається з високою траєкторією, підйомом ноги та тулубом. При цьому виявилось, що лише 10% дітей змогли виконати поставлене завдання. Таким чином, ми прийшли до висновку, що останніх двох способів зупинок доцільно навчати в старшому віці.

Таблиця 3 – Середні показники зупинок м'яча

№ гр.	Спосіб виконання	№ заняття					
		1		12		24	
		Час, сек.	К-ть втрат	Час, сек.	К-ть втрат	Час, сек.	К-ть втрат
1	Внутрішньою стороною стопи	20,3	1,8	20,1	1,4	18,4	1,2
2	Підошвою	20,5	2,5	20,0	2,1	19,0	1,6

**Висновки.** Перелічені вище рухові дії забезпечують можливість проведення будь-яких рухливих ігор з елементами футболу. Саме зазначені дії повинні складати основну частину змісту навчального матеріалу для дітей 5-6 років. Але при цьому враховуємо те, що вони не можуть успішно засвоюватись у відриві від тактики гри. Систематизація дій з м'ячем на основі схожості структури, виділення способів і умов їх виконання дає змогу доцільно вибрати їх для реалізації певних педагогічних завдань.

#### Список використаних джерел:

1. Адашкявичене Є. И. Спортивні ігри і вправи у дитячому садку. М.: Просвещение. 2003. С.159–168.
2. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. К.: Рад. шк., 1989. 175 с.
3. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. К., 1998.
4. Вільчковський Є. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми : Університетська книга, 2005.
5. Токарев А. Ю. Использование футбола в физкультурных занятиях в детском саду. СПб.: Реноме, 2012. 47 с.
6. Фролов В. Г. Фізкультурні заняття у повітрі з дітьми дошкільного віку. М.: Просвещение, 2003. 67 с.

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ

**Бурла А. О., Возний А. П., Бурла О. А.**

*Сумський державний університет*

**Величко О. О.**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

**Постановка проблеми.** Сучасний розвиток спортивної боротьби характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної і фізичної підготовленості спортсменів, особливо у зв'язку зі змінами умов змагальної діяльності, обумовлених постійним удосконаленням правил змагань.

Повсюдне поширення вітчизняної школи боротьби, а також можливості науки та техніки, що постійно зростають, дозволяють

основним конкурентам детально вивчити особливості техніко-тактичної майстерності провідних українських борців, обумовили необхідність постійного пошуку і ретельного вивчення, аналізу й узагальнення величезного досвіду, який був накопичений як у нас у країні, так і за кордоном з проблем розробки, наукового обґрунтування змісту й методики формування і вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців на різних етапах багаторічного тренування.

Основні положення багаторічного тренування борців, його етапи та зміст частково відображені у працях І. І. Аліханова (1996–2005), І. І. Богдана, М. С. Дубовиса (2000), В. Ф. Бойко, Г. В. Данько (2004; Н. Л. Волкова (2000); Г. С. Туманяна (1984–1994), Р. А. Пілояна (1985, 1988), Я. К. Коблева (1999, 2003), Ю. А. Шахмурадова (1992–2009) та ін.

Досягнення вищих результатів з боротьби неможливі без удосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи правильного виконання техніко-тактичних дій. На жаль, у теорії боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважну більшість досліджень проведено зі спортсменами високої кваліфікації. Методика початкового навчання недостатньо враховує вікові особливості юних борців, багато в чому повторює методику навчання, яку використовують дорослі.

Питанням організації і проведення навчально-тренувальних занять з вільної боротьби с дітьми та підлітками в шкільних спортивних секціях присвячено значну кількість робіт, але в той час аспекти розвитку та удосконалення фізичних якостей юних борців залишаються маловивченими і недостатньо розробленими.

**Мета дослідження** – визначити теоретичні та практичні аспекти фізичної підготовки спортивного резерву у вільній боротьбі.

**Завдання роботи:**

1) дослідити щорічну динаміку фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних борців 11-13 років;

2) визначити взаємозв'язок технічної і фізичної підготовки юних борців.

**Виклад основного матеріалу.** Думки різних авторів про фактори, що визначають високі спортивні досягнення в різних видах боротьби, деякою мірою подібні. Так, Н. Н. Сорокін, Ю. Г. Коджаспіров [2, с. 8] вважають, що борці мають певну морфологічну будову тіла: борці повинні бути сильними, з високо розвиненими координаційними і швидкісними здібностями. З видів координаційних здібностей в основному у висококваліфікованих борців значно розвинена здібність до координованості рухів (перебудовування рухової діяльності, узгодження рухових дій, схильність до навчання рухам, швидкого реагування). Борці повинні мати міцне здоров'я і нормальний розвиток аналізаторних систем.

У той же час відзначається, що сучасні прийоми й способи боротьби відрізняються максимальною силовою напругою проти активного опору суперника, нестандартними ациклічними рухами різної інтенсивності та тривалості, великими статичними напруженнями, які затримують подих. Усе це вимагає високого розвитку швидкісних і силових здібностей, здібності до гнучкості в основних суглобах тіла, анаеробною витривалістю. Борці високої кваліфікації характеризуються певними морфологічними особливостями: довгими руками, ногами й тулубом, незначним жировідкладенням і розвинутою мускулатурою.

Для визначення рівня фізичного розвитку і рівня фізичної підготовленості спортивного резерву у вільній боротьбі ми організували і провели експериментальне дослідження. Вивчалися показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних спортсменів різного віку протягом одного року. Дослідження проводилося на базі спеціалізованої ДЮСШ з вільної боротьби (м. Суми). В обстеженні взяли участь спортсмени 11-13 р.

Фізичний розвиток юних спортсменів вивчався за даними основних соматометричних та фізіометричних показників: вага, довжина тіла, життєва ємність легень, коло грудної клітки, станова та кистьова динамометрія.

Виміри проводилися на початку і в кінці навчального року. Всі результати вимірів статистично оброблені.

У табл. 1 наведені дані вимірів ваги та довжини тіла за час дослідження. Вага у юних 11-річних борців за рік тренування зросла на 3,81 кг, що становить 12%. Ця різниця недостовірна ( $P < 0,1$ ). У 12-річних ці показники в кінці експерименту відрізняються ( $P < 0,001$ ) від початкових показань і становлять 6,13 кг (11%).

У віці 13 років приріст у вазі дещо сповільнюється і становить 3,8 кг, що відповідає 8% ( $P < 0,1$ ).

Зростання довжини тіла у 11-річних борців статистично недостовірне і становить 4,03 см (2%). За даними С. І. Гальперіна (2005), у віці 8-10 років зріст довжини тіла сповільнюється (період округлення). Вірогідно, що період округлення охоплює також і 11-річних. Характеризуючи молодший шкільний вік, багато дослідників вказували, що у цей період спостерігається зупинка росту в довжину.

У 12-річних спостерігається більш інтенсивний приріст довжини тіла. Якщо на початку експерименту довжина тіла становила 139,17 см, то в кінці експерименту довжина тіла доходила до 144,7 см. Ця різниця (5,53 см) статистично достовірна ( $P < 0,02$ ).



Таблиця 1 – Результати дослідження фізичного розвитку

Вік, років	Показники фізичного розвитку	На початок року (M±m)	Кінцеві (M±m)	Зрушення		P
					%	
11 (n=22)	Вага, кг	31,19±1,38	35,0±1,72	3,81	12	<0,1
	Довжина тіла, см	137,44±1,73	141,4±1,7	4,03	2	<0,1
12 (n=22)	Вага, кг	33,87±1,38	37,74±1,31	6,13	11	<0,01
	Довжина тіла, см	137,17±1,58	144,7±1,57	5,53	3	<0,02
13 (n=22)	Вага, кг	39,2±2,08	43,0±2,02	3,8	8	<0,1
	Довжина тіла, см	148,27±3,17	155,5±2,2	7,23	4	<0,02

За нашими даними, найбільші величини приросту довжини тіла спостерігаються у 13-річних – 7,23 см, що становить 4% (P<0,02). Великий приріст довжини тіла у 12-13-річних пояснюється тим, що з 12 років починається пубертатне витягування. Наші результати збігаються з даними багатьох дослідників

Аналізуючи дані, можна відзначити, що соматометричні показники, такі, як вага і довжина тіла, змінюються не стільки від фізичних вправ, скільки від вікових біологічних закономірностей розвитку організму дітей.

Вивчення показників кола грудної клітки показало, що у 11-річних дітей за час експерименту суттєвого приросту цього показника не було (табл. 2). Даний показник у 12-річних дорівнює 4,27 см, що становить 6%. Під час дослідження коло грудної клітки (пауза) у 13-річних збільшилося на 4,28 см, що відповідно становить 5%. Незважаючи на те, що показники 12-13-річних підлітків набагато вищі, ніж у 11-річних, ці зміни також не мають достовірних різниць порівняно з початковими даними.

У табл. 2 наведено також результати вимірів життєвої ємності легень (ЖЄЛ). За отриманими даними можна судити про те, що у всіх вікових групах відбулися достовірні зрушення. У 11-річних приріст становив 482,5 см (26%). 12-річні збільшили свої показники на 415,5 см (20%), 13-річні – на 583 см (24%).

Отже, заняття боротьбою ставлять певні вимоги до дихальної системи юних борців. Звичайно, підлітки добре пристосовуються до адекватних їхньому віку фізичних навантажень, відповідаючи на них відповідними змінами функціональних можливостей дихальної системи.

Привертають увагу дані приросту ЖЄЛ, визначені у відносних одиницях (на кг маси тіла), які є одним з нормативних показників фізичного розвитку. Згідно з цими даними приріст ЖЄЛ на 1 кг ваги становить: у 11-річних – 7,0 см/кг (61,8-68,8), у 12-річних – лише 4,4 (61,1-65,5), у 13-річних – 8,1 (61,6-69,7).

**Таблиця 2 – Результати дослідження фізичного розвитку юних борців 11-13 років**

Вік, років	Показники фізичного розвитку	На початок року (M±m)	Кінцеві (M±m)	Зрушення		P
					%	
11 (n=22)	Окружність грудної клітки (пауза)	67,85±0,91	68,4±1,18	0,55	0,22	<0,1
	Життєва ємність легень	1917,5±108,5	2400±100	482,5	26	<0,01
12 (n=22)	Окружність грудної клітки (пауза)	68,23±1,35	73,5±2,04	4,27	6	<0,1
	Життєва ємність легень	2080±113,8	2496,5±109	416,5	20	<0,01
13 (n=22)	Окружність грудної клітки (пауза)	71,72±2,51	76,0±1,42	4,28	5	<0,1
	Життєва ємність легень	2417±6,8	3000±135	583	24	<0,001

Вивчення сили правої і лівої кистей (табл. 3) показало достовірне збільшення її за період дослідження у всіх тих, хто займається, за винятком показників сили правої кисті 11-річних борців. Так, приріст сили лівої кисті дорівнює 46% при P<0,01.

У 12-річних сила правої кисті збільшилась на 48% при P<0,001, лівої – на 49% при P<0,001. Показання сили правої і лівої кистей у 13-річних однакові і становлять 44%.

Достовірне збільшення показників кистьової динамометрії обумовлено, напевно, тим, що на час навчально-тренувальних занять юні борці здійснювали багаторазові захвати.

Зважаючи на те, що питання формування постави дітей раннього віку відіграють важливу роль, до тренування включали вправи на зміцнення м'язового корсета.

Виявлений прямий зв'язок між порушенням постави і зниженою статичною витривалістю м'язів спини (З. І. Кузнецова, 2007). За даними І. І. Шмелькова та О. А. Маркиннова (2003), спостерігається неухильне зростання витривалості дітей 7-13 років до статичних навантажень.

**Таблиця 3 – Результати дослідження фізичної підготовленості**

Вік, років	Контрольні вправи на силу кисті	На початок року (M±m)	Кінцеві (M±m)	Зрушення		P
					%	
11 (n=22)	Правої	14,3±1,05	17,9±1,675	3,6	25	<0,1
	Лівої	12,66±0,9	18,57±1,88	5,91	46	<0,1

12 (n=22)	Правої	16,71±0,77	23,37±0,92	7,66	48	<0,001
	Лівої	15,39±0,84	21,6±0,86	6,21	49	<0,001
13 (n=20)	Правої	16,27±1,16	23,5±1,29	7,23	44	<0,001
	Лівої	1,705±1,43	24,6±3,2	7,55	44	<0,05

У табл. 4 наведені дані зміни станової сили у процесі експерименту. Найбільші зрушення відбулися в результатах 11-річних. Приріст станової сили досяг 16,12 кг, що становить 43% приросту при  $P<0,001$ . 12-річні додали в результаті 12,1 кг, що відповідає 27% приросту при  $P<0,001$ . Борці 13-річного віку покращили свої результати на 9,76 кг (19% при  $P<0,02$ ).

Багаторазово проведені лікарські обстеження засвідчили, що за час занять не було виявлено порушення постави. Отже, заняття вільною боротьбою сприятливо впливають на формування постави.

Таблиця 4 – Результати дослідження фізичної підготовленості

Вік, років	Контрольні вправи на силу кисті	На початок року (M±m)	Кінцеві (M±m)	Зрушення		P
					%	
11 (n=22)	Підтягування, кількість	3,6±0,5	4,07±1,15	0,47	12	<0,1
	Станова сила, кг	36,81±3,18	52,93±3,5	16,12	43	<0,001
12 (n=22)	Підтягування, кількість	4,33±0,91	6,42±1,1	2,09	48	<0,1
	Станова сила, кг	44,6±1,71	56,7±2,65	12,1	27	<0,001
13 (n=20)	Підтягування, кількість	2,55±2,29	3,93±0,73	1,38	54	<0,1
	Станова сила, кг	49,94±2,61	59,7±3,2	9,76	19	<0,02

**Висновки.** Узагальнивши наведені дані, зазначимо, що фізичний розвиток тих, хто займається, є одним із головних факторів контролю за ефективністю занять вільною боротьбою. Під впливом фізичних вправ у процесі занять здійснюються певні зрушення окремих показників. Достовірні зрушення фізіометричних показників обумовлені здатністю організму підлітків відповідати зростанням функціональних можливостей на адекватне їх віку та підготовленості фізичне навантаження. Так, суттєвий приріст сили кистей, напевно, пов'язаний із виконанням спеціальних вправ, які характерні для вільної боротьби: захвати за руки, ноги і тулуб партнера у процесі вивчення і вдосконалення технічних прийомів та інших спеціальних вправ. Відповідно до результатів, найбільш сприятливий вплив подібні вправи зробили на дітей 12-13 років: виявлені суттєві зрушення у прирості сили кистей. Значний приріст станової сили можна пояснити тим, що під час занять боротьбою спортсмени виконують рухи, пов'язані з

підняттям партнера, які зміцнюють м'язи спини. Це, у свою чергу, добре впливає на формування постави.

Наші дані збігаються з результатами досліджень В. Є. Рублевського (2006).

#### **Список використаних джерел:**

1. Калмыков С. В. Вопросы подготовки юных борцов 10-12 лет // Спортивная борьба. М.: Физкультура и спорт, 2005. С. 109–118.
2. Коджаспиров Ю. Г. Новое в методике начального обучения юных борцов // Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1990. С. 74–81.
3. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М.: Физкультура и спорт, 2001. 144 с.
4. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена. К.: Рад. шк., 2008.
5. Шахмурадов Ю. А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов : автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук. М. : РГАФК, 2009.

## **СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ МОЩНОСТИ АЭРОБНОГО ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Го Пенчен**

*Университет провинции Цзянси  
(Наньчан, Китайская Народная Республика)*

**Дьяченко А. Ю., Ван Вейлун**

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
(Киев)*

**Актуальность.** В системе диагностики энергетического потенциала гребцов ведущее место занимает измерение, оценка и интерпретация показателя максимального потребления  $O_2$  ( $VO_2 \max$ ), интегральной характеристики эффективности системы снабжения организма кислородом и продукции аэробной энергии в процессе напряженной тренировочной и соревновательной деятельности [12].

В практике измерения  $VO_2 \max$  широкое применение получил метод, в основе которого лежит применение ступенчато-возрастающего теста [7, 10]. Он характеризуется линейным накоплением продуктов анаэробного метаболизма, достижением и сохранением уровня лактатацидоза, который оказывает стимулирующее воздействие на кинетику реакции кардиореспираторной системы (КРС) и потребления  $O_2$ . Его применение позволяет стандартизировать условия измерения, оценки и сравнения показателей потребления  $O_2$ . Вместе с тем есть основания думать, что этот метод в большей степени позволяет оценить потенциальные возможности юных спортсменов [4].

Хорошо известно спортсмены высокого класса имеют индивидуальную структуру реакции энергообеспечения, и как правило по-разному реагируют на стандартные условия измерения, характерные для степ-теста [1]. У гребцов высокого класса структура реакции энергообеспечения в процессе преодоления дистанций 200 м, 500 м и 1000 м в гребле на байдарках отличается [6, 9]. Проявления компонентов реакции – анаэробного алактатного и лактатного, аэробного видов энергообеспечения во многом связаны с индивидуальными особенностями гребцов. Особенное влияние оказывают индивидуальные проявления физиологической реактивности организма на нейрогуморальные стимулы («drives) реакции [3]. Степень развития гипоксии, скорость нарастания гиперкапнии, величина накопления продуктов анаэробного метаболизма влияют на скорость развертывания и достижение  $\dot{V}O_2$  max на конкретной соревновательной дистанции [2, 11]. Эти факторы во многом определяют возможности реализации индивидуальной структуры реакции с учетом длительности и интенсивности работы на конкретной соревновательной дистанции.

Есть основания думать, что измерение  $\dot{V}O_2$  max требует применения специальных условий тестирования, которые обеспечивают высокий уровень реакции для спортсменов с различным типом физиологической реактивности и структурой энергообеспечения в зависимости от длительности и интенсивности соревновательной деятельности [5, 8]. Особую актуальность применение специальных условий тестирования приобретает для гребли на байдарках, где функциональное обеспечение специальной работоспособности и условия реализации  $\dot{V}O_2$  max на дистанции 200 м, 500 м и 1000 м имеют существенные различия.

**Цель.** Определить уровень максимального потребления  $O_2$  гребцов на байдарках в процессе моделирования функционального обеспечения специальной работоспособности на дистанции 200 м, 500 м и 1000 м.

**Материалы и методы.** Приняли участие 30 гребцов, мужчины, ведущие спортсмены провинции Шандун и Дзянши; возраст –  $23 \pm 3$  лет, длина тела –  $181 \pm 6$  см, масса тела –  $86,5 \pm 4,1$  kg.

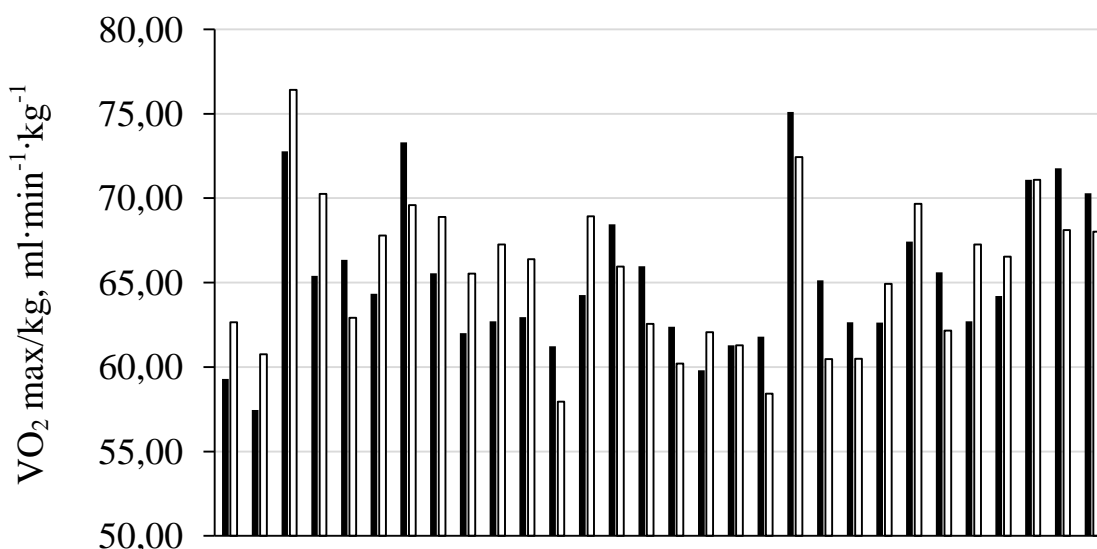
**Оборудование:** газоанализатор Oxуcon mobile (Jaeger), лабораторный комплекс Biosen S. line lab+, гребной эргометр «Dansprint». Гребцы выполнили две программы тестирования. Программа «А» моделировала режимы работы на дистанции 200 м и 500 м; программа «В» – условия развития утомления на дистанции 1000 м. Для оценки мощности аэробного энергообеспечения анализировались наиболее высокие показатели  $\dot{V}O_2$  в период устойчивого состояния в пределах  $\pm 0,1$  l/min ( $\dot{V}O_2$  max/kg), длительностью не менее 20 с.

**Результаты.** В процессе выполнения программы контроля «А» показатели потребления  $O_2$  регистрировались в процессе выполнения теста «120 секунд». В процессе выполнения программы «В» показатели потребления  $O_2$  регистрировались в процессе выполнения «степ-тест» и теста «90 с». Статистический анализ результатов выполнения программы А показал уровень связи показателя мощности аэробного энергообеспечения и эргометрической мощности работы ( $p < 0,05$ ):  $r_{VO_2 \max \text{ и } W_{120 \text{ с}}} = 0,51$ ,  $r_{La \text{ и } W_{120 \text{ с}}} = 0,75$ ; программы В:  $r_{VO_2 \max \text{ и } W_{90 \text{ с}}} = 0,83$ ,  $r_{VO_2 \max/\text{кг} \text{ и } W_{90 \text{ с}}} = 0,83$ ,  $r_{La \text{ и } W_{90 \text{ с}}} = 0,60$ . Эти данные свидетельствуют об информативности характеристик мощности аэробного энергообеспечения в процессе выполнения теста «120 с» и тестовой нагрузки «90 с», выполненной на фоне развития утомления. Средние значения показателей и их статистические характеристики представлены в *таблице 1*. Из таблицы видно, что показатели потребления  $O_2$  имели высокие средние показатели  $VO_2 \max$ . Высокие средние значения показателей эргометрической мощности работы и концентрации лактата крови свидетельствуют о высокой степени реализации функционального обеспечения работоспособности гребцов. Вместе с тем, абсолютные и относительные характеристики аэробной мощности, зарегистрированные в двух тестах, достоверно не отличались.

Из таблицы также видно, что при отсутствии различий средних показателей характеристики  $VO_2 \max$  имели высокий диапазон индивидуальных различий. На рисунке 1 схематически представлены различия максимального потребления  $O_2$  ( $VO_2 \max/\text{кг}$ ).

**Таблица 1 – Показатели потребления  $O_2$  гребцов на байдарках, зарегистрированные в процессе выполнения программы «А» и «В» (n=30)**

Статистика	Данные программы А				Данные программы В			
	$VO_2 \max$	$VO_2 \max/\text{кг}$	$\bar{w}$ , Watts	$La$ , $\text{mmol}\cdot\Gamma_1$	$VO_2 \max$	$VO_2 \max/\text{кг}$	$\bar{w}$ , Watts	$La$ , $\text{mmol}\cdot\Gamma_1$
$\bar{x}$	5,63	65,20	277,93	14,89	5,66	65,56	280,13	14,94
<i>Me</i>	5,60	64,30	279,50	14,70	5,60	66,17	276,00	14,85
<i>S</i>	0,24	4,40	15,40	1,64	0,29	4,46	33,93	1,97
<i>min</i>	5,20	57,45	250,00	12,10	5,20	57,95	234,00	11,50
<i>max</i>	6,20	75,11	305,00	18,80	6,30	76,42	389,00	19,50
25%	5,50	62,39	264,00	13,60	5,50	62,06	251,00	13,40
75%	5,80	67,42	290,00	15,70	5,90	68,88	294,00	16,60
<i>CV</i>	4,22	6,75	5,54	11,02	6,41	6,80	12,11	13,19



Индивидуальные показатели  $VO_2 \max$  в тестах «120 с» «90 с»

**Рис. 1.** Показатели относительного максимального потребления  $O_2$  ( $VO_2 \max/kg$ ), зарегистрированные в тестах «120 с» и «90 с»:

■ значения  $VO_2 \max/kg$ , зарегистрированные в тесте «120 с»;  
 □ значения  $VO_2 \max/kg$ , зарегистрированные в тесте «90 с»

На рисунке видно, что одна группа спортсменов имела наиболее высокие характеристики в тесте «120 с» ( $n=13$ ), другая – в тесте «90 с» ( $n=15$ ). У двух гребцов зарегистрированы одинаковые значения  $VO_2 \max$  в двух тестах.

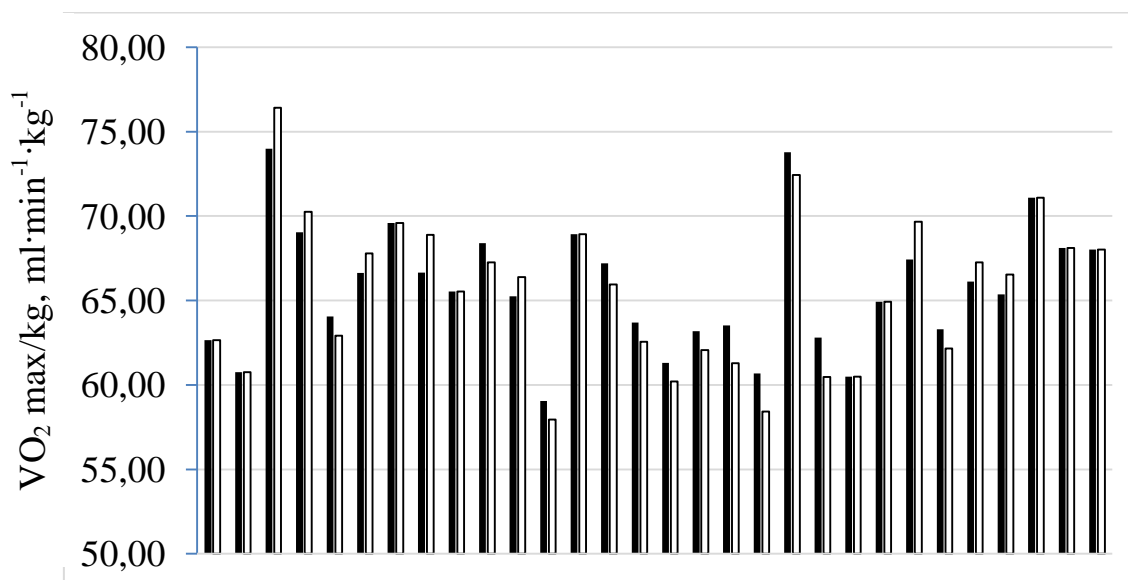
В таблице 2 показаны статистические характеристики максимального потребления  $O_2$ , зарегистрированные в процессе выполнения степ-теста и теста «90 с» (программа В). Из таблицы видно, что статистически достоверных различий средние значения показателей  $VO_2 \max$  и  $VO_2 \max/kg$  не имели.

**Таблица 2 – Показатели потребления  $O_2$  гребцов на байдарках, зарегистрированные в процессе выполнения программы «В» в степ-тесте и тесте «90 с» ( $n=30$ )**

Статистика	Степ-тест		Тест «90 с»	
	$VO_2 \max$	$VO_2 \max/kg$	$VO_2 \max$	$VO_2 \max/kg$
$\bar{x}$	5,67	65,72	5,66	65,56
$Me$	5,60	65,45	5,60	66,17
$S$	0,20	3,75	0,29	4,46
$min$	5,40	59,05	5,20	57,95
$max$	6,10	73,99	6,30	76,42
25%	5,60	63,18	5,50	62,06
75%	5,80	68,11	5,90	68,88
$CV$	5,67	65,72	6,41	6,80

На *рисунке 2* схематически представлены индивидуальные показатели, зарегистрированные в двух тестах. На рисунке видно, что индивидуальные показатели  $VO_2 \text{ max/kg}$ , у каждого гребца не отличаются или отличаются незначительно. Отмечена тенденция ( $r$   $VO_2 \text{ max/kg}$  и  $\bar{w}$  90 с = 0,43), при которой высокий уровень эргометрической мощности работы связан с сохранением или незначительным увеличением  $VO_2 \text{ max/kg}$  в условиях развития утомления (тест «90 с») по сравнению с уровнем показателя, зарегистрированным в степ-тесте. Эти данные представлены в *таблице 3*.

Из *таблицы 3* видно, что 18 гребцов имели более высокий или одинаковый (по сравнению с показателем, зарегистрированным в степ-тесте) уровень  $VO_2 \text{ max/kg}$ , 12 – более низкий. Есть основания думать, что это связано с мобилизацией функциональных резервов организма и компенсацией утомления в процессе выполнения 90 секундного тестового задания.



Индивидуальные показатели  $VO_2 \text{ max}$  в степ-тесте и в тесте «90 с»

**Рис. 2.** Показатели относительного максимального потребления  $O_2$  ( $VO_2 \text{ max/kg}$ ), зарегистрированные в степ-тесте и тесте «90 с»:

■ значения  $VO_2 \text{ max/kg}$ , зарегистрированные в степ-тесте;  
 □ значения  $VO_2 \text{ max/kg}$ , зарегистрированные в тесте «90 с»



**Таблица 3 – Характеристики эргометрической мощности работы гребцов с высоким и сниженным уровнем аэробной мощности в тесте «90 с»**

Статистика	Характеристики эргометрической мощности в тесте «90 с», ( $\bar{w}$ ), Watts	
	гребцы с высоким уровнем $VO_2 \text{ max/kg}$ (n=18)	гребцы со сниженным уровнем $VO_2 \text{ max/kg}$ n=12
$\bar{x}$	298,17	253,08
$Me$	291,00	248,50
$S$	31,16	14,29
$min$	263,00	234,00
$max$	389,00	278,00
25%	279,00	243,50
75%	308,00	265,00
$CV$	10,45	5,65

Таким образом, можно констатировать, что измерение, оценка и трактовка характеристик аэробной мощности, проведенная в соответствии с индивидуальными особенностями мощности системы энергообеспечения, повышают специализированную направленность тренировочного процесса на основе повышения эффективности отбора и спортивной ориентации гребцов, уточнения специализации в виде спорта, индивидуализации режимов тренировочной работы.

**Выводы:**

1. Измерение мощности аэробного энергообеспечения гребцов на байдарках требует учета возраста, квалификации и специализации на дистанции 200 м, 500 м и 1000 м.

2. Средние статистические показатели  $VO_2 \text{ max}$  в процессе выполнения всех видов тестов достоверно не отличались. Отмечены индивидуальные различия показателей в тесте «120 с», тесте «90 с» и в тесте, выполненном согласно протоколу измерения  $VO_2 \text{ max}$ . 14 гребцов достигли  $VO_2 \text{ max}$  в процессе реализации специальных скоростных возможностей, 14 гребцов в процессе выполнения тестовых нагрузок, направленных на проявление выносливости, 2 гребца имели одинаковые показатели в процессе выполнения тестовых нагрузок двух типов. Индивидуальные различия составили  $VO_2 \text{ max}$ , зарегистрированные в условиях реализации специальных скоростных возможностей и выносливости составили от 3,2% до 4,3%.

3. В тестах на выносливость показан более высокий уровень специальной работоспособности был показан у гребцов, которые достигли более высокого уровня  $VO_2 \text{ max}$  в условиях развития компенсированного утомления (тест «90») по сравнению с гребцами, которые достигли более высоких значений мощности аэробного

энергообеспечения в тесте, выполненном согласно протоколу измерения  $\text{VO}_2 \text{ max}$ .

4. Высокий уровень мощности аэробного энергообеспечения гребцов высокого класса может быть достигнут в различных условиях нагрузок, которые моделируют проявления специальных скоростных возможностей или выносливости, в период компенсации утомления. Это связано с индивидуальной реактивностью организма на степень выраженности гипоксии, гиперкапнии, накопление продуктов анаэробного метаболизма, характерные для каждой соревновательной дистанции.

5. Анализ условий реализации  $\text{VO}_2 \text{ max}$  влияет на выбор специализации в гребле на байдарках, а также режимов тренировочной работы, направленной на реализацию энергетического потенциала гребцов. Это требует индивидуализации не только условий тестирования гребцов, но и разработки системы тренировочных средств с учетом индивидуальных реактивных свойств спортсменов.

#### **Список использованных источников:**

1. Ван Вейлун, Дяченко А. Контроль спеціальної роботоздатності кваліфікованих веслярів на байдарках і каное на дистанції 500 і 1000 м. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;(3):10-4.
2. Мищенко В., Дьяченко А., Томяк Т. Индивидуальные особенности анаэробных возможностей как компонента специальной выносливости спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2003;(1):57–62.
3. Мищенко В. С., Лысенко Е. Н., Виноградов В. Е. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография. Київ: Науковий світ, 2007. 352 с.
4. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): монография. Киев: Олимп. лит., 2011. 360 с.
5. Hill DW. The critical power concept: a review. *Sport Medicine*. 1993;16(4):237–54.
6. Influence of prior exercise on  $\text{VO}_2$  kinetics subsequent exhaustive Kayak performance Sousa A, Ribeiro J, Sousa Marisa, Vilas-Boas JP, Fernandes RJ. *PLoS One*. 2014;9(1).
7. Mac Dougall J. Physiological testing of the high-performance athlete / J. Mac Dougall, H. Wenger, H. Green. – Human Kinetic Books. Champaign (Illinois). – 1991. – 432 p.
8. Mischenko V., Monogarov V. *Physiology del deportista*. Editorial Paidotribo; 1995. 328 p.
9. Nikonorov A. Power development in sprint canoeing. In: Isorna Folgar M, et al. *Training Sprint Canoe*. 2.0 Editora; 2015. p. 169–183.
10. Wasserman K. Breathing during exercise / K. Wasserman // *The new England Journal of Medicine*. – 1978. – Vol.298, №14. – P. 780–789.
11. Withers R.T, Ploeg G. van der, Finn J. P. Oxygen deficits incurred during 45, 60, 75 and 90-s maximal cycling on an air-braked ergometer. *Europ. J. of Appl. Physiol*. 1993;67(2):185-91.
12. Zamparo P., Capelli C., Guerrini G. Energetics of kayaking at submaximal and maximal speeds. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol* 1999;80: 542-8

# ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Долгова Н. О., Берест О. О.  
Сумський державний університет

**Постановка проблеми.** Психологічна підготовка спортсмена будь-якої спеціалізації на різних етапах його професійного становлення є однією з найважливіших складових частин його підготовки. Тривалий час поширюється думка про те, що для успіхів у змаганнях різного рівня спортсменам необхідно мати не лише високий рівень фізичної, технічної та тактичної підготовленості, а також відповідний рівень психологічної готовності спортсменів. Відомо, що тренери приділяють недостатню увагу формуванню психологічної підготовки спортсменів починаючи ще з юнацького віку. На противагу цьому, їхньою основною метою є розвиток фізичних (сила, витривалість, швидкість тощо) та техніко-тактичних якостей спортсменів, нехтуючи використанням спеціальних прийомів та методів з метою формування впевненості у власних силах перед майбутніми змаганнями [6; 8; 9]. Це помилкове твердження, оскільки старанне прагнення спортсмена боротися до кінця задля досягнення поставленої мети, здатність до самоконтролю та розвиток сили волі вважається ключовою умовою у досягненні бажаних результатів спортсменів.

Психологічна підготовка сприяє розв'язанню організуючих, мобілізуючих і виконавчих завдань у процесі спортивної підготовки спортсменів командних видів спорту, вона здійснюється у комплексній співпраці тренерським складом і спеціалістами-психологами [3; 4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсменів досліджують такі науковці, як Л. Букова, 2012; М. Осадець, 2014; В. Поліщук, 2010; В. Штифурак та А. Драчук, 2017; Т. Щербак, 2016 та ін.

Свої наукові праці В. Воронова, 2013; В. Малахов, 2014; К. Овчинникова, 2013; П. Рудик, 2010; В. Смирнов, 2017 та ін. присвятили можливостям втілення в практику роботи зі спортсменами та спортивними командами психологічного забезпечення спортивної діяльності.

Проте аналіз наукової літератури виявив недостатню розробку проблеми вдосконалення тренувального процесу спортсменів з урахуванням рівня їх психологічної підготовленості. Тому необхідно мати на увазі, що психологічна підготовка спортсменів до змагань є одним із основних компонентів у навчальній та тренувальній діяльності.

Дослідження виконано за планом НДР кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету.

**Мета дослідження** – визначення необхідності психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту задля покращення результативності у тренувальній діяльності й змаганнях.

Для досягнення мети дослідження постала необхідність вирішення таких **завдань**:

1. Провести загальну характеристику психологічної підготовки у спорті.

2. Дослідити особливості розвитку психіки спортсменів командних видів спорту.

3. Визначити форми впливу психічних засобів у спорті.

Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань нами були використані такі методи: аналіз та систематизація літературних джерел, термінологічний аналіз, педагогічні спостереження, порівняння та узагальнення.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічна підготовка як термін часто застосовується для характеристики різнобічних аспектів роботи тренерів та спортсменів, які спрямовуються на розвиток та вдосконалення психологічних якостей особистості та є невід'ємною частиною успішної спортивної діяльності. Психологічна підготовка є фактором проведення різних видів підготовки таких як: загальної та спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної й технічної.

Під поняттям психічна підготовленість спортсмена розуміється психологічний стан, який є наслідком тривалої підготовки та допомагає досягти високих результатів у спортивній діяльності.

Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності [8].

Психологічна підготовка є одним із напрямків психології спорту, що є галуззю психології, об'єктом вивчення якої є закономірності прояву, розвитку психіки, формування психології дієвої особистості у специфічних умовах фізичного виховання і спорту.

Психологічна підготовка є складовою частиною загального процесу підготовки спортсменів, в якій виділяються такі напрямки:

- удосконалення реагування;
- формування мотивації заняттям спортом;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- психорегульовальне тренування;
- регулювання психічної напруженості;
- вольова підготовка;
- управління стартовими станами [5].

Формування мотивації занять спортом здійснюється на основі мотиваційного орієнтування, яке пов'язано з активним бажанням до занять спортом. Мотиваційне орієнтування пов'язано із внутрішніми (фізична, техніко-тактична досконалість) і зовнішніми (спортивний результат) цілями.

До формування психологічних якостей, які сприяють успіху в командних видах спорту відносять: віру в себе, самовіддачу, фізичний стан, інстинкт переможця, тактику, техніку, самокритичність, вміння володіти собою, дисципліну, характер, енергію, співпрацю, дружбу, лояльність, ентузіазм тощо.

Наголосимо, що психологічна підготовка гравців є важливою умовою успішної діяльності у командній грі. Інколи головним чинником успіху у змаганнях є згуртованість колективу, співпраця гравців між собою, його високі вольові якості. Тому формуванню психіки юних спортсменів з перших занять потрібно надавати першорядного значення. Питання, що підлягають розгляду:

– значення психологічної підготовки спортсменів: психологічна підготовка як складова спортивного тренування: резерви фізичної працездатності через психічний чинник: психологічна характеристика (особливості часових параметрів ігрових дій, системи рухових навичок, мислення, емоційного та вольового напруження);

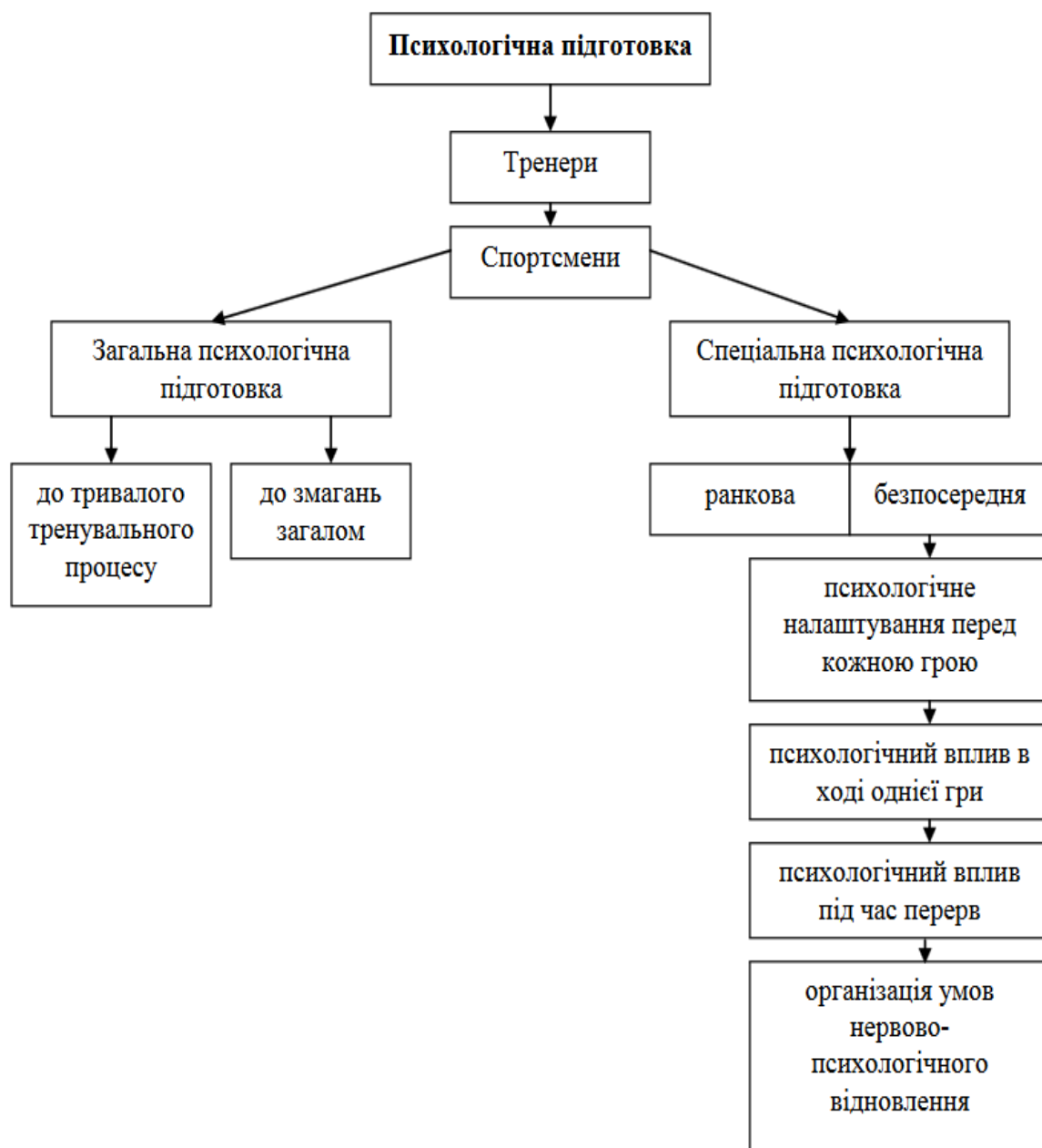
– спеціальні психічні якості в оцінці психічної працездатності спортсмена: рецептивна (сприйняття ситуації), інтелектуальна (оцінка ситуації та прийняття рішення), сенсомоторна (виконання дій відповідно до сигналів ситуації);

– розвиток психічних якостей та їх взаємозв'язок, можливості компенсації: спортивна форма як прояв високого рівня узгодженості фізичної (динамічної) і психічної працездатності [9].

Психологічна підготовка спортсменів спрямована на виховання вольових якостей особистості [1] та складається з загальної психологічної підготовки спортсменів та спеціальної психологічної підготовки (рис. 1).

Обидва види психологічної підготовки (загальної та спеціальної) взаємопов'язані: спеціальна підготовка призводить до корекції загальної та навпаки. Процес формування ідентичності є тривалим і складним процесом, який тісно пов'язаний з прийняттям самостійних рішень в житті, а також виникає потреба брати на себе зобов'язання щодо здійснення вибору, системи цінностей чи майбутньої професійної діяльності тощо [7].

Отже, спираючись на особливості розвитку психіки, наставник команди повинен враховувати специфіку особистості спортсменів для побудови ефективного процесу формування їх психологічної підготовленості.



**Рис. 1.** Види психологічної підготовки спортсменів [2]

В період розвитку психологічної підготовки науковці рекомендують застосовувати наступні методи та засоби, зокрема:

- покращення розумової активності, вплив засобів масової інформації;

- орієнтування у сфері загальноосвітніх наук, спортивної підготовки: виховання традицій, бажання до діяльності, особистий приклад тренера, підвищення організованості, наполегливість у виконанні доручень;

- постановка перед спортсменами важливих завдань з переконанням у спроможності їх виконання, схваленням досягнень та заохочуванням до них;

– проведення бесід, переконань з прикладами досягнень відомих видатних спортсменів;

– застосування заохочень та покарань, обговорення дій спортсмена в колективі та мотивація його до активної діяльності [6].

Щодо психологічних впливів тренера на спортсменів, доведено, що його робота в цьому плані зобов'язана здійснюватися у трьох основних напрямках:

*по-перше* – формування необхідної мотивації у кожного гравця в процесі тренувальної роботи (особливо це стосується навчально-тренувальних зборів у період підготовки до основних змагань);

*по-друге* – тренер повинен освоїти психологічні аспекти управління командою в різних країнах, зокрема: налаштування на гру, передстартові стани, несприятливий хід спортивної боротьби тощо;

*по-третьє* – тренеру варто сформулювати та обґрунтувати з усіх сторін (зокрема й з психологічної), основну мету команди в певних змаганнях (у Чемпіонатах, Кубках, першостях, тощо). Наголосимо, що важливим фактором у психологічній підготовці спортсменів є психологічний контроль, який здійснюється спільно тренером і спортивним психологом.

Отже, раціональне застосування прийомів та методів психологічної підготовки дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу, покращити кількісні та якісні показники тренувального процесу спортсменів командних видів спорту.

### **Висновки:**

1. Повноцінна підготовка спортсменів командних видів спорту можлива лише у поєднанні фізичної, технічної, тактичної, а також психологічної підготовки. Вдосконалювання техніко-тактичної майстерності та розвиток фізичних якостей спортсменів повинні здійснюватися у органічній єдності з психологічною підготовкою спортсменів.

2. Психологічна підготовка може забезпечувати розвиток згуртованості спортивної команди, зокрема, згуртованості спрямованої на відмінний результат. Тренер може забезпечувати визначення командної мети, її формулювання для кожного спортсмена з урахуванням індивідуальних можливостей кожного гравця команди, допомагати в усвідомленні індивідуального внеску в досягнення командного результату тощо. Спираючись на особливості розвитку психіки, тренер повинен враховувати специфіку особистості спортсменів для побудови ефективного процесу формування психологічної підготовленості.

3. У результаті проведеного нами дослідження, ми виявили, що психологічна підготовка спортсменів є невід'ємним фактором підготовки команди до змагань. Тому під час підготовки спортсменів командних видів спорту особливо важливою є тісна співпраця тренера та спортивного психолога.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні питань психологічного захисту та стратегій поведінки спортсменів командних видів спорту в конфліктних ситуаціях.

### **Список використаних джерел:**

1. Багадірова С. К. Основи психорегуляції в спортивній діяльності: учебн. пос. / С. К. Багадірова. – Майкоп : Магарин О. Г., 2015. – 148 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. / В. І. Воронова. – Київ: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Dolgova N. Improvement of the method of training of junior-archers / Nataliya Dolgova // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – 2017. – № 2. – С. 69–72.
4. Долгова Н. О. Психологічна підготовка футболістів ФЦ «БАРСА» 14–15 років як необхідна умова покращення результативності у всеукраїнських змаганнях / Н. О. Долгова, А. І. Пономаренко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей V Міжнар. наук.-метод. конф. (Суми, 12-13 квітня 2018 р.) – Суми : СумДУ, 2018. – С. 145–147.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 770 с.
6. Психология спорта: учеб. пособ. / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 120 с.
7. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – Київ: Академвидав, 2009. – 360 с.
8. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / О. В. Федик. – Івано-Франківськ : Інін, 2013. – 226 с.
9. Штифурак В. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі / В. Штифурак, А. Драчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. – Вінниця. – Вип. 1. – 2017. – С. 476–482.

## **ПОКАЗНИКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ БОКСЕРІВ В РІЧНИХ ЦИКЛАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ РІЗНОЇ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI**

**Кіприч С. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Актуальність.** У основі сучасної періодизації спортивного тренування лежить вибір стратегії спортивного тренування впродовж року [3]. Базові принципи періодизації спортивного тренування у боксі вказують на наявність двох стратегій, які використовувалися боксерами високої кваліфікації. Перша стратегія може бути реалізована при підготовці боксерів до олімпійських ігор, друга – при підготовці до



серії головних змагань впродовж сезону [2, 4]. Одночасно в теорії спорту показано, що сучасне спортивне тренування ґрунтується на розробці практичних аспектів реалізації загально теоретичних принципів періодизації в конкретних умовах виду спорту [6].

Інформацію про ефективність реалізації періодизації спортивного тренування впродовж року боксерів високої кваліфікації при виборі варіантів стратегії річної підготовки можна отримати в результаті аналізу динаміки спеціальної працездатності [7, 8]. Ця інформація дозволяє сформулювати напрям спеціального аналізу, спрямованого на пошук можливостей модернізації спортивного тренування боксерів в нових умовах організації змагань і структури календаря.

**Метою дослідження** є експериментальна перевірка і обґрунтування ефективності стратегії річного циклу підготовки на підставі оцінки змін працездатності в процесі передолімпійського і олімпійського сезонів підготовки боксерів високої кваліфікації.

**Методи і організація досліджень.** Проведений аналіз змін сторін працездатності [4], а також змін нейродинамічних функцій і реакції кардіореспіраторної системи організму [5], тобто тих компонентів підготовленості, які визначають суть спеціальної витривалості і особливості реактивних властивостей систем організму в одно і багатоцикловому варіанті стратегії спортивного тренування впродовж року [1].

Були використані показники спеціальної витривалості боксерів, які включали параметри швидко-силових якостей, витривалості при роботі аеробного і анаеробного характеру, напруги сенсомоторної сфери і міри напруги фізіологічних механізмів забезпечення працездатності. Аналізувалися сім фаз річного циклу підготовки. Початкова фаза підготовки (завершальний збір попереднього сезону), яка, як правило, пов'язана з контролем поточного стану спортсменів, вибиранням засобів його корекції в перехідному періоді. Друга фаза, пов'язана з проведенням настановчого збору на наступний сезон. Третя фаза пов'язана з реалізацією підготовчого періоду. Ці фази підготовки мають стандартну структуру, кількісні і якісні характеристики тренувального процесу. Наступні фази мають відмінності залежно від вибору стратегії спортивного тренування впродовж року. При виборі стратегії багатоциклового планування четверта-шоста фази підготовки пов'язані з підготовкою різних головних змагань, сьома фаза з настановчим збором при підготовці до наступного сезону. При виборі стратегії одноциклового планування четверта фаза пов'язана з підготовкою до відповідального контрольного змагання, п'ята-сьома фази підготовки пов'язані з етапами підготовки до головного змагання сезону.

Приведений аналіз даних групи боксерів високої кваліфікації, які завоювали ліцензії на олімпійські ігри. В силу цієї обставини проведений аналіз передолімпійського і олімпійського циклів підготовки. При оцінці ступеня напруги навантаження враховували виражений змінний і повторний характер спеціальної роботи боксерів. Добре відомо, що міра напруги функціональних механізмів працездатності багато в чому визначається реакцією організму на перехідні режими роботи. Міра напруги зростає і досягає свого максимуму за умови реалізації потужності функціонального забезпечення роботи [1]. Міра напруги фізіологічних механізмів забезпечення працездатності при змінних навантаженнях з вираженим діапазоном зміни її інтенсивності можна оцінити по загальному(середньому) рівню інтенсивності навантаження і міри зміни інтенсивності навантаження в процесі виконання прискорень.

Аналіз індивідуальних показників показав, що в річному циклі з вираженим багатоцикловим плануванням підготовки відмічені високі рівні індивідуальних відмінностей показників. У цей період коефіцієнт варіації(CV) досягав 18,4%. Аналогічний показник при одноцикловому плануванні(сезон підготовки до одного головного змагання) склав 10,5.

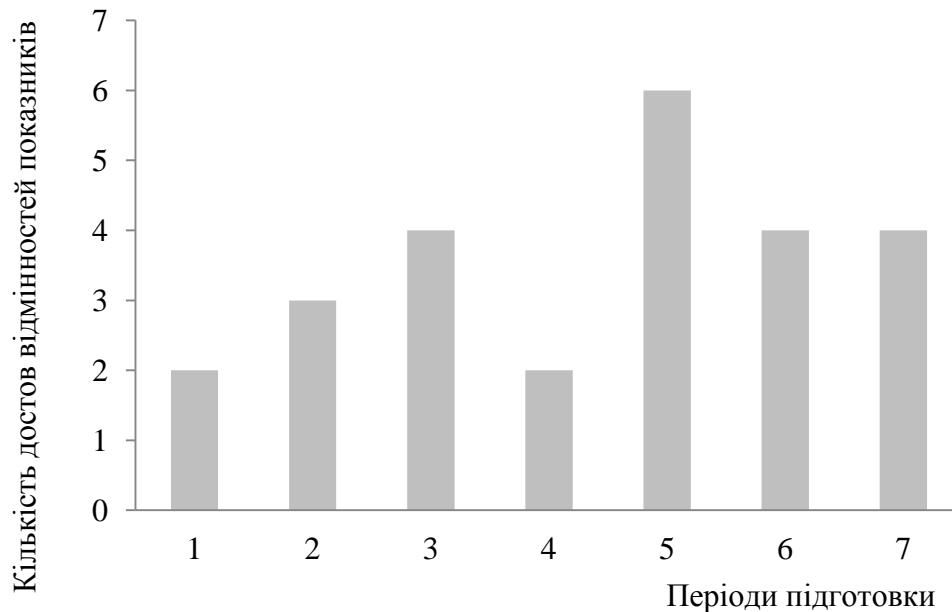
Звертає на себе увагу, що стійке зростання швидкісно-силової підготовленості в середині сезону, супроводжується тенденцією до його зниження у кінці безпосередньої підготовки до головного змагання. У ще більшому ступені тенденція зниження цього показника характерна для сезону з багатоцикловим плануванням підготовки.

Аналіз індивідуальних даних (CV) не показав відмінностей показників в першому і другому варіантах річного циклу.

На *рис. 1* схематично представлена кількість показників, які мали відмінності при одноцикловому і двоцикловому варіантах побудови спортивного тренування впродовж року. На малюнку видно, що стійка тенденція до збільшення кількості показників, які мали відмінності, відмічена в першій половині сезону. В середині сезону, вказані відмінності знижуються при підготовці до першого головного змагання (при багатоцикловому плануванні) і відповідального контрольного старту(при підготовці до головного змагання сезону). Після цієї відмінності істотно зростають і зберігають високі значення до кінця сезону.

Аналіз отриманих даних показав що при одноцикловому плануванні рівень показників спеціальної працездатності був вищий. Очевидно, що це пов'язано з можливістю використання повноцінного підготовчого етапу, при цьому оптимізувати структуру і співвідношення загального і спеціального підготовчого етапу, використати повноцінні етапи безпосередньої підготовки, де повною мірою реалізовані базовий і передзмагальний мезоцикли. Усе це дає

можливість використати тренувальне заняття з великими навантаженнями і раціонально їх поєднувати з системою відновлення і стимуляції працездатності і багато що інше.



**Рис. 1.** Кількість достовірних відмінностей між показниками спеціальної працездатності боксерів високої кваліфікації в річному циклі при підготовці до головного змагання і в річному циклі підготовки до серії змагань впродовж сезону

Одночасно необхідно констатувати, що по ряду показників працездатності відмінності були недостовірні. Це свідчить про відсутність яких-небудь цілісних єдиних підходів до періодизації спортивного тренування боксерів. Це особливо проявляється при багатоцикловому плануванні підготовки, коли боксери більшою мірою використовують індивідуальні програми підготовки.

Проте, представлені дані свідчать про певні закономірності і одночасно проблеми формування спортивної форми впродовж сезону при різних варіантах формування макроструктури річного циклу підготовки. У загальному вигляді вони можуть бути сформульовані таким чином.

Найбільш високий і стійкий рівень працездатності впродовж сезону відмічений за показниками спеціальної працездатності, зареєстрованими в процесі цілісної побудови річного циклу підготовки – річного одноциклового планування спортивного тренування.

Відсутність перехідного і підготовчого періоду в середині сезону призводить до зниження готовності до головних змагань. При цьому найбільш понижені показники спеціальної працездатності в процесі багатоциклового планування. Найбільш виражено зниження показників

потужності алактатного і лактатного енергозабезпечення, силових можливостей і вибухової витривалості спортсменів в другій половині сезону в процесі багатоциклової підготовки. Є усі підстави думати, це зниження пов'язане із структурою підготовчого періоду, можливо недостатнім тимчасовим відрізком для фундаментальної базової підготовки до сезону. Непрямим доказом може служити більш високий і стабільний рівень спеціальної працездатності при одноцикловому плануванні, при якому спортсмени досягають піку форми до контрольного старту і підтримують рівень підготовленості впродовж наступних етапів підготовки до головного змагального сезону.

Одночасно необхідно констатувати, що якщо в процесі багатоциклового планування виразно видимий період зниження працездатності і відсутність досягнення досягнутого раніше рівня, то при одноцикловому плануванні пік працездатності супроводжується незначним зниженням більшості показників працездатності. Таким чином, проведення повноцінного підготовчого періоду з включенням в повному об'ємі засобів загальної фізичної (загальнопідготовчий етап) спеціальної (спеціально-підготовчий етап) підготовки збільшує фазу стійкості працездатності впродовж сезону, при незначному зниженні її показників. При багатоцикловому плануванні фаза стійкості працездатності впродовж сезону виражено знижується. Можна зробити висновок про те, що при одноцикловому плануванні проблеми збереження спортивної форми впродовж сезону менш виражені, чим при багатоцикловому плануванні.

Таким чином, виникає питання – яка періодизація спортивної підготовки у боксерів високої кваліфікації найбільш ефективна і враховує сучасні тенденції розвитку виду спорту. Очевидно, що високий стійкий рівень працездатності більшою мірою гарантують принципи одинциклового планування річного циклу підготовки. Одночасно стає очевидним, що цей тип періодизації входить в протиріччя з календарем і системою організації сучасного боксу. Традиційні підходи до організації багатоциклового планування також входять в протиріччя з динамікою працездатності впродовж року і можливостями реалізації єдиного циклу спортивного тренування, який включає єдиний цикл: досягнення-підтримка-втрата (можливо штучно) спортивної форми впродовж річного циклу.

Очевидно, що при розробці теоретико-методичних основ підготовки в нових умовах необхідно враховувати, як загальні методологічні основи періодизації, так і принципи індивідуалізації тренувального процесу.

При цьому важливо відмітити, що обґрунтування підходів до індивідуалізації тренувального процесу має бути засноване не стільки на зміні засобів і методів спортивного тренування – вони добре відомі,

зрозумілі, і навряд чи фахівці практики їх істотно видозмінюватимуть; а на виборі тих методичних прийомів, які дозволять оптимізувати тренувальне навантаження з урахуванням цільових установок етапу підготовки і на цій основі інтегрувати засоби в тренувальний процес.

Якщо можливості модернізації тренувального процесу на підставі реалізації загальних принципів періодизації спортивного тренування очевидні – вони ґрунтовані на формуванні цілісної структури макроциклу, оптимізації мезо-, мікроструктури підготовки в залежності тривалості підготовки до змагання або серії відповідальних змагань в сезоні; та формування принципів індивідуалізації тренувального процесу, вибір, оптимізація і інтеграція в тренувальний процес на основі принципів періодизації спортивного тренування найбільш ефективних засобів і методів підготовки вимагає вивчення специфічних підходів пов'язаних як з переосмисленням емпіричного досвіду, так і з обґрунтуванням нових методичних підходів до організації системи спортивного тренування.

Облік останнього чинника вимагає проведення спеціального аналізу, на основі якого можуть бути враховані емпіричні знання фахівців в області підготовки боксерів високої кваліфікації. Ці дані, а також дані представлені вище можуть дозволити отримати результати і сформувані напрями спеціального аналізу, спрямованого на обґрунтування кількісних і якісних характеристик макро-, мезо- і мікроструктури річного циклу підготовки і, що важливо, на обґрунтування принципів модифікації, представленої системи організації спортивного тренування боксерів залежно від змісту періоду змагання підготовки. На цій основі можуть бути сформульовані загальні вимоги і позначені передумови для проведення спеціального аналізу, спрямованого на оптимізацію системи управління тренувальним процесом в різні періоди підготовки боксерів в нових умовах спортивної підготовки.

На цій основі можуть бути систематизовані і об'єднані в єдину систему чинники вдосконалення управління тренувальним процесом боксерів високої кваліфікації. Це є напрямом подальшого дослідження проблеми підготовки боксерів на сучасному етапі в динамічних умовах розвитку виду спорту.

#### **Висновки:**

1. Аналіз змін працездатності і реакцій провідних систем функціонального забезпечення працездатності боксерів в двох макроциклах в передолімпійському і олімпійському сезоні, свідчить про наявність двох стратегій підготовки боксерів високого класу. Перша стратегія ґрунтується на реалізації одноциклового річного планування в процесі до головних змагань сезону. Друга стратегія ґрунтується на реалізації багатоциклового планування річного циклу при підготовці до серії головних стартів впродовж сезону.

2. Встановлено, що при одноцикловому плануванні рівень показників спеціальної працездатності і тривалість фази збереження «спортивної форми» вищі. Одночасно обґрунтована необхідність і показані основи для вдосконалення системи багаточиклового річного планування. Необхідність пов'язана з наявністю виразної тенденції професіоналізації виду спорту, переходів до професійних правил ведення поєдинків, збільшенням кількості відповідальних турнірів.

3. Практичні аспекти вдосконалення спортивного тренування при підготовці до змагань впродовж року, і як наслідок реалізації стратегії підготовки боксерів у багатопікових макроциклах пов'язані з розробкою методичних підходів до обґрунтування способів оптимізації співвідношення «доза-ефект» впливу на основі критеріїв зміни реактивних властивостей кардіореспіраторної системи і нейродинамічних властивостей організму. Вони можуть враховуватися при виборі режимів роботи, засобів і методів тренування, відновлення, вдосконаленні змагальної діяльності з урахуванням цільових установок етапу підготовки до конкретного турніру.

На цій основі може бути модернізована не лише система нормування тренувальних навантажень, але і система відновлення і стимуляція працездатності, що є основою вдосконалення складніших компонентів структури спортивного тренування – макро- і мезоциклів, і як наслідок більших структурних утворень спортивної підготовки. Реалізація цього напрямку є перспективним для подальших досліджень.

#### **Список використаних джерел:**

1. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / Мищенко В. С., Лысенко Е. Н., Виноградов В. Е. – Киев: Науковий світ, 2007. – 351 с.
2. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В. Н. Остьянов. – К.: Олимп. лит., 2011. – 272 с.
3. Платонов В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
4. Савчин М. П. Динамика специальной работоспособности боксера сборной команды Украины в прошедшем олимпийском цикле / М. П. Савчин // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 55–63.
5. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксеров / В. И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2009. – 480 с.
6. Bastian M. Untersuchungen zur Struktur und Dynamik der Wettkampfleistungen im Amateurboxen / M. Bastian // Trainertagung des DABV. Frankfurt/Oder. – 1998. – P. 112–117.
7. Širić V. Influence of some morphological characteristics on performance of specific movement structures at boxers / V. Širić, S. Blažević, S. Dautbašić // Acta Kinesiologica. – 2008. – P. 71–75.

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ ВЕСЛЯРІВ ВІКОМ 14-16 РОКІВ

Коваленко С. Л.

*Сумський державний університет*

**Постановка проблеми.** Справедливо вважати, що з усіх систем організму, під впливом систематичної м'язової діяльності, найбільшому навантаженню піддається опорно-руховий апарат [1; 4]. Систематичне заняття веслування на байдарках часто призводить до змін, які виходять за рамки адаптаційних процесів, і набувають передпатологічного або патологічного характеру. Постава байдарочників, що сформована в результаті специфічної фізичної діяльності, виражаються у деформації хребта та гіпертрофії розвитку окремих м'язів спини, які можуть виникати у спортсменів унаслідок як, асиметрії великих м'язових напружень, неправильної посадки в байдарці у зігнутому положенні, невірно підбраної висоти сльїда під довжину тіла спортсмена, вродженої диспропорції тіла, безконтрольної сформованої осанка під час тренування, некоректної висоти та кута згинання ніг під час сидіння в байдарці тощо. Тривале фізичне навантаження, неспецифічне положення тіла під час веслування на байдарках спортсменів 14-16 років накладає відбиток на формування їх постави, тому що виникає небезпека виникнення сколіозу, кіфозу, протрузії дисків і в подальшому хребетних гриж.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В даний час методика тренування, особливо юних спортсменів, будується з недостатнім урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей організму [2; 5]. Не дивлячись на те, що відновлення організму спортсменів після тренувальних і змагальних навантажень є невід'ємною складовою частиною організованої системи спортивного тренування [3]. Більшість тренерів-викладачів недостатньо приділяють уваги засобам корекції постави, особливо у процесі навчально-тренувальних занять із юними спортсменами, у зв'язку з цим виникає пошук ефективних фізичних вправ, що і визначає актуальність теми дослідження.

**Мета дослідження** – проаналізувати актуальні проблеми корекції постави веслярів байдарочників віком 14-16 років та запропонувати профілактичні заходи.

**Виклад основного матеріалу.** За даними анкетного опитування, 70% тренерів України (які працюють із юними спортсменами байдарочниками) вважають, що для покращання постави необхідно використовувати в тренувальних заняттях комплекс загально-розвиваючих вправ, близько 21% – зазначають, що в зимовий період, спортсмени не тренуються на воді, тому постава повністю нормалізується. У той же час 4% тренерів, узагалі не звертають уваги

на порушення постави у юних спортсменів. Лише 5% тренерів під час тренувальних занять використовують систематично спеціальні коригувальні вправи. У цьому випадку залишається констатація порушень постави у 85-90% веслярів-байдарочників у віці 14-16 років. Таким чином, проаналізувавши дану інформацію, рекомендуємо наступні профілактичні заходи для правильної постави веслярів байдарочників. Перш за все застосування, в поєднанні з масажем, спеціальних (для веслярів-байдарочників) комплексів фізичних вправ, що сприяють корекції постави і нормалізації функцій хребетного стовпа.

*1. Орієнтовний комплекс спеціальних вправ для спортсменів з ознаками кіфозу:*

– в. п. зімкнута стійка, руки за голову, на вдиху руки вгору, відводячи їх назад долонями всередину, одночасно відставити ліву ногу назад на носок і прогнутися у верхній частині спини, а на видиху повернутися у в. п. Теж іншою (8–10 разів);

– в. п. вузька стійка ноги нарізно на відстані кроку від стіни, притулившись до неї спиною, руки за голову, на вдиху опертися на стіну потилицею та максимально прогнутися. На видиху – до в. п. (10-12 р.);

– в. п. сидячи на стільці із спинкою, руки за голову, на вдиху руки вгору, прогнутися, торкаючись лопатками спинки стільця. На видиху – в. п. (12-14 р.);

– в. п. упор стоячи на колінах зігнувши руки, притиснувшись грудьми до підлоги, прогнутися. Дрібними «кроками» повільно пересуватися вперед, ковзаючи руками по підлозі (4 x 6-8 м);

– в. п. лежачи на животі біля столу, ноги разом, руки вздовж тулуба, підвести тулуб, махом перенести прямі руки на край столу та «зачепитися» за нього, пауза – вдих, повернутися у в. п., пауза – видих (8-10 р.);

– в. п. лежачи на спині, зігнутими руками упертися в підлогу біля голови (долонями вниз, пальці спрямовані до ніг); ноги зігнути і поставити на ширину плечей. Зробити «міст» з опорою на лоб, руки та ноги – видих, повернутися у в. п. – вдих (10-12 разів);

– середину гумового шнура закріпити біля стіни, а кінці натягнутого шнура взяти в руки, ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед. На вдиху, розтягуючи шнур, випрямитися, одночасно піднімаючи руки вгору, та відхилити назад до межі верхньої частини тіла. На видиху в. п. (12-14 разів);

– в. п. стійка ноги нарізно, нахил вперед, гантелі вперед-схресно, дивитися вперед, випрямити тулуб, гантелі в сторони, прогнути спину та з'єднати лопатки – вдих, повернутися у в. п. – видих (8-10 разів);



*2. Орієнтовний комплекс спеціальних вправ для спортсменів з ознаками лордозу:*

– в. п. лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1-2-3 – підвести голову, подивитися на носки; 4 – повернутися у в. п. (12-14 разів);

– в. п. лежачи на спині, руки вздовж тулуба, почерговий рух прямими ногами вгору та вниз – «ножиці» (4 x 8-10 разів);

– в. п. випад лівою вперед, права назад на носок, руки вперед, 1-3 – пружинисті рухи; 4 – змінити положення ніг (8-10 разів);

– в. п. в упорі стоячи, поперемінно маховим рухом відводити пряму ногу назад (8-10 разів);

– в. п. сидячи на п'ятах, руки на пояс, підвестися на коліна, руки вперед (2 серії x 8-10 разів);

– в. п. упор на колінах, зігнути праву ногу в коліні, ліва нога пряма назад, на носок – потягнутися, руки на поясі (8-10 разів);

– в. п. лежачи на животі упоперек або на краю гімнастичної лави, руки закріпити, піднімати прямі ноги до горизонталі (8-10 разів);

– в. п. лежачи на спині, ноги закріпити, руки за голову. Перейти у положення сидячи (6-8 разів);

– в. п. стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки вгору. 1-2 – взятися руками за рейку, зігнути ноги; 3 – підтягнути коліна до живота; 4 – випрямити ноги й опустити (8-10 разів);

– в. п. упор на колінах. 1-2 – відвести ліву (праву) руку назад, подивитися на кисть; 3-4 – повернутися у в. п. Те саме правою рукою. (8-10 разів);

– в. п. стійка ноги нарізно, палиця вперед. 1-2 – поворот тулуба вліво (вправо); 3-4 – повернутися у в. п. (8-10 разів);

– в. п. стійка ноги нарізно, м'яч вгору. Виконати вдих, на видиху – присід, м'яч вперед, на вдиху в. п., виконати видих (8-10 р.);

– в. п. стійка на правій, ліва вперед на фітбол, стопа розігнута. Повільно підкотити фітбол згинаючи ліву ногу. Повторити рух іншою (по 8 р. кожною);

– в. п. лежачи на фітболі обличчям донизу, руки в вперед-сторони, опора на носки прямих ніг. Виконати вдих, на видиху – перекач-відштовхування вперед, опустивши голову, відштовхнувшись ногами до упору руками об підлогу (8-10 разів);

– в. п. сидячи на фітболі, передпліччя та плечі розслаблені, руки на стегнах або на м'ячі; ноги зігнуті та розведені, таз злегка відхилений назад. У цьому положенні можна виконати нахили голови праворуч і ліворуч, повороти голови вправо і вліво, згинання та розгинання голови вперед і назад з повільними, тривалими рухами, не затримуючи дихання (8-10 разів);

*3. Орієнтовний комплекс фізичних вправ для спортсменів з асиметричною поставою:*

– в. п. – зімкнута стійка. Перевірка постави, починаючи із стоп; потім крок уперед і крок назад з поверненням до в. п. Послідовно коригувати стопи, положення тазу, живіт, плечовий пояс і положення голови. (4-5 м);

– в. п. – сід на гімнастичній лаві з мішечком на колінах. 1 – узяти мішечок двома руками за краї; 2 – підняти руки з мішечком угору; 3 – перевірити правильне положення голови; 4 – покласти мішечок на голову (8-10 р.);

– в. п. теж, мішечок на голові: 1 – руки до плечей; 2 – руки вгору; 3 – руки до плечей; 4 – повернутися до в. п. (8-10 разів);

– в. п. сід на гімнастичній лаві з мішечком на голові. 1 – руки вперед; 2 – встати з лави; 3 – руки до плечей; 4 – повернутися у в. п. (8-10 разів);

– в. п. – вузька стійка ноги нарізно. 1 – присід; 2 – упор сидячи, руки позаду; 3 – упор на передпліччях; 4 – лягти на спину. Встати виконуючі дії у зворотному порядку. Лягти на 10 рахунків. Лежачи перевірити положення тазу, ніг, попереку, плечей (6-8 разів);

– в. п. – лежачи на спині. Самовитягування на 10 рахунків – стопи розігнути, п'ятами тягнутися в один бік, тім'ям – в інший, до в. п. – лежачи на спині (8-10 разів);

– в. п. – лежачи на спині. 1 – руки до плечей (вдих); 2 – підняти голову (видих), руки вперед; 3 – теж, але руки в сторони; 4 – в. п. (8-10 разів);

– в. п. лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях, долоні вперед. 1 – зігнути праву ногу; 2 – ногу випрямити вгору; 3-4 – опустити пряму ногу (8-10 разів);

– в. п. теж. «Велосипедні» рухи ногами (20-25 разів);

– в. п. – положення лежачи на спині, руки за голову. 1-4 – сісти, руки вперед (8-10 разів);

– в. п. – лежачи на спині. 1 – руки вгору; 2 – лягти на бік; 3 – лягти на живіт; 4 – виконати самокоригування, поклавши лоб на руки (8-10 разів);

– в. п. лежачи на животі. 1 – руки за голову; 2-4 – підняти голову і утримувати руки за головою (8-10 разів);

– в. п. теж. Поперемінно піднімання прямих ніг, руки за голову (8-10 р.);

– в. п. лежачи на животі. 1 – руки за голову; 2-4 – підвести голову, плечі й одну ногу; 5-8 – те саме, але підвести іншу ногу (8-10 разів);

– в. п. – лежачи на животі. 1-4 – імітація рухів руками плавання стилем «брас» (20-25 разів);

– в. п. – лежачи на животі. 1 – упор руками; 2 – колінно-кистьове положення; 3 – упор присівши; 4 – встати (8-10 разів);

– гра: «Передача м'ячів руками в колоні над головою» (8-10 разів);

– ходьба з правильною поставою та перевірка постави біля стіни.

4. *Масаж під час порушеннях постави.* Має три варіанти.

1. Загальний масаж із частотою 1-2 рази на тиждень і тривалістю 30-40 хв. 2. Локальний масаж, що спрямований на м'язи та суглоби, на які припадає основне навантаження під час заняття лікувально-гімнастичними вправами, а також сегментарно-рефлекторний масаж спинномозкових сегментів. Такий масаж тривалістю 15-20 хв. застосовується щодня. 3. Попередній масаж налаштовує нервово-м'язовий і зв'язково-суглобовий апарати до фізичних вправ і забезпечує можливість застосування фізичних навантажень більшої інтенсивності та тривалості. Тривалість попереднього масажу – 5-10 хв. Починаючи виконання профілактичних фізичних вправ, потрібно дотримуватися таких правил: не виконувати вправи без попередньої розминки, порівнювати навантаження з індивідуальними фізичними можливостями, не прагнути виконувати вправи з максимальною амплітудою руху.

**Висновки.** Профілактичні заходи у вигляді орієнтовних комплексів спеціальних фізичних вправ для ознак порушень кіфозу, лордозу, а також асиметричної постави сприяють нормалізації функцій хребетного стовпа, що дасть можливість удосконалювати розвиток рухових якостей і технічних дій у тренувальному процесі юних веслярів-байдарочників 14-16 років.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на пошук і розробку оптимальних фізичних вправ і навантажень для корекції постави у процесі навчально-тренувальних занять юних спортсменів-байдарочників.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бугаева К. Д. Нарушения опорно-двигательного аппарата у спортсменов различной специализации / К. Д. Бугаева // Символ науки. – 2015. – №11. – С. 16–19.
2. Васильева І. Дослідження функціонального стану хребта спортсменів від 13 до 15 років / І. Васильева // Молода спортивна наука України. – 2013. – Т. 3. – С. 55–60.
3. Коцур Н. І. Порушення постави в учнів середнього шкільного віку та її корекція засобами фізичної реабілітації / Н. І. Коцур, Л. П. Товкун // Молодий вчений. – 2019. – № 4.1 – С. 47–52.
4. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Київ: Олимп. лит., 2017 – 655 с.
5. Ставицька О. М. Засоби фізичної реабілітації при сколіозі у дітей / О. М. Ставицька // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. – 2017. – №1. – С.73–78.

# ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

**Кречетов О. С.**

*Полтавська обласна школа вищої спортивної майстерності*

**Колісник О. А.**

*Кременчуцька дитячо-юнацька спортивна школа № 1  
(Кременчук, Полтавська область)*

**Постановка проблеми.** Будь-який вид цілеспрямованої діяльності людини, у тому числі й заняття плаванням, характеризуються певними цілями та мотивами. Проблема підвищення мотивації у дітей та підлітків до занять спортом була завжди однією з головних, оскільки саме дитячий спорт характеризується значним «відсівом». Практика роботи з плавцями показує, що на етапі поглибленої спортивної спеціалізації відсів стає ще більшим. За дослідженнями Р. А. Пілояна, Е. Г. Бабуся, основною причиною «відсіву» в спорті є ослаблення спортивної мотивації [2]. З огляду на це, актуальність дослідження є безперечною, оскільки своєчасне підвищення спортивної мотивації у спортсменів, сприятиме їх спортивному довголіттю.

За визначенням К. К. Платонова мотиви – це психічні явища, які є причинами для здійснення того чи іншого вчинку, дії або поведінки. Ґрунтовне дослідження мотивів та інтересів до занять фізичною культурою і спортом школярів, здійснила учені Г. В. Безверхня. У своїй праці вона провела порівняльний аналіз спортивних інтересів школярів, які проживають у різних регіонах України. Цей аналіз дозволяє стверджувати, що у хлопців найбільшої популярності мають такі види спорту: футбол (34%), баскетбол (25%), плавання (18%), бодібілдинг (11%), види одноборств (9%), туризм, спортивне орієнтування, легка атлетика, волейбол (по 5%), у дівчат – аеробіка (27%), плавання (19%), баскетбол (15%), фітнес (11%), волейбол (8%), туризм, спортивне орієнтування (5%) [1]. Це пов'язано з безліччю причин, утім більшість дітей полишають заняття спортом ще на етапі початкової підготовки, плавання також не є виключенням.

**Мета дослідження** – проаналізувати категорії мотиви дітей та підлітків до занять плаванням, визначити ієрархію мотивів.

**Виклад основного матеріалу.** Мотиви дітей та підлітків до занять плаванням, можна представити у вигляді послідовності, яка ґрунтується на виділенні головних причин занять спортом. Спираючись на дослідження спортивних психологів [3; 4] та власний тренерський досвід мотиви до занять плаванням умовно поділяємо на загальні, конкретні і усталені. До загальних мотивів відносимо бажання займатися спортом взагалі, тобто коли дитині байдуже, яким саме

видом спорту вона займається. Такі мотиви переважають на початкових етапах підготовки. Тут важливим фактором вибору виду спорту виступають однолітки, які вже займаються в секції, бажання батьків чи близьких родичів. Так, за статистикою, молодші школярі віддають перевагу спортивним іграм – футболу, волейболу тощо. Інтереси підлітків більш диференційовані: одним подобається гімнастика, іншим – плавання, єдиноборства, легка атлетика тощо. Діти, яким подобаються заняття спортом, відвідують їх з метою фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, здобуття перемоги на змаганнях, але не мають конкретних цілей. Діти, для яких спортивні заняття не є домінуючими пріоритетами, як правило, уникають прогулів для запобігання виникненню конфліктів у сім'ї чи булінгу з боку однолітків. Діти, які мають загальні мотиви схильні до зміни виду спорту, залежні від думки однолітків, батьків тощо.

Загальних мотивів відносимо такі: *суспільне схвалення*: схвалення батьків, однолітків, тренера; *спосіб життя*: звичка, відсутність кращих занять, ініціатива батьків; *фізична підготовленість та здоров'я*: відчуття бадьорості та здоров'я, підвищення тону м'язів; *дружба та особисті асоціації*: знайомство з новими людьми, відомими спортсменами; *визнання*: ровесників, суспільства, старшого покоління; *гетеросексуальність*: привабливість для іншої статі; *статус*: повага з боку оточуючих, відчуття особистої значущості [4].

До конкретних мотивів ми відносимо бажання займатися конкретним видом спорту для досягнення певних результатів, зокрема спортивним плаванням. У цьому випадку рівень спортивних досягнень напряму корелює із рівнем мотивації спортсмена. Конкретні мотиви до занять плаванням пов'язані не лише із задоволенням потреби в руховій активності чи збереженні здоров'я, вони як правило ґрунтуються на отриманні певних результатів або гострих вражень від боротьби (азарт, емоції радості від перемоги тощо). Незважаючи на потужну самосвідомість й цілеспрямованість у виборі спорту, діти, котрі мають конкретні мотиви схильні до зміни виду спорту. Негативним фактором у цій ситуації виступає зміна тренера, спортивного колективу, місця для тренувань, переконання тощо. У будь-якому випадку чинник, який впливає на вибір дитини має бути потужним і впливати на емоційну сферу.

Отже, на нашу думку, формування конкретних мотивів пов'язано з дією зовнішніх і внутрішніх чинників. Зовнішні чинники – це умови (ситуації), в яких опиняється суб'єкт діяльності. Внутрішні чинники – це особисті бажання, інтереси і переконання, які виражають потреби, пов'язані з суб'єктом діяльності. Особливу роль у формуванні конкретних мотивів до занять плаванням відіграють переконання, вони характеризують світогляд спортсмена, надають його вчинкам значущість і направленість.

До конкретних мотивів відносимо такі: *самовдосконалення*: досягнення контролю розуму над тілом, більш виражений контроль рухів тіла, оволодіння новими вміннями та навичками; *участь у змаганнях*: позитивні емоції, радість від перемоги, азарт; *успіх та досягнення*: досягнення особистих цілей, участь у відповідальних змаганнях; *відчуття винагорода*: спортивна стипендія, поїздка (екскурсія), додаткова увага; *цілеспрямованість та усвідомленість*: визначення цілі у житті, досягнення більшої впевненості у собі, краще відношення до себе як до особистості, відчуття своєї особливості [4].

Усталені мотиви – це психічні явища, які спонукають спортсмена до цілеспрямованих систематичних занять плаванням, з можливим корегуванням спортивної спеціалізації. Спортсмени, які мають усталені мотиви не змінюють вид спорту, як правило, досягають найвищих результатів – беруть участь у змаганнях всеукраїнського і міжнародного рівнів.

До усталених мотивів відносимо такі: *результативність*: участь у змаганнях високого рівня, грошова винагорода; *незалежність – індивідуальність*: можливість планування розкладу тренувань, участь у розробці програми тренувань, можливість індивідуального тренування, або в малих групах.

**Висновок.** Таким чином, мотиваційна сфера спортсмена є важливим компонентом процесу організації тренувальної діяльності. Вона відображає інтерес, активне і усвідомлене ставлення спортсмена до тренувань і змагань. Важливо формувати у вихованців мотиви, необхідні для раціоналізації їх тренувальної діяльності, а також мотивації, що дозволить на достатньому рівні протистояти невдачам на змаганнях, досягати успіху, отримувати високі спортивні результати й займати лідируючі позиції.

#### **Список використаних джерел:**

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Львів, 2004. – 23 с.
2. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Л. П. Іванченко. – Луганськ, 2007. – 20 с.
3. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Г. А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.
4. Психологія фізического воститания й спорта / под ред. А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура й спорт, 1999. –143 с.

# БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ПЛІОМЕТРИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ФУТЗАЛІ

**Куйбіда В. В., Коханець П. П.,  
Лопатинська В. В., Погребний В. В.**

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди*

Пліометричне тренування широко використовують для нарощування сили, швидкості, потужності та спритності фузалістів. Воно має потужний вплив на щоденне відтворення хімічного складу кісток скелету, сухожилів і суглобів. Розглянуто механізм руйнування та утворення кісток, значення процесу їх резорбції для забезпечення м'язів йонами  $\text{Ca}^{2+}$  та  $\text{PO}_4^{3-}$ . Представлено молекулярний механізм зміцнення і росту кісток під впливом пліометричного тренування.

Стрибкові тренування розглядають як один із засобів нарощування сили, швидкості, потужності та спритності. Було помічено, що в результаті їх використання зменшується ймовірність виникнення травм тому, що зміцнюються кістки, сухожилля та суглоби. Вибухові рухи з різкою та акцентованою зупинкою мають позитивний вплив на роботу внутрішніх органів, дихальної, травної та кровоносної систем. Водночас вплив фізичного навантаження на механостат кісток скелету та механізм їх щоденного руйнування і відтворення вивчені недостатньо. У зв'язку з цим зазначена проблема актуальна і важлива для розуміння біологічних основ теорії та методики фізичного виховання та спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що стрибкові навантаження – обов'язковий компонент підготовки у швидкісно-силових видах спорту Ю. Верхошанський, Л. Сергієнко та ін. [5, 9]. Впровадженню пліометричної роботи в футзалі свої дослідження присвятили Б. Без'язичний, О. Сірий, Г. Лісенчук, Ю. Горчанюк, Л. Сергієнко, І. Стасюк, Є. Стрикаленко, О. Шалар, В. Гузар, В. Губа, Е. Алієв та ін. [1, 3, 6, 10, 11].

Поняття пліометрика запропонував член збірної США з бігу на довгі дистанції Фред Вілт у 80-х рр. ХХ ст. [5]. На сьогодні змістове наповнення терміну пліометрика розширилося. На наш погляд пліометрика торкається не лише стрибкових методик тренування ніг, а й «стрибків руками» – віджимання, підтягування, ударів тощо. Ключовим фундаментом пліометрії вважаємо швидкі, інтенсивні та вибухові рухи з різкою та акцентованою зупинкою, які посилюють дію сил гравітації чи тяжіння і як наслідок – рухів всіх рідин (крові, лімфи, міжклітинної, кісткової речовини та ін.) в організмі людини.

Тренування на основі ударного розтягування і різкого скорочення м'язів призводить до нарощування швидкості руху, різкості удару, дальності польоту снаряду у спортивних метаннях, ігрових видах спорту, єдиноборствах тощо. Основою ударного методу є стрибок чи акцентований рух і різка зупинка в завершальній фазі. Після півметрового стрибка зі спортивного снаряду чи трампліну додола, необхідно одразу ж вистрибнути вгору. Конче важливо, аби поміж фазами приземлення й подальшого стрибка перерва була мінімальною.

У роботі «Основы специальной силовой подготовки в спорте» Ю. Верхошанський [5] серед тренувальних вправ розглядає «колові стрибки». З фітнес-степів чи широких міцних дощок монтують своєрідні спадаючі сходинки висотою 70, 50, 30, 10 см. Перші 10 вистрибувань і зіскоків спортсмен робить на висоту 70 см без зупинки. Згодом найвищу сходинку відсувають вбік і кожен наступну висоту 50, 30, 10 см атлет долає по 10 разів аналогічним способом. Для непідготовлених людей стрибки на різновисокі тумби можуть бути травмонебезпечними. Тому перед впровадженням пліометричної методики слід потренуватися із гімнастичною скакалкою: без пересувань на двох чи одній нозі, рухаючись вперед, назад чи в боки, з глибокими присіданнями, або додатковими навантаженнями. Можна використати різкі випадки з навантаженням та подальшим вистрибуванням угору. Водночас для літніх осіб, після хірургічних втручань, зі сколіозним викривленням хребта, варикозним розширенням вен стрибкова робота має ряд особливостей і протипоказань.

На наш погляд для розвитку вибухової сили футзалістів, яка проявляється в стрибках, різкій зміні напрямку руху під час переміщень по футзальному майданчику, в ударах по м'ячу та в силових єдиноборствах найефективнішими є пліометричні вправи. Методологічну основу цих вправ становить пліометричний метод, який ґрунтується на стрибковій роботі та інтенсивно-вибухових рухах з різкою зупинкою. Він полягає у використанні кінетичної енергії тіла спортсмена (або снаряда) для попереднього розтягування м'язів і накопичення в них додаткового пружного потенціалу напруги, що підвищує потужність їх подальшого скорочення в основній фазі руху. Різке розтягнення м'язів є сильним подразником з високим тренувальним ефектом, який сприяє розвитку вибухової сили м'язів і їх реактивній здатності [3, 9].

Комплекси стрибкових вправ з подоланням вертикальних і горизонтальних перешкод Б. Без'язичний зі співавторами [3] рекомендують включати у навчально-тренувальний процес футзалістів стрибки донизу. Вони розробили 2 комплекси вправ. Перший комплекс містить у собі 10 стрибків донизу з висоти 40 см з наступним подоланням рівновисоких бар'єрів (76-84 см). Потім виконується 10



настрибувань з місця на перешкоди максимальної висоти, після чого робиться прискорення «змійкою», долаючи горизонтальні перешкоди без м'яча або з м'ячем на відстані до 15 м. В одному занятті виконуються 3-4 серії з інтервалами відпочинку до 3-х хвилин.

Другий комплекс містить стрибки донизу з наступним настрибуванням на тумбу висотою в 40 см (50 відштовхувань), перегони на кожній нозі й стрибки з ноги на ногу (багатоскоки) до 40 м по м'якому ґрунту. Завершується серія прискоренням з м'ячем. В одному занятті рекомендується виконувати 3-4 серії через 3-х хвилинний інтервал відпочинку. Для підвищення рівня швидкісно-силових показників, спеціальної підготовленості футзалістів необхідно застосовувати комплексні тренування, у яких поєднувалися б анаеробні й аеробні режими навантажень, що передбачає оптимальну комбінацію стрибків і бігових вправ [3].

Пліометричні тренування – ефективні для нарощування сили, швидкості, потужності та спритності. Водночас вони мають потужний вплив на щоденне відтворення хімічного складу кісток скелету, сухожилля і суглобів. Упродовж всього життя кістки та сухожилля постійно руйнуються і відновлюються. Це нормальний фізіологічно-біохімічний процес. Відновлення і ріст переважають у дитячому й молодому віці, а процес руйнування – в зрілому. Без руйнування старої кістки нова не утворюється. У дитячому віці ростуть зуби, а для їх закріплення утворюються ямки-альвеоли за рахунок точкового руйнування щелеп.

На основі аналізу наукових літературних джерел [2, 4, 8, 12, 13] ми розробили рисунок-схему руйнування та утворення кісток (рис. 1). Суттєві уточнення отримано з роботи О. Атаман [2].



Рис. 1. Цикл руйнування та утворення кісток

Стовбурові клітини із кісткового мозку чи жирової тканини потрапляють в пусті канали кістки. Вони зазнають поділу і перетворюються у молоді клітини кістки – остеобласти. Згодом остеобласти стають зрілими – остеоцитами, старіють і припиняють своє існування за участі клітин-пожирачів – остеокластів. У пустотах чи каналах поселяються нові стовбурові клітини і цикл повторюється. Досліджено [13], що повна заміна кісткової тканини відбувається кожні 10 років; найактивніше оновлюється губчаста тканина хребців, головки та кінцевих ділянок стегнової й плечової кісток, стопи, кисті.

У стані стресу «боротьби або втечі» та під час фізичного навантаження організму необхідно проявити силу, швидкість, спритність, витривалість, або опірність. Щоб здійснити ці функції м'язам необхідна додаткова енергія АТФ та йони  $\text{Ca}^{2+}$ . Організм тимчасово «жертвує» губчастими кістками для отримання додаткового кальцію (без  $\text{Ca}^{2+}$  скорочення м'язів не відбувається) та залишків фосфорної кислоти (без  $\text{PO}_4^{3-}$  молекула АТФ не утворюється, а без її енергії м'яз не скорочується і не розслаблюється). Спеціальні клітини-пожирачі кісток – остеокласти у лізосомах накопичують лимонну, молочну та ін. кислоти і виділяють їх на мінеральну частину кістки. Під час розпаду фосфорних сполук кальцію утворюються необхідні  $\text{Ca}^{2+}$  та  $\text{PO}_4^{3-}$ .

Руйнівна дія остеокластів на кістки додатково посилюється карбон (IV) оксидом –  $\text{CO}_2$ . Значна кількість  $\text{CO}_2$  виділяється у м'язах та кістках в процесі дихання під час фізичного навантаження. З нього під впливом ферменту карбоангідрази утворюється вугільна кислота, здатна розчиняти солі кальцію.



Додаткові порції  $\text{PO}_4^{3-}$  утворюються у результаті дії ферментів – лужних фосфатаз (відщеплюють залишки фосфорної кислоти від органічних сполук). Ферменти остеокластів гідролізують білки і складні вуглеводи. Натомість коли стрес чи фізичне навантаження закінчуються у процесі відпочинку настає надвідновлення – кістки стають міцнішими.

Слід зазначити, що кісткова тканина надзвичайно швидко руйнується у: космонавтів в умовах невагомості; хворих на остеопороз; у тривало-лежачих хворих, насамперед з гіпсовою пов'язкою; при недостатній іннервації (ущемленні сідничного нерва в кістках ніг).

У нормальних трубчастих кістках руйнування призводить до збільшення внутрішнього пустого діаметру від 40 мкм до 2,5 мм унаслідок розчинення мінеральних солей з 65-70% до 35% її маси. Стінка кістки при остеопорозі стає тоншою і швидше ламається. Тривалість фази резорбції губчастої кістки складає 27-42 дні.

Результати дослідження F. Morris [12] та ін. стали вагомим підтвердженням корисного впливу стрибкових вправ на зміцнення

скелету. Автори розширили твердження, що приземлення під час стрибків з низької тумбочки створює максимальне зусилля і щільність (міцність) кістки зростає швидше, ніж під час бігу. Було показано, що після 10 місяців бігу і стрибків на тумбочку мінеральний вміст стегнової кістки зріс на 6%.

Найбільша мінеральна щільність кістки (міцність) виникає у точці найпотужнішої ударної дії – ділянці тазостегнового суглоба в процесі стрибання – приземлення. Для зміцнення кісток вирішальним є не зусилля (висота тумби, лави тощо), а інтенсивність зміни сили, яка прикладається і частота.

Молекулярний механізм зміцнення і росту кісток під впливом фізичного навантаження ми концентровано представили у вигляді схеми. Упродовж першої години фізичного навантаження (насамперед стрибків і приземлень) в молодих клітинах кісток (остеобластах) відбуваються такі події (*див. нижче*).

### Фізичне навантаження

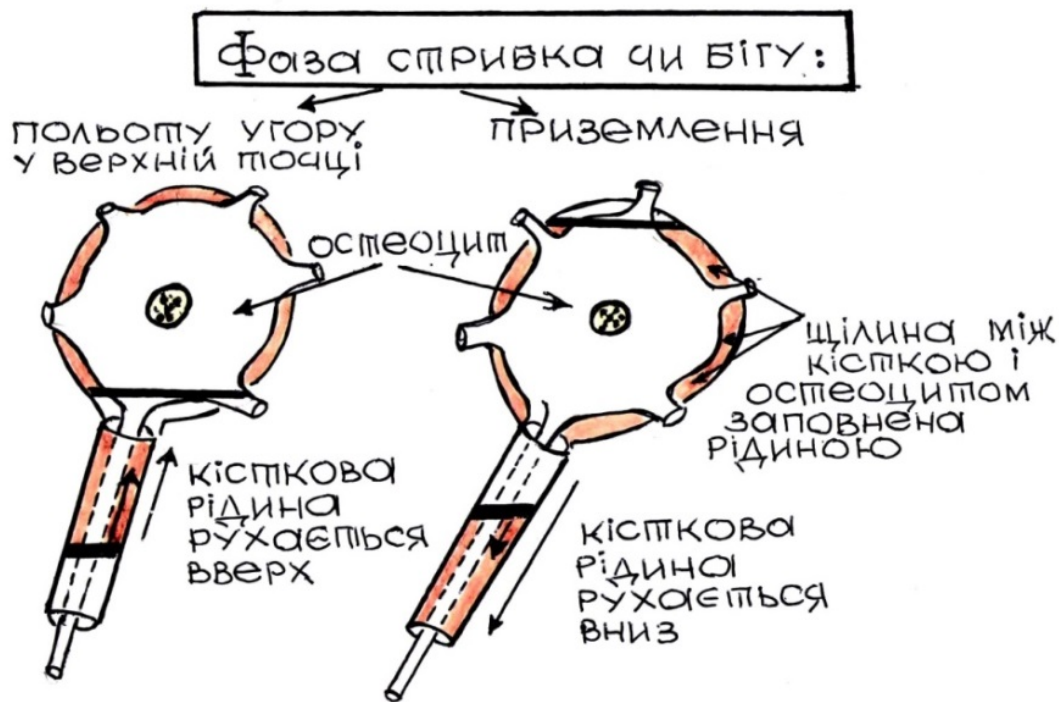


- ❖ під дією фізичних вправ паратгормон та ін. чинники підвищують концентрацію  $\text{Ca}^{2+}$  в крові й клітинах кісток – остеобластах та остеоцитах;
- ❖  $\text{Ca}^{2+}$  активує фермент фосфопротеїнкіназу;
- ❖ фермент здійснює перенос  $\text{PO}_4^{3-}$  на білки-гістони, які є у складі ДНК генів і фосфорилує їх;
- ❖ посилюється вироблення інсуліноподібного фактора росту кісток і остеобласти та остеоцити виробляють більше «кісткового клею» – колагену та ін.;
- ❖ активується синтез простагландину  $\text{E}_2$  та простацикліну, які прискорюють перетворення незрілих клітин кістки у зрілі:

**стовбурові клітини → остеобласти → остеоцити**

Крім того, фізичне навантаження гальмує запрограмовану смерть клітин кісток (апоптоз), утворення NO та інгібітора остеобластів.

Методика зміцнення скелету за допомогою стрибкових вправ ґрунтується на механізмі реакції клітин кісток на рухи рідини. Для візуалізації адаптивних змін до тренувальних стрибків чи бігу ми представили власний рисунок-схему (*рис. 2*).



**Рис. 2.** Схема руху кісткової рідини у порожнинах та каналах скелету у верхній та нижній фазах стрибка

На ньому помітно, що між живою клітиною (остеоцитом) і твердою кісткою є щілина. Простір щілини заповнений кістковою рідиною (на рис. темний колір). Через цю рідину живі клітини кістки отримують поживні речовини,  $O_2$ , різноманітні регуляторні впливи і повертають у кров непотрібні речовини – «метаболічні відходи». Під час стрибків кісткова рідина рухається у кісткових каналах з відростками остеоцитів та порожнинах ввєрх-вниз. Чим сильніший, інтенсивніший і триваліший удар рідини у верхній та нижній фазі стрибка, тим більший тиск діє на клітину. Різка зміна тиску кісткової рідини, ніби своєрідний масаж, активує остеобласти та остеоцити. Активовані клітини кістки утворюють більше колагену, остеокальцину та інших речовин, які роблять її міцнішою. Це надто важливо для футболу, волейболу, баскетболу, боротьби і для решти видів спорту тому, що зменшується кількість травм.

У тренувальному процесі більшість тренерів здавна використовують інтенсивні стрибкові вправи для покращення швидко-силових показників спортсмена. Виявляється, що стрибкові навантаження не лише покращують показники швидкості, сили й потужності, а й запобігають виникненню спортивних травм. Найбільший ефект зміцнення скелету проявляється у дітей та молоді в період інтенсивного росту кісток. Ефект фізичного навантаження проявляється значно більше у дитячому віці ніж у дорослому. У гравців великого тенісу, які тренуються з дитинства, щільність кістки у робочій руці в 3 – 4 рази вища, ніж у неробочій. Адаптивна реакція кістки на

фізичне навантаження залежить від таких чинників: кратності, тривалості та інтенсивності. Серед них найважливішим фактором є інтенсивність виконання вправ.

#### **Висновки.**

1. Пліометричні тренування – традиційний та ефективний засіб розвитку сили, швидкості й спритності спортсменів.

2. Упродовж всього життя кістки та сухожилля постійно руйнуються і відновлюються. Це нормальний фізіологічно-біохімічний процес.

3. У стані стресу та під час фізичного навантаження організму необхідно проявити силу, швидкість, спритність, витривалість, або опірність. Щоб здійснити ці функції м'язам необхідна додаткова енергія АТФ та йони  $\text{Ca}^{2+}$ . Організм тимчасово «жертвує» губчастими кістками для отримання додаткового кальцію та залишків фосфорної кислоти.

4. Методика зміцнення скелету за допомогою стрибкових вправ ґрунтується на механізмі реакції клітин кісток на рухи кісткової рідини.

#### **Список використаних джерел:**

1. Алиев Э. Г. Мини-футбол (футзал): учебник / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 554 с.
2. Атаман О. В. Патофізіологія : в 2 т. Т. 1. Загальна патологія : підручник для студ. вищ. мед. навч. заклад. / О. В. Атаман. – Вид. 3-тє. – Вінниця : Нова Книга, 2018. – 584 с.
3. Без'язичний Б. І. Сучасні методики розвитку вибухової сили у футзалістів / Б. І. Без'язичний, О. В. Сірий, Г. А. Лісенчук, Ю. А. Горчанюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 12. – С. 9–11.
4. Бергман П. Роль навантаження у формуванні кісткової тканини та попередженні її втрати. Огляд літератури. / П. Бергман // Біль. Суглоби. Хребет. 2011. – 2 (02). – Режим доступу: <http://www.mif-ua.com/archive/article/18515>
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
6. Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник / В. П. Губа. – М.: Спорт, 2016. – 200 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
8. Розен Клифорд Дж. Гормоны и модуляция обменных процессов в костной ткани в условиях физической нагрузки / Клифорд Дж. Розен // Эндокринная система, спорт и двигательная активность. – К., 2008. – 600 с. – С. 398–417.
9. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.
10. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі протягом змагального періоду / І. І. Стасюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8. – С. 99–106. doi:10.6084/m9.figshare.750451

11. Стрикаленко Є. А. Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді / Є. А. Стрикаленко, О. Г. Шалар, В. М. Гузар // Спортивні ігри. – 2020. – №1 (15). – С. 44–57.
12. Morris, F. L., Naughton, G. A., Gibbs, J. L., Carison, J. S., Wark J. D. (1997) Prospective 10-month exercise intervention in premenarcheal girls : positive effects on bone and lean mass. Journal of Bone and Mineral Research 12 (9), 1453 – 1462.
13. Rosen C. J. (2003) Restoring aging bones. Scientific American 288 (3), 70–77.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ У БОЙОВОМУ САМБО**

**Собко Н. Г., Турчин А. В.**

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка  
(Кропивницький)*

**Постановка проблеми.** Бойове самбо – універсальний вид одноборств. В ньому зібрані найефективніші прийоми з багатьох їх видів: вільна боротьба, дзюдо і спортивне самбо, бразильське джиу-джитсу, бокс, кікбоксинг і тайський бокс [1; 2].

Універсальність виду підтверджується також успішним виступом провідних спортсменів у відкритих чемпіонатах супутніх видів спорту: рукопашний бій, бої без правил, муай-тай, карате, ушу-саньда. Як зазначає М. В. Васнін [3], «Високі моральні і вольові якості самбіста повинні поєднуватися з добре розвиненими фізичними якостями і руховими здібностями. Прогалини в якості стають причиною поразок».

В якості основного взаємозв'язку між технікою і фізичною підготовленістю постає єдність рухових якостей і навичок, обумовлена анатомічними і фізіологічними закономірностями, а також спільністю умовно-рефлекторного механізму, який є основою розвитку не тільки рухових, але і фізичних якостей.

Завдяки розвитку силових, швидкісних, а також координаційних здібностей, витривалості і гнучкості формуються ритмо-швидкісні структури рухових дій спортсмена, а також закріплюється раціональна спортивна техніка [1].

У результаті спеціального аналізу структури сторін фізичної підготовленості одноборців і результативності їх змагальної діяльності, дослідниками визначена процентна значимість впливу структури їх фізичних якостей на спортивний результат, зокрема: 14,2% – силові; 20,3% – спеціальна швидкість; 32,7% – спеціальна швидкісно-силова витривалість; 24,0% – швидкісно-силові здібності [4, с. 50-53].

Питання підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації в одноборствах, і, зокрема, в самбо, останнім часом розглядали в своїх

працях низка дослідників: Ішков А. В. (2004); Ушаков О. Ф. (2006); Боль А. А. (2008); Волосних В. В., Ішков А. В. (2009); Кондаков О. М. (2010); Багіров І. А. (2014); Горбунов А. В. (2015); Алексеєнко А. О., Кисленко Д. П., Юхно Ю.С. (2016); Алексеєнко А. О., Журавель О. В., Юхно Ю. О. (2016); Арменакян Н. А. (2016); Жидков І. В. (2017); Добришев С. (2018); Васнін М. В. (2019) та інші, проте їх науковий пошук був здійснений у напрямку технічної та тактичної підготовки спортсменів.

В результаті аналізу наукових досліджень [1], вдалося встановити, що для дослідників останнім часом все більший інтерес представляє саме вивчення і підбір найбільш ефективних засобів і методів фізичної підготовки, що пред'являють підвищені вимоги до функціональних систем організму спортсмена, можливостями яких і визначається успіх змагальної діяльності, що і сприяло визначенню нами теми дослідження.

**Мета дослідження** – оцінити показники та визначити рівень фізичної підготовленості спортсменів у бойовому самбо.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилось на базі ДЮСШ №3 міста Знам'янка Кіровоградської області. У тестуванні брали участь десять спортсменів-самбістів групи спортивного удосконалення, які виконували шість тестів, що характеризують загальну і спеціальну фізичну підготовку.

**Тест 1.** Спортсмени попарно виконують кидок вперед (через стегно, спину, плече), на швидкість за 30 с, підраховується кількість виконаних кидків. Перший номер виконує кидок, другий без протидії кидку падає та швидко встає. Після відпочинку змінюються номерами.

**Тест 2.** Спортсмени попарно виконують задню підніжку на швидкість за 30 с, підраховується кількість виконаних підніжок. Перший номер виконує підніжку, другий без протидії падає та швидко встає. Після відпочинку змінюються номерами.

**Тест 3.** Спортсмени попарно виконують больовий прийом на ліктювий суглоб на швидкість за 30 с, підраховується кількість виконаних больових прийомів. Перший номер з положення знизу виконує больовий прийом на одну руку и одразу переходить на іншу, другий – без протидії дає можливість виконувати завдання. Виконувати больовий прийом до здачі не потрібно, достатньо виконати правильний захват. Після відпочинку – зміна номерів.

**Тест 4.** Спортсмени попарно виконують задушливий прийом «трикутник» на швидкість за 30 с, підраховується кількість виконаних задушливих прийомів. Перший номер з положення знизу виконує задушливий прийом в одну сторону і одразу переходить на іншу, другий – без протидії дає можливість виконувати завдання. Виконувати задушливий прийом до здачі не потрібно, достатньо виконати правильний захват. Після відпочинку – зміна номерів.

**Тест 5.** Підтягування на перекладині. Підраховується кількість раз.

**Тест 6.** Згинання, розгинання рук в упорі лежачи. Основне завдання в нижній точці торкнутися грудною кліткою м'ячика для великого тенісу, в верхній – руки рівні в ліктьових суглобах.

Обробка одержаних в тестуванні результатів здійснювалась за допомогою методів математичної статистики; визначені індивідуальні та середньогрупові значення, представлені у *табл. 1*.

**Таблиця 1 – Показники фізичної підготовленості спортсменів-самбістів**

Тести					
1	2	3	4	5	6
$M \pm \sigma$ m, V					
$\frac{11,0 \pm 1,5}{0,5; 14,0}$	$\frac{10,0 \pm 1,4}{0,4; 14,0}$	$\frac{19,0 \pm 1,4}{0,4; 7,0}$	$\frac{19,0 \pm 1,5}{0,5; 7,0}$	$\frac{15,0 \pm 1,4}{0,4; 9,0}$	$\frac{34,0 \pm 2,3}{0,7; 9,0}$

Для кожного тесту розроблені власні оціночні шкали по Гауссовій кривій за правилом трьох сигм, що дали змогу визначити рівень виконання спортсменами кожного тесту (*табл. 2*).

**Таблиця 2 – Шкала оцінки фізичної підготовленості спортсменів-самбістів**

Тести	Рівні	Результат
1	Низький	6,5– 8,0
	Нижчий за середній	8,01– 9,5
	Середній	9,51–12,50
	Достатній	12,51– 14,00
	Високий	14,01– 15,5
2	Низький	5,8 – 7,2
	Нижчий за середній	7,21 – 8,6
	Середній	8,61 – 11,4
	Достатній	11,41 – 12,8
	Високий	12,81 – 14,2
3	Низький	14,8 – 16,2
	Нижчий за середній	16,21 – 17,6
	Середній	17,61 – 20,4
	Достатній	20,41 – 21,8
	Високий	21,81 – 23,2
4	Низький	14,5 – 16,0
	Нижчий за середній	16,01 – 17,5
	Середній	17,51 – 20,5
	Достатній	20,51 – 22,0
	Високий	22,01 – 23,5



5	Низький	10,8 – 12,2
	Нижчий за середній	12,21 – 13,6
	Середній	13,61 – 16,4
	Достатній	16,41 – 17,8
	Високий	17,81 – 19,2
6	Низький	27,1 – 29,4
	Нижчий за середній	29,41 – 31,7
	Середній	31,71 – 36,3
	Достатній	36,31 – 38,6
	Високий	38,61 – 40,9

У тесті 1 найбільша кількість досліджуваних (6 осіб, що становить 60,0%) показали результати середнього рівня, по 2 спортсмена (по 30,0%) мають вищий за середній та нижчий за середній рівень прояву спеціальної підготовленості. Водночас, результатів низького та високого рівня нами не відзначено. Аналогічні результати виявлені за результатами тестів 5 і 6 (загальна фізична підготовка).

Показники тестів 2-4 є наступними: у кожному тесті результатів середнього рівня – 7 (70,0%), вищого за середній рівень – 2 (20,0%), нижчого за середній – 1 (10%).

З метою покращення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості досліджуваного контингенту нами розроблена та впроваджена у процес спортивної підготовки тренувальна програма.

**Висновки.** Аналіз спеціальної літератури довів, що автори приділили достатньо уваги в своїх дослідженнях питанню підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації в одноборствах, і, зокрема, в самбо. Проведене тестування, результати якого дозволили виявити індивідуальні та середньогрупові показники самбістів. Розроблені оціночні шкали сприяли визначенню рівня фізичної підготовленості спортсменів. Запропонована і впроваджена у тренувальний процес програма удосконалення рівня фізичної підготовленості досліджуваного контингенту.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у перевірці ефективності запропонованої тренувальної програми для удосконалення фізичної підготовленості спортсменів-самбістів.

#### Список використаних джерел:

1. Багиров И. А. Особенности подготовки единоборцев в самбо с использованием технических средств [Электронный ресурс] / И. А. Багиров: Режим доступа: [http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20876/1/RSVPU\\_2017\\_458.pdf](http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20876/1/RSVPU_2017_458.pdf)
2. Боевое самбо – уникальное единоборство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medium.com>
3. Васнин М. В. Методика воспитания волевых качеств у самбистов 12-13 лет ВКР / М. В. Васнин. – Екатеринбург, РГППУ, 2016. – 59 с.

4. Панков В. А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В. А. Панков, А. О. Акопян // Теория и практика физической культуры. – №4. – 2004. – С. 50–53.

## **ІНДИВІДУАЛЬНІ І САМОСТІЙНІ ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

**Собко С. Г.**

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка  
(Кропивницький)*

**Постановка проблеми.** На практиці самим головним пріоритетом у роботі тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл досі є кількісна характеристика підготовлених розрядників, зайнятих місць у різних турнірах і першостях. Тому і займаються тренери не роботою на перспективу, тобто не індивідуальним розвитком і підготовкою креативного і висококваліфікованого професійного футболіста, а роботою на сьогоденний результат.

У плані формування талановитої молоді, абсолютизація успішності виступів юних футболістів уже на ранніх етапах спортивної кар'єри, по суті справи «обезкровлює» футбол. Наслідками такого підходу є форсування тренувального процесу, середньогруповий критерій планування навчально-тренувальних занять, командно-групові форми проведення занять і, як наслідок, поетапне «відбраковування» дітей і підлітків [4].

**Мета дослідження** – пошук нових шляхів підвищення ефективності футбольної підготовки за рахунок пошуку внутрішніх резервів тренувального процесу з акцентом на його інтенсифікацію за рахунок індивідуалізації та самостійності.

У сучасній науково-практичній літературі сьогодні існує достатня кількість публікацій, пов'язаних з індивідуалізацією тренувального процесу футболістів (В. С. Келлер, В. В. Соломонко, 1975; Шестаков М. М., 2012). Фундаментальні дослідження індивідуалізації навчально-тренувального процесу юних футболістів 16-17 років спостерігаємо у Джанузакова К. Ч. (1982) та Ектора Педро Васкеса Леонарда (1984). Окремих досліджень для вікового діапазону етапів початкової та попередньої базової підготовки нами не знайдено.

**Виклад основного матеріалу.** Забуття індивідуальної підготовки у футболі – головний недолік нашої методики. Систематична індивідуальна робота ведеться тільки з воротарями. З гравцями інших амплуа вона проводиться недостатньо, оскільки багато тренерів, узявши курс на універсальну підготовку гравців, намагаються навчити їх

правильно грати однаково сильно і в атаці, і в обороні, на будь-якій позиції, в будь-якому ігровому епізоді, в будь-якій ситуації [3].

Індивідуальна підготовка футболіста – це технічні, тактичні, фізичні і психологічні навички, засвоєні конкретним футболістом в результаті його навчання футболу.

Кожен футболіст – свого роду продукт звичок і навичок, він наділений особливим прагненням, особливим характером і особистими якостями, які повинні глибоко вивчатися з метою найбільш ефективного підходу до індивідуальної підготовки гравця. Футболіст по природі обдарований, він прагне змагатися, намагаючись у своїй справі мати вигляд яскравіший за інших. Це прагнення і породжує процес розвитку.

Державна навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності не відображає ефективного педагогічного процесу, під час якого за участі окремих гравців, групи гравців або всієї команди майстерність вдосконалюється індивідуальним методом. Це означає, що кожен гравець або декілька гравців, що мають сходині недоліки або переваги, вирішують індивідуальні завдання різними засобами.

Індивідуальне тренування – це тренування за індивідуальним планом, виконання індивідуальних завдань. Вона може здійснюватись в командних, групових й індивідуальних заняттях. Індивідуальні тренування можуть бути двох видів: індивідуальними, що проводяться під керівництвом тренера і самостійними [2].

Для юних футболістів 14-15 річного віку об'єм індивідуального тренування повинен бути не менше 30-35% від загального бюджету тренувального часу, а самостійної – 15-29%.

Під час індивідуального тренування вирішуються наступні завдання:

1. Розвиваються кращі якості гравця з врахуванням його індивідуальних особливостей виконання технічних прийомів без порушення структури руху.

2. Виправляються недоліки у фізичній, технічній і техніко-тактичній підготовленості.

3. Розвивається творча ініціатива.

4. Вдосконалюються техніко-тактичні дії, що відповідають ігровому профілю юного футболіста.

5. Гравцю надається допомога у засвоєнні спеціальних прийомів, які необхідні при виконанні функцій, доручених йому в команді.

6. Підвищується надійність виконання техніко-тактичних дій.

7. Вдосконалюються усі рухові якості до оптимального рівня.

8. Відновлюються втрачені якості і навички після травм та інших вимушених перервах у тренуваннях.

Під час самостійних тренувань розвивається творча ініціатива. Футболісти знаходять нові нюанси виконання технічних прийомів

відповідно їх особливостям, вчать і на свій лад перероблюють нові технічні прийоми, побачені ними у гравців більш високої кваліфікації.

Під час самостійного тренування розвивається тактичне (ігрове) мислення. Гравець, вивчаючи один або інший прийом, думає, як краще його використати, коли застосувати. Підвищується індивідуальна тактична майстерність [2].

У теорії і методиці спортивного тренування загальноприйнятим є положення про те, що визначальну роль у підготовці юних спортсменів відіграє, власне, навчання. Але тренування як зовнішня причина діє через внутрішні умови, без врахування яких її вплив буде недостатньо ефективним.

До внутрішніх умов, що впливають на тренувальний ефект, відносяться індивідуальні особливості спортсмена. Це зумовлює необхідність організації навчально-тренувального процесу юних футболістів на основі врахування морфологічних і психофізіологічних особливостей, а також індивідуальних відмінностей у фізичній, технічній, тактичній і психологічній підготовленості.

Тобто тренер у роботі з юними футболістами повинен враховувати індивідуальні особливості кожного гравця. Дуже часто ті вправи, які необхідні одному гравцю, зовсім непридатні для іншого. Зовсім безперспективно витратити масу дорогоцінного часу на вправи, які не впливають належним чином на м'язи, що працюють при грі у футбол, якщо навіть вони сприяють відомому зростанню фізичної підготовки футболіста. Тому на практиці слід концентрувати свою увагу на таких методиках тренування, які сприяють покращенню функціонального стану футболіста і одночасно покращують у гравця рухові здібності. Тому одним з векторів даного напрямку повинен бути застосований принцип постійних зустрічей із м'ячем при виконанні ігрових завдань і безпосередньо гри [4].

За самою своєю природою гра ненав'язливо наштовхує її учасників глибше і повніше використовувати свої знання, уміння і навички у погоджувальних діях з товаришами по команді, розвиває увагу, оперативне мислення, почуття колективізму, відповідальності, взаємовиручки і багато інших важливих якостей [1].

**Висновки.** Вважаємо, що у світлі індивідуалізації і самостійності юних футболістів, дієвим засобом підвищення ефективності футбольної підготовки будуть ігрові вправи і ігри, де кожна дитина може обрати такий режим рухової активності, виконавши необхідний об'єм з належною інтенсивністю, природно чергуючи паузи відпочинку, який відповідатиме її функціональним і психічним можливостям, манері гри, задоволенню від своєї діяльності, а отже, і подальшому витоку активності. Зв'язок індивідуалізації і самостійності навчально-тренувального процесу юних футболістів з їх особистісною активністю розглядається перспективним напрямком подальшої роботи.

### Список використаних джерел:

1. Губа В., Стула А. Методология подготовки юних футболистов : учебно-методическое пособие. – М.: Человек, 2015. – 184 с.
2. Воронова В. Планирование учебно-тренировочного процесса в футболе на этапе спортивной специализации (14-15 лет) / Валентина Воронова // Всеукраинский научно-практический журнал Футбол-профи, 2007. – июль-август. – С. 35–41.
3. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч.-методич. пособие / Под ред. проф. Н. М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
4. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успіху : учеб.-метод. пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин. – К.: Саммит-книга, 2015. – 360 с.

## ADAPTIVE SPORT FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

**Liudmyla Shuba**

*National University Zaporizhzhia Polytechnic  
(Zaporizhzhia)*

**Victoria Shuba**

*Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports  
(Dnipro)*

**Introduction.** The problem of the formation, strengthening and preserving health, in the broad sense, has become a common value of our time on personal and social levels, and is considered as one that fundamentally changes the further human development. Human life and health are the highest value and one of the main indicators of the civilization of society [1, 4].

Physical education is a part of universal culture, and its goal is to achieve the physical perfection of man, to increase the endurance and resistance of an organism, the ability to withstand adverse living conditions and negative environmental influences [3, 6]. As a result of the growth of disability in most countries, associated with the complication of production processes, the deterioration of the environmental situation, the widespread military conflicts, there is a huge need in the development of adaptive physical education, that is, physical culture adapted to the peculiarities of people with developmental disorders and limited physical abilities [2, 5].

An adaptive sport is a component of adaptive physical education. Adaptive sport contributes to the integration of people with disabilities into public life. It allows you to expand social contacts [5, 6]. In sports, people with disabilities are able to self-fulfill and self-improve. If physical education creates the initial basis for the versatile development of physical abilities and motor skills, the prerequisites for the formation of the motor base, then adaptive sport contributes to the full disclosure of these opportunities and allows you to experience a sense of joy, fullness of life and

possession of your body, overcoming certain difficulties. It allows you to expand social contacts [1, 2, 4].

Analyzing scientific literature, we note that problems of education of the individual, both in sport and in ordinary life, were brought to the attention by scientists: Y. Bekh – education of personality and the influence of the environment on its formation [1]; V. Shuba – psychological and pedagogical aspects of work with people with disabilities [4]; V. Voronova – the psychology of sport and the development of personality under the influence of the factors of sport of higher achievements [6].

Finding ways to increase the effectiveness of organizing the process of self-education for paralympic athletes Ie. Prystupa, Iu. Briskin, M. Roztorhuy, A. Perederii – research in the field of adaptive physical cultures that promotes maximum development of vital forces and effective self-realization in society [3]; P. Laursen – features of the training process using different levels of intensity [2]; V. Shuba – peculiarities of the psychological and pedagogical organization of the educational process of paralympic athletes with the defeat of the musculoskeletal system [5].

That's why, one of the new approaches to solve the problem of realizing the potential of people with disabilities is the use of gaming sports for self-education, self-improvement and self-affirmation in society.

Participants of the research. 46 people with physical disabilities at the age of 20-30 (who used to play football, volleyball, basketball) took part in this experiment. They were not divided into groups due to the peculiarity of the physical condition.

**Results and discussion.** *Table 1* shows the results of the study using G. Ayzenk's method. By this arrangement it is possible to draw conclusions about the types of temperament prevailing in people with disabilities who are engaged in sports.

***Table 1 – Types of temperament of people with disabilities who are engaged in sports***

<b>Types of temperament</b>	<b>%</b>	<b>Number of people with disabilities</b>
Sanguine	67,3%	31
Phlegmatic	26,1%	12
Melancholic	6,6%	3
Choleric	0%	0

According to the results of the study, individuals with a physical disability who are engaged in sports are dominated by individuals with a predominance of sanguine-type temperament – 67,3% (31 persons). The features of this group of subjects are that they had no single person with a predominance of choleric type of temperament. That is, impulsive, emotionally unstable, aggressive, unsteady, incapable of self-control and undisturbed. Persons with disabilities who are engaged in sports are predominantly highly psychologically active, able to work, with rapid and

vigorous movements, various facial expressions, and fast language. These people seek frequent changes of impressions; easily and quickly respond to surrounding events, sociable. They have mostly positive emotions (they arise quickly and change rapidly). Easily outlive failures. Under adverse conditions and negative educational effects may result in lack of concentration, unjustified promptness, superficiality. In 26,1% (12 people) the phlegmatic type of temperament prevails. This type of temperament is characterized by low level of mental activity, slowness, and indistinct facial expressions. He does not easily switch from one activity to another and is difficult to adapt to new circumstances. In phlegmatic, a calm, equal mood prevails. Feelings and mood are certainly different consistency. In the case of unsuccessful educational effects, he may develop lethargy, poverty of emotions, and a tendency to perform monotonous actions. In 6,6% (3 persons) melancholic type of temperament prevails. Such persons are characterized by a low level of mental activity, slow motion, restraint of facial expressions and speech, and rapid fatigue. He is distinguished by high emotional sensitivity to the events that have happened to him, which is usually accompanied by increased anxiety, depth and stability of emotions with a weak external appearance, with negative emotions prevailing. With a lack of appropriate educational effects in melancholic, emotional vulnerability, isolation, aloofness, fear of new situations, people and various kinds of tests can develop.

As you know, anxiety has its own dynamics, depending on age characteristics, features of the social environment, features of internal factors, etc. Anxiety occurs when the assessment of the external threat is connected with the notion of the inability to find appropriate means to overcome it, and its prevention and correction are understood as training «re-evaluation of the situation». In particular, this also applies to sports activities. The Spielberg-Hannin anxiety scale may be successfully used to study the dynamics of anxiety of people with disabilities who are engaged in sports and study their conscious self-regulation of their psychophysical states.

We have established subjective and objective factors that influenced the dynamics of anxiety level during sports activities.

Eight points were attributed to objective factors:

1. Unfavorable socio-psychological climate of the collective, which is formed under the influence of a complex system of relationships and expressed in a certain emotional state. In our study, this factor includes changes in the composition of teams.

2. Overload. In sporting activities of people with disabilities who are engaged in sports is constantly in a state of physical and mental stress. This is due to the peculiarities of activity.

3. Low social status. This factor is acutely disturbing for people with disabilities. Most of all, these emotions are manifested in those people with disabilities who are engaged in sports, who have recently become team members.

4. Rituals and procedures that interfere with setting up a competition – passing or confirming qualifications by degree of defeat.

5. Uncertainty. During the training sessions, a special feature of the reaction of people with disabilities who are engaged in sports to the team changes that are unknown to them, which lead to a sharp change in the level of anxiety is set.

6. Homogeneity. When the situation is very stable – it also causes anxiety, which manifests itself in apathy. In our study, the unanimity is reflected in the constant observance of the sporting regimen. Some people with disabilities who are engaged in sports experience almost a panic in the view that all events of the day can be foretold for a minute. By themselves, these events are not stressful or unpleasant, but their prediction reaches a degree that causes strong negative emotions.

7. Unreliability. Strong anxiety can cause not only the need to make decisions in difficult circumstances of competitive activity, but the opposite situation.

8. New activity. Most often, as we observed in the study, sports activity, as activity, for a person with a defective musculoskeletal system is new. That is, if the «healthy» person in this activity is gradually, from the childhood, then a person with limited physical abilities who are engaged in sports, often begin to engage not from his childhood.

To the subjective factors of anxiety according to our research are the following points:

1. High level of neuroticism, as an indicator of emotional instability, emotional liability, unbalanced nervous processes.

2. Low level of the formation of a personal system of conscious self-regulation of emotions and behavior.

3. The existence of disagreement in the value sphere of sport, inherent not only to them, but is a relevant issue of the present time.

According to the results of the anxiety study, it was found that anxiety in people with physical disabilities engaged in sports have a somatic and behavioral character. At an increased level of anxiety in people with disabilities who are involved in sports, there is an accelerated heartbeat, uneven respiration, trembling of the limbs, stiffness, increased blood pressure, sometimes stomach upsets, feelings of uncertainty, the appearance of obsessive thoughts of failure in the competition, anxiety, nervousness, intensification of anti-cipation processes, protective reactions appear in behavior. With a low level of anxiety in people with disabilities who are involved in sports, slow motion, «wandering» thoughts, slight distractions,



lack of concern about how well the action is performed, lack of enthusiasm, leg heaviness, and others are observed.

Table 2 presents the study of anxiety level in the Spielberg-Hannin anxiety diagnostic method during a study in people with disabilities who are engaged in sports.

**Table 2 – Level of anxiety before and after implementation of the developed program**

Level of anxiety	Types of anxiety					
	Situational anxiety, (%)		Personal anxiety, (%)		Competitive anxiety, (%)	
	Before	After	Before	After	Before	After
	Investigation					
Low	21,7	45,6	0	28,5	32,6	59,4
Medium	50	51,3	67,4	62,2	50	37,7
High	28,3	3,1	32,6	9,3	17,4	2,9

At the beginning of the study (Table 4), we received the level of anxiety in the three indicators – situational anxiety, personal anxiety, and competitive anxiety:

– situational anxiety – a low level of 21,7% (10 people), an average of 50% (23 persons), a high level of 28,3% (13 persons) of respondents.

– personal anxiety – a low level of 0% (0 people), an average of 67,4% (31 persons), a high level of 32,6% (15 people) of respondents.

– competitive anxiety – a low level of 32,6% (15 people), an average of 50% (23 persons), a high level of 17,4% (8 persons) of respondents.

The results of the anxiety study after the introduction of the experimental program (Table 4) are as following:

– situational anxiety – low level 45,6% (21 persons), average level 51,3% (24 persons), high level of 3,1% (1 person).

– personal anxiety – low level 28,5% (13 people), average level 62,2% (29 people), high level 9,3% (4 persons).

– competitive anxiety – low level 59,4% (27 people), average level 37,8% (18 persons), high level 2,8% (1 person).

At the end of the study, only 1 person with limited physical abilities who was involved in sports had a high level of situational anxiety, 4 people had – a high level of personal anxiety, 1 man had – a high level of competitive anxiety.

Taking into consideration all of the mentioned above, it should be noted that the developed programs have influenced the implementation of the basic principle of rehabilitation for people with disabilities – the complexity and its components. In particular, the gathered results show that the developed program has given a positive dynamics and can be used for people with limited physical abilities who are engaged in sports for co-

actualization, self-improvement and self-education (psychological component). Also, the attention should be paid that due to the use of our program and sports, the level of anxiety decreased after the study. These factors indicate that a person has the opportunity to adapt more quickly in society and enjoy the colours of life (social and physical components). Consequently, the developed program helps to minimize the negative aspects and promotes optimal adaptation to the surrounding society.

**Conclusions.** On the basis of the analysis of literary data, the purpose of the study was to determine the state of the issue of the problem coverage. Most often, people who have different levels of health (lesions of the musculoskeletal system) begin to exercise and do sports, not from childhood, but from teenage years or adolescence, depending on the congenital or acquired lesion of the locomotors apparatus. Spinal cord injury or amputation of the lower extremities can be acquired at any age. Most often adaptive sports is considered as the possibility of rehabilitation, socialization, and further moral and psychological development by people who have suffered such lesions, regardless of the victim's defeat.

The established problem of the investigated issue allowed identifying and developing a program aimed at co-actualization, self-improvement and self-education of people with disabilities who are engaged in sports. The developed program had three stages: methods and means of organizing self-knowledge; realization of its features and possibilities in different critical conditions; optimization of activity. For the most effective implementation of our program, the following requirements were met: the process was organized in such a way as not to create "excess of opportunities" («exhaustion, reduction of individual resources»): the level of requirements, the load, the pace of work should correspond to human capabilities; when organizing the process it was necessary to effectively use internal resources as much as possible based on them when using external resources.

The developed program provided the opportunity for differentiated work with people with disabilities who were engaged in sports, and had a different level of anxiety and temperament. This provided an opportunity to divide them into groups and during the implementation of the program proceed more correct correctional and educational effects, which has positively affected the results. Analyzing the above, we conclude that the developed programs are very interesting for the adaptation of people with disabilities and improve their livelihoods, as well as the ability to consider themselves as a full-fledged person in the social life of our society.

Conflict of interest. The authors state that there is no conflict of interest.

### **References:**

1. Bekh Y. D. Vospytanye lychnosty. Chernivci: Bukrek, 2015. T.1. 840p., T.2. 640 p.

2. Laursen P. B. Training for intense exercise performance: high-intensity or high-volume training. *Scand J Med Sci Sports*. 2010. 20 (2), 1-10. doi/full/10.1111/j.1600-0838.2010.01184.x
3. Prystupa Ie, Briskin Iu, Roztorhuy M., Perederii A. Influence of sessions according to author's program of sports and rehabilitation preparation in adaptive sport on life quality of persons with locomotorium disorders. *Theory and Methods of Physical education and sports*. 2019; 1: 57–64 DOI:10.32652/tmfvs.2019.1.57–64.
4. Shuba V. V. Psykholoho-pedahohichni aspekty roboty z liudmy z obmezhеныmy fizychnymy mozhlyvostiamy. Dnipropetrovsk: Vyd-vo «Innovatsiia», 2016. 226 p.
5. Shuba V. V. Special aspects of Paralympic athletes' sport activity in the process of self-education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 21(3):139-145. doi:10.15561/18189172.2017.0307.
6. Voronova V. I. *Psykholohiia sportu. Navch. posib.* Kyiv: Olimpiiska literatura. 2017. 271 p.

# ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

---

## ДОСВІД ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

**Владов Ю. І., Онацько І. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Пріоритетним завданням розбудови української державності, розвитку громадянського суспільства, становлення особистості завжди виступав патріотизм як духовно-моральна цінність. Його головним завданням є об'єднання суспільства для успішного вирішення сучасних викликів, що постали перед країною.

У зв'язку з цим актуальності набуває питання виховання в учнівській молоді патріотизму як почуття приналежності до країни, гордості за державу, відповідальності за її долю. Проблеми патріотичного виховання особливо актуалізувалися сьогодні, після розгортання збройного конфлікту на Сході України та спроби змінити кордони у зв'язку з анексією частини нашої держави. Відтак, постала потреба переосмислити шляхи виховання патріотизму школярів на уроках предмету «Захист України» та в позаурочній діяльності.

**Мета дослідження** – узагальнити досвід військово-патріотичного виховання школярів у позаурочній діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** У тлумачний словнику української мови патріотизм визначено як «любов до своєї батьківщини, відданість своєму народу, готовність для них на жертви і подвиги» [2, с. 483].

У закладах освіти нашого міста, а зокрема у Ком анальному закладі «Полтавська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №19» Полтавської міської ради Полтавської області відбувається неперервний процес розвитку та підтримки патріотичного виховання вихованців. Проявом цього є різні форми та методи патріотичного виховання, що варіюються від теоретичних занять з вихованцями і до творчих та військово-спортивних. Ідеї патріотизму педагоги закладу намагаються зробити наскрізними в системі шкільного життя, тому активно залучають учнівську молодь до участі в різноманітних заходах, присвячених відзначенню державних та традиційних свят з використанням державної та народної символіки, розкриттям її змісту, історії виникнення та сучасних трансформацій. Одним із найважливіших завдань педагогів є продовження роботи з формування

у дітей та молоді громадянських якостей, розуміння приналежності до української нації.

Реалізацію означених завдань забезпечує і діяльність військово-патріотичного гуртка «Патріот», до якого залучені учні 5-11 класів. Під час занять гуртківці розвиваються фізично, духовно та інтелектуально. Кожне заняття обов'язково включає в себе:

- теоретичні відомості та знайомство з військово-патріотичними спортивними іграми;

- загальну фізичну підготовку;

- спеціальну підготовку та військово-прикладну фізичну культуру;

- ігри, естафети і військово-патріотичні спортивні змагання.

У роботі з учнівською молоддю ми застосовує такі перевірені практикою методи виховання громадянина-патріота: 1) *переконання* – формування впевненості в суспільній корисності – діяльності з підготовки до захисту Вітчизни; 2) *стимулювання* – реалізується в різноманітних формах заохочення та змагання; 3) *особистий приклад* – діяльність вчителя, який має бути взірцем для молоді, має забезпечувати педагогічні вимоги, вміє давати доручення і перевіряти його виконання; 4) *самопідготовка* – процес активного формування і самовдосконалення молодої людини, виховання почуття патріотизму, яке реалізується шляхом самозобов'язання, самостійного навчання та самоконтролю [1, с. 17].

Відтак провідними завданнями роботи гуртка формування в учнів почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості та дисципліни, підвищення громадянських компетентностей, підготовка дітей до участі у фінальних етапах Всеукраїнських військово-патріотичних спортивних ігор «Військово-спортивний хортинг», «Сокіл» («Джура»), «Козацький гарт» тощо.

Заходи з патріотичної тематики спрямовані на виховання в гуртківців почуття гордості за українську державу, формування високих моральних цінностей. Так, 21 січня 2020 року Юнацький корпус Полтавщини провів практичне заняття у рамках роботи Районної школи ройових джур. Юні джури закладів освіти опановували комплекс простих термінових дій, спрямованих на збереження здоров'я і життя потерпілого, оскільки швидкість та якість надання долікарської допомоги визначаються підготовленістю осіб, які знаходяться поруч, їх умінням використовувати підручні та спеціальні засоби. Проведений курс включав такі елементи: правильний виклик швидкої; власна безпека та її види; стабільно бокове положення, види кровотеч, та що з ними робити; переломи, що робити з переломами; серцево-легенева реанімація. Це заняття було направлене на якісну підготовку учасників з надання першої долікарської допомоги під час комплексного виду

змагань з дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»).

Участь школярів у заняттях та військово-патріотичних спортивних змаганнях надає особистісного значення набутим знанням і навичкам, сприяє фізичному загартуванню, підвищенню рівня фізичної підготовки, розвитку витривалості, сили, координації рухів, гостроти реакції; самоствердженню вихованців, вихованню в них лідерських якостей, кращих особистісних рис (відповідальність, чесність, працелюбність, самостійність тощо), високих моральних якостей, самодисципліни, ціннісного ставлення до себе та інших, вміння працювати в колективі, вміння визначати мету та досягати її, аналізувати власні дії та дії інших, формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя [3, с.37].

**Висновки.** Патріотичне виховання – це суспільна категорія, яка формує ставлення людини до себе, до свого народу й Батьківщини. Це ставлення виявляється у відповідних почуттях, переконаннях, ідеях. Результатом патріотичного виховання школярів в позаурочній діяльності є сформованість в учнів почуття патріотизму, яке означає прояв особистістю любові до свого народу, поваги до українських традицій, відчуття своєї належності до України, усвідомлення спільності власної долі з долею Батьківщини, здатність захищати Україну.

#### **Список використаних джерел:**

1. Городнюк Г. В. Військово-патріотичне виховання як засіб формування свідомого громадянина / Г.В. Городнюк // Досвід діяльності закладів позашкільної освіти з патріотичного виховання: методичний посібник / [автор-укладач В. С. Кудін]. – Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2016 – С. 15–16.
2. Тлумачний словник // Українська мова: Енциклопедія. Редкол.: Русанівський В. М. (співголова), Тараненко О. О. (співголова), М. П. Зяблюк та ін. – 2-ге вид., випр. і доп. – К.: Вид-во «Укр. енцикл.» ім. М. П. Бажана, 2004. – 824 с.
3. Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://old.mon.gov.ua/ua/news/archive-news/88/>

## **СТВОРЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

**Георгієва К. Т., Георгієв А. Т., Калініченко К. С.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Розвиток сучасної України й інтеграції у європейський простір значною мірою впливають на формування освітньої політики. Особливо це питання стосується забезпечення права

дітей з особливими освітніми потребами на навчання. Актуальність інклюзивної освіти полягає в тому, що в Україні проживає 7,6 млн дитячого населення, з яких, за офіційними даними, 37,7 тис. навчаються в спеціальних закладах загальної середньої освіти, 15,8 тис. – у санаторних школах і лише 11,8 тис. охоплені інклюзивним навчанням у звичайних школах [4, с. 11]. За даними Департаменту освіти Полтавської обласної державної адміністрації із 234 тисяч дітей, які проживають в області, – 36 тисяч – діти з особливими освітніми потребами, з них 4,6 тисячі – діти з інвалідністю; кількість закладів дошкільної освіти, де є інклюзивна форма навчання, збільшилась у чотири рази; кількість дітей, що здобувають дошкільну освіту, теж збільшилась» [3]. Отже, запровадження інклюзивного освітнього середовища є надзвичайно важливим і актуальним питанням для нашої держави.

**Мета дослідження** полягає в з'ясуванні особливостей створення інклюзивного освітнього середовища в закладах дошкільної освіти та виокремленні шляхів його організації.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні інклюзивна освіта є не лише фундаментом розбудови системи освіти, але й філософією залучення людини у соціум, розширення меж її життєдіяльності. Енциклопедична література поняття «інклюзія» (англ. *inclusion* – *включення*) потрактує як «процес активного включення в суспільні стосунки всіх громадян, незалежно від їхніх фізичних, інтелектуальних, культурних, мовних, національних та інших особливостей» [1, с. 56].

У Законі України «Про освіту» (2017 р.) інклюзивним освітнім середовищем є «сукупність умов, способів і засобів їх реалізації для спільного навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти з урахованням їхніх потреб та можливостей» [6].

Завдяки впровадженню інклюзивного навчання, діти з особливими освітніми потребами мають змогу відвідувати освітні заклади. Це право гарантовано їм Конституцією України, адже кожна дитина має право на освіту. В сучасних умовах інклюзія надає доступ до освіти дітям, які мають інтелектуальні порушення, порушення зору, мовлення та слуху, порушення функцій опорно-рухового апарату, розлади спектру аутизму тощо [2].

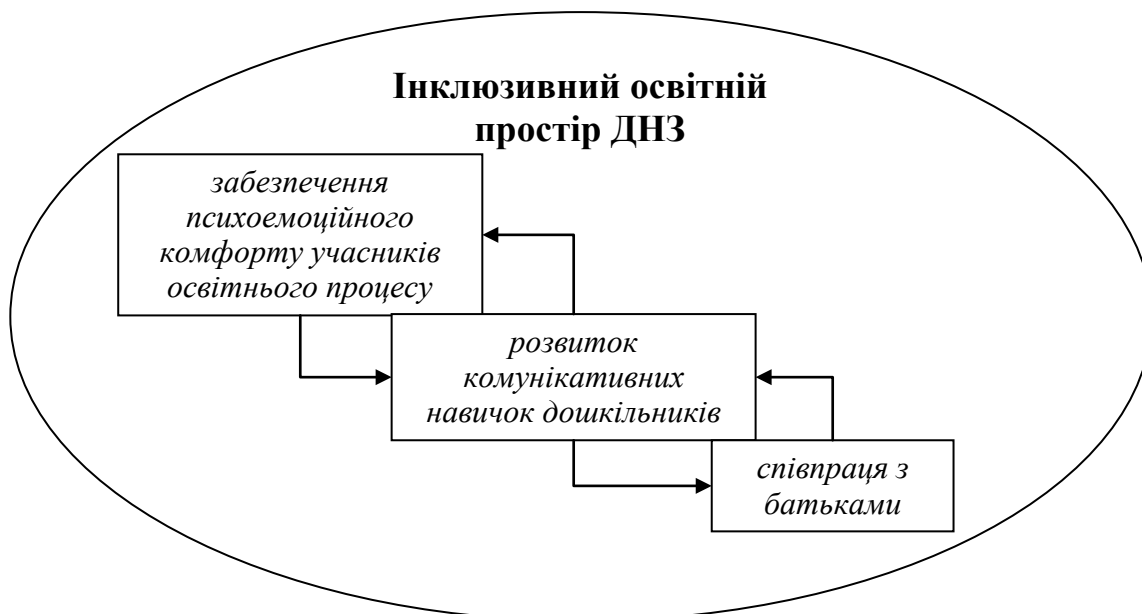
Згідно з Наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Положення «Порядок комплектування інклюзивних груп у ДНЗ» (2015 р.) батьки чи опікуни дитини мають право обрати найближчий до місця проживання дошкільний заклад. Рішення про необхідність інклюзивного навчання в ДНЗ приймається батьками на основі висновку психолого-медико-педагогічної комісії. Консультація комісії має рекомендаційний характер і спрямована на ґрунтовне вивчення

особливостей психічного розвитку дитини, її навичок, потреб, можливостей, соціального досвіду. На підставі заяви, відповідних документів та попереднього погодження з керівником закладу створюється інклюзивна група, незалежно від підпорядкування та форми власності ДНЗ. Наповнення таких груп може бути не більше 15 дітей, один-три з котрих – із особливими освітніми потребами (ООП), в тому числі з інвалідністю [5].

Створення інклюзивних груп забезпечує не просто реалізацію права дошкільників на освіту, а є інноваційним підходом до навчання і виховання. У свою чергу, це вимагає створення інклюзивного середовища – ефективного облаштування простору, організації психолого-педагогічного супроводу дітей та батьків, забезпечення рівних умов залучення всіх дошкільників у корекційно-розвивальний та навчально-виховний процес [2].

Інклюзивний педагогічний процес в дошкільному навчальному закладі організують та реалізують вихователь, помічник вихователя, а також за потреби з окремими дітьми працюють асистент вихователя та профільні спеціалісти (психолог, логопед, дефектолог, медичний працівники). Злагоженість роботи, професіоналізм цих фахівців є запорукою ефективності дошкільної освіти.

Аналіз науково-педагогічної літератури дозволив нам виокремити базові напрями діяльності колективу ДНЗ, що уможливають створення інклюзивного освітнього середовища: *забезпечення психоемоційного комфорту учасників освітнього процесу; розвиток комунікативних навичок дошкільників; співпраця з батьками* (рис. 1).



**Рис. 1.** Напрями діяльності колективу ДНЗ щодо створення інклюзивного освітнього середовища



Розглянемо означені напрями більш детально.

*Забезпечення психоемоційного комфорту учасників освітнього процесу* реалізується шляхом організації психологічних, корекційних та розвивальних фізкультурно-оздоровчих занять, елементами яких є рухливі ігри, змагання, прогулянки та екскурсії.

Особливої уваги потребує процес *розвитку комунікативних навичок дошкільників*. Діяльність педагогів має бути спрямована на формування позитивного ставлення здорових вихованців до дітей з особливими освітніми потребами. Формуванню та розвитку у дітей навичок співпраці, співпраці, взаємодопомоги, вміння спільно вирішити проблем сприятиме, на нашу думку, використання таких засобів фізичної культури, як ритмічні вправи, пластичні хвилеподібні рухи, вправи з предметами, сюжетні ігри, елементів командних видів спорту (баскетбол, футбол, волейбол тощо).

Також важливою є *співпраця педагогів з батьками*. Проведення інформаційної та просвітницької роботи з батьками дозволить батькам краще пізнати і зрозуміти дитину, забезпечити їх комфортні умови перебування в освітньому закладі, отримати підтримку та кваліфікаційний супровід щодо подальшого розвитку та навчання дитини.

**Висновки.** Таким чином, створення інклюзивного освітнього середовища в закладах дошкільної освіти передбачає створення системи умов для особистісного розвитку учасників навчально-виховного процесу. Такими умовами, на наш погляд, є безпечний (у тому числі психологічно) простір в інклюзивній групі, створення рівних умов перебування для всіх дітей та розвитку комунікативних навичок дошкільників, організація психолого-педагогічного супроводу вихованців і їхніх родин на засадах співпраці.

### Список використаних джерел:

1. Дефектологічний словник: навчальний посібник / за ред. В. І. Бондаря, В. М. Синьова; [упоряд. В. М. Тімашова]. – Київ : «МП Леся», 2011. – 528 с.
2. Інклюзивна група в ДНЗ. Рекомендації облаштування простору [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://inkluzia.com.ua/inkluzivna-grupa-v-dnz.-rekomendatsiyi-oblashtuvannya-prostoru/>
3. Інклюзія – це не тільки освіта для дітей, яким необхідна додаткова увага. Це їх соціалізація й можливість іншого життя та сприйняття світу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [//www.adm-pl.gov.ua/news/inklyuziya-ce-ne-tilki-osvita-dlya-ditey-yakim-neobhidna-dodatkova-uvaga-ce-yih-socializaciya-y](http://www.adm-pl.gov.ua/news/inklyuziya-ce-ne-tilki-osvita-dlya-ditey-yakim-neobhidna-dodatkova-uvaga-ce-yih-socializaciya-y)
4. Порошенко М. А. Інклюзивна освіта: навчальний посібник / Марина Порошенко. – Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 300 с.
5. Про затвердження Порядку комплектування інклюзивних груп у дошкільних навчальних закладах: Наказ МОНУ, МОЗУ № 104/52 від 06.02.2015. [Електронний ресурс]. – Веб-портал Верховної Ради України. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0224-15#n14>

6. Про освіту: Закон України [Електронний ресурс]// Відомості Верховної Ради (ВВР) України, 2017, № 38-39, ст. 380. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

## **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Гогоць В. Д., Хандій А. Ю.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Фізична культура є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. В умовах сучасного життя, при дефіциті рухової активності, процес підвищення працездатності та навчально-трудової активності студентів набуває великого значення.

За даними соціологічних і медичних досліджень велика кількість студентів мають відхилення в стані здоров'я (зайва вага, недостатній або непропорційний розвиток м'язів, сутулість тощо), низький рівень фізичної підготовленості та розвитку рухових здібностей.

Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів за весь період навчання у ЗВО показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості після другого року навчання уповільнюються, а після четвертого – помітно знижуються. У старшокурсників, які не систематичного відвідують заняття з фізичного виховання, простежується зниження фізичної працездатності та стану здоров'я.

**Мета дослідження** – визначити шляхи підвищення якості викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження низки учених [1; 2], проведене тестування й анкетування студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти свідчать про те, що 85% студентської молоді має несвідоме ставлення до уроків фізичної культури в ЗВО; часто (74%) нехтують виконанням фізичних вправ, для збереження й підвищення здоров'я; не використовують повноцінно арсенал технологій здоров'язбереження (68%); не володіють знаннями щодо підвищення рухової активності (53%); нігелюють виконання фізичних вправ після отримання заліку та завершення навчання в університеті (51%). Така статистика нашоує на висновок про те, що більшість студентів ЗВО на заняттях з фізичного виховання основну увагу концентрують на здачі контрольних нормативів, залікових вправ або державних тестів з оцінки фізичної підготовленості, розраховуючи на успішну здачу заліку в період сесії. Частина більш фізично підготовлених студентів на високому (11%) й достатньому рівнях (54%)

виконують необхідні вимоги, інша (25%) виконує завдання на низькому рівні, для решти студентів (10%) – виконання вимог недосяжне.

Вагомим негативним фактором, який впливає на якість викладання фізичного виховання в ЗВО є зосередження викладачів на виконанні студентом тестів з фізичної підготовки, що часто відбувається в розріз із бажанням і вродженими здібностями студента, його інтересів і схильностей. Варто відзначити, що вимога щодо досягнення результатів студентів відбувається без урахування початкового рівня їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Такий підхід породжує у студентів ставлення до заняття, метою якого є формування фізичних якостей до рівня необхідного для здачі нормативу й отримання заліку. У результаті короткочасного інтенсивного тренування, студенти здають тести, які в подальшому породжують відчуження до фізичних вправ і подальшого фізичного вдосконалення.

Певною негативною причиною низької рухової активності студентської молоді є відсутність інформації про важливість виконання фізичних вправ, сучасні технології здоров'язбереження й підвищення рухової активності, нові види спорту, які б могли стати мотивом і початком цілеспрямованих занять спортом.

**Висновок.** Таким чином, проведене дослідження показало, що свідомій руховій активності приділяє увагу лише невелика частина студентської молоді; більшість – бере участь в урочних формах занять з фізичного виховання з метою підвищення фізичної підготовленості до рівня, що дозволить скласти тести і отримати залік. Також з'ясовано, що лише 65% студентів ЗВО мають рівень фізичної підготовленості, що відповідає високому і достатньому показникам, інша частина студентської молоді (35%) – має низький і незадовільний рівень розвитку фізичних якостей.

Одним із головних шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання в ЗВО є упровадження нових, цікавих для студентів, видів рухової діяльності, видів спорту, залучення для спортивно-масових і виховних заходів, які сприятимуть формуванню знань про культуру збереження здоров'я засобами фізичної культури, мотивації, самосвідомості й бажання до самостійного виконання фізичних вправ.

#### **Список використаних джерел:**

1. Барчуков І. С. Фізична культура і спорт: методологія, теорія, практика / І. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М.: Academia, 2009. – 528 с.
2. Бляхов В. В. Формирование готовности к профессиональной деятельности студентов вузов средствами физической культуры: учеб. пособ. // В. В. Бляхов, И. Е. Устинов. – СПб.: СПбГАСЕ, 2005. – 256 с.

## ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Донець О. В., Бугай В. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є основним завданням, яке стоїть перед викладачем фізичного виховання закладу вищої освіти. Раціонально організовані урочні і позаурочні форми з фізичного виховання, дотримання правил особистої гігієни і режиму дня, організація раціонального харчування повноцінно забезпечують гармонійний розвиток молодого організму, сприяють зміцненню здоров'я, покращенню працездатності, посиленню компенсаторних можливостей організму, підвищенню його опірності, дозволяють сформувати в молодій людині здоровий стиль життя.

Утім, в умовах карантину заходів, які передбачають повну ізоляцію людини, керовані заняття фізичною культурою стають неможливими. Це вимагає зміни цільових векторів у напрямі організації та контролю за самостійними заняттями фізичною культурою студентів.

Самостійні заняття є основними формами організації дистанційної освіти. Дистанційна освіта передбачає можливість навчатися та формувати компетентності віддалено від навчального закладу в зручний час, за допомогою освітніх ресурсів і програм, включно з наявними в Інтернеті.

**Мета дослідження** – обґрунтувати шляхи збереження й підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

**Виклад основного матеріалу.** Для забезпечення студентів методичною інформацією щодо організації самостійних занять фізичною культурою доречно використовувати різні інтернет додатки. За допомогою цих ресурсів викладач має змогу скерувати студентів на дозоване виконання фізичних вправ, що сприятиме збереженню норм рухової активності студентів. Для забезпечення рухової діяльності студентам пропонується виконувати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, ходьбу і біг, комплекси загальнорозвивальних вправ упродовж дня.

У комплекс ранкової гігієнічної гімнастики слід включати вправи для всіх груп м'язів, на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми), можна включати вправи зі скакалкою, еспандером, м'ячами. Необхідно поступово підвищувати навантаження, з максимумом у середині і в другій половині комплексу. Кожну вправу слід починати в повільному темпі з низькою амплітудою рухів та поступово збільшувати до середніх величин.

Збільшення і зменшене навантаження має бути хвилеподібним. Дозування фізичних вправ, тобто збільшення чи зменшення їх інтенсивності і обсягу, забезпечується: зміною вихідних положень; зміною амплітуди рухів; прискоренням чи уповільненням темпу; збільшенням чи зменшенням числа повторень вправ; включенням до роботи більшої чи меншої кількості м'язових груп; збільшенням чи скороченням пауз на відпочинок. Ранкова гігієнічна гімнастика повинна поєднуватися з самомасажем і загартовуванням. Відразу після виконання комплексу рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук (5-7 хв.) і водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування [3].

При можливості, за умов послаблення карантинних заходів, рекомендується виконувати ходьбу і біг на свіжому повітрі в лісопарках. Ходьба покращує обмін речовин в організмі, активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі і бігові легко регулюється відповідно до стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості і тренуваності. Ефективність впливу ходьби та бігу на організм людини залежить від довжини кроку, швидкості пересування, тривалості. Перед тренуванням необхідно зробити коротку розминку. При визначенні фізичної навантаження треба враховувати ЧСС. Пульс підраховується у процесі короточасних зупинок під час й після закінчення тренування [2].

Також варто запропонувати студентам опції при бігові й зорієнтувати на такі зони інтенсивності: комфортна зона – бігуна супроводжує відчуття приємного тепла, ноги працюють легко, подих здійснюється через ніс, бігун легко підтримує обрану швидкість, виникає бажання бігти швидше; зона комфорту і малих зусиль – заважає легка втома, швидкість бігу зберігається з незначним зусиллям; зона напруженої тренування – ноги дещо важчають особливо в ділянці стегна, бракує повітря на вдиху, швидкість зберігається силою волі; змагальна зона – ноги важчають, дихання напружене з великою частотою [1].

Закінчуючи тренувальну ходьбу чи біг, треба поступово знизити швидкість, щоб у останні 5-10 хв. ЧСС знизилася до 80-96 уд./хв. Через 8-10 хв. після закінченні тренування ЧСС має відповідати ЧСС спокою. Збільшення дистанції і швидкості ходьби та бігу має наростати поступово.

Під час виконання завдань з різних дисциплін студенти певних психоемоційних навантажень. Тривале нервово напруження в умовах гіподинамії призводить до зниження інтенсивності загального та периферичного кровообігу, венозного застою, погіршення кровопостачання головного мозку, що зумовлює виникнення перевтоми, зниження розумової працездатності. Для профілактики такого стану необхідно виконувати фізичні вправи через кожні 1,5-2 год., тривалістю 5-6 хв. Фізкультпауза передбачає виконання 4-6 вправ для м'язових груп,

які мали найбільше статичне напруження (м'язи рук, шиї, плечового поясу, тулуба, тазу). Послідовність і методика виконання комплексів фізкультпаузи такі ж, як і при виконанні РГГ.

**Висновки.** Фізична культура є основним засобом збереження норм рухової активності, зміцнення здоров'я. Для забезпечення рухової діяльності студенти повинні виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, ходьбу і біг, комплекси загальнорозвивальних вправ упродовж дня. Для забезпечення студентів методичною інформацією щодо організації самостійних занять доречно використовувати різні інтернет ресурсів. За допомогою них викладач має змогу скерувати студентів на дозоване виконання фізичних вправ.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учеб. пособ. / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 270 с.
2. Свириденко О. О. Засоби ведення здорового способу життя : навч.-метод. посіб. / О. О. Свириденко. – Полтава : Техсервіс, 2008. – 52 с.
3. Язловецький В. С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. / В. С. Язловецький, В. С. Жданова, А. Л. Турчак. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 204 с.

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

**Жамардій В. О.**

*Українська медична стоматологічна академія  
(Полтава)*

**Постановка проблеми.** Методична система створювала можливість для студентів не лише отримувати фундаментальні знання, формувати вміння та навички, які необхідні в майбутній професійній діяльності, а й навчити самостійно здобувати потрібну інформацію. Одним із завдань було створення освітнього середовища, яке здатне забезпечувати самостійну пізнавальну активність студента шляхом упровадження в фізкультурно-оздоровчу діяльність фітнес-технологій. Це вимагало створення відповідних педагогічних умов, реалізація яких забезпечувала успішну проектувальну діяльність та визначали місце методичної системи в освітньому процесі з фізичного виховання. Педагогічні умови – це категорія, що визначається як система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об'єктивно склалися чи суб'єктивно створені та необхідні для досягнення конкретної педагогічної мети [4]. Організаційні психолого-педагогічні

умови можна розглянути як своєрідне комунікативне середовище фізичного виховання, що виконує інформативні, кібернетичні, консультаційні й творчо-освітні функції, а засвоєння теоретико-методичного матеріалу повинне відбуватися за допомогою міждисциплінарних зв'язків у формі дискусій, ділових ігор, інтелектуальних штурмів, відкритих творчих конкурсів тощо [2, с. 53].

**Мета дослідження** – обґрунтувати педагогічні умови формування і розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій в процесі фізичного виховання студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Педагогічні умови формування і розвитку методичної системи фізичного виховання доцільно розділити на три групи: *зовнішні умови*, що створюють активне фізкультурно-оздоровче або спортивне середовище, яке забезпечує розвиток системи; *внутрішні*, які залежать від власного потенціалу студента (мотивація, індивідуально-психологічні якості, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо); *матеріально-технічні* (наявність спортивної бази та її оснащення), які створюють комфортні умови для занять із фізичного виховання через організацію фізкультурно-спортивної активності студентів. Здоров'язбережувальна система фізичного виховання розглядається як єдина сукупність різноспрямованих технологій і їх складових, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, її соціальний, психічний, фізичний і духовний комфорт за рахунок створення у ЗВО мікросередовища, яке розвиває інтереси та мотиви до активних занять фітнес-технологіями, спонукає до ведення здорового способу життя, викликає позитивне ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання [1].

Узагальнюючи результати досліджень можна визначити педагогічні умови як взаємопов'язаний комплекс заходів спрямований на впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів. До педагогічних умов формування готовності студентів до застосування фітнес-технологій можна також віднести: організаційні, дидактичні та психологічні.

Застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів слід розглядати як чинники, які не тільки позитивно впливають на стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості, а й на ефективність методичної підготовки студентів, сприяють формуванню в них готовності до застосування фітнес-технологій у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності в подальшому житті.

До *організаційних умов* формування готовності студентів до застосування фітнес-технологій належать: інтереси, потреби й уподобання студентів; безперервність і послідовність занять фітнес-технологіями, адекватність фізичних навантажень і діагностування процесу адаптації організму студента до фізичних навантажень; реалізація методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі

фізичного виховання з покращення здоров'я студентів, підвищення рівня фізичної підготовленості та адаптації їх до майбутньої професійної діяльності тощо.

Реалізація *дидактичних умов* передбачає врахування дидактичних принципів, закономірностей, способів, форм організації освітнього процесу; формування у студентів знань, умінь і навичок, що відображають здоров'язберезувальні аспекти фізичного виховання; оновлення змісту методичної системи; наявність науково обґрунтованого, професійно спрямованого процесу з фізичного виховання щодо застосування в ньому фітнес-технологій.

До *психологічних умов* слід віднести розробку психологічних засобів, що дозволяють побудувати процес фізичного виховання студентів на основі врахування їх індивідуально-психологічних особливостей, а саме: орієнтацію на формування внутрішньої мотивації до використання фітнес-технологій; розробку стратегії побудови фізкультурно-оздоровчої діяльності з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей і диференційованого підходу до фізичного стану студентів; реалізацію особистісно-орієнтованої взаємодії «викладач – студент», «студент – студентський колектив»; усвідомлення значущості здорового способу життя для подальшої життєдіяльності студентів.

Одним із важливих показників реалізації контрольно-діагностичного блоку методичної системи є виховання прагнення і вміння зберегти досягнутий рівень оптимального розвитку фізичних якостей і дотримання систематичної необхідної рухової активності шляхом систематичного застосування фітнес-технологій. Важливим кінцевим результатом занять із фізичного виховання є не рівень фізичної підготовленості, на який була всі минулі роки орієнтована традиційна організація фізичного виховання у ЗВО України, а рівень ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фітнес-технологіями після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ЗВО та в професійній діяльності, сім'ї і життєздатності.

Залікові вимоги повинні передбачати приріст індивідуальних показників фізичної підготовленості, а також додатковою умовою є оцінка фізкультурно-спортивної активності, самостійні заняття фітнес-технологіями. Слід відмітити, що основний акцент повинен ставитися не на досягненні максимального приросту показників, а на підвищення активності студентів у різних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності. Система оцінювання повинна бути гуманістичною, що відображається в неприпустимості дискримінації особистості, обмеженні її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей із інших причин. За жорсткого нормативного підходу центром уваги викладача стають результати тестування фізичної підготовленості, а не особистість



студента. Проте стандарти в навчальному процесі необхідні як соціальна норма фізичної підготовленості молоді та базис формування всієї системи фізичного виховання. У протилежному разі процес фізичної підготовки буде спрямований не на формування здоров'я студентів, а в основному зведеться до активного відпочинку та розваг [3, с. 297].

**Висновки.** Упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів дозволило розв'язати проблеми теоретичного і практичного значення у системі фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО. Успішне функціонування методичної системи застосування фітнес-технологій залежить від адекватності змісту, форм, методів і засобів меті та завданням фізичного виховання студентів.

### **Список використаних джерел:**

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир, 2012. 514 с.
2. Завидівська Н. Н. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи : проблеми й перспективи // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 1 (33). С. 51–56.
3. Марчук В. Г. Напрями удосконалення системи оцінювання з фізичного виховання у вищій школі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. Т. 1. Луцьк, 2005. С. 297–301.
4. Пехота О. М. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій : навч. посіб. Київ, 2003. 240 с.

## **ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ФУТЗАЛ» НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Момот О. О., Шостак Є. Ю.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Розвиток України на сучасному рівні не можливий без належної уваги фізичному вихованню, що в свою чергу складається з системи соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я нації. Одним із засобів виховання сучасної молоді в нашій країні та у світі є фізична культура і спорт. Велику роль у цьому виховному процесі відводиться одній з найпопулярніших спортивних ігор молоді – футзалу, який активно сприяє розвитку основних рухових якостей людини: точності рухів, спритності, сили і витривалості, розвиває м'язову масу і розумові здібності.

Протягом останніх десятиліть у футзалі відбулися істотні кількісні і якісні зміни, в ньому постійно зростають вимоги до фізичних, психологічних та інтелектуальним навантаженням, які повинні поєднуватися з технічним майстерністю (Лисенчук, 1998; Шаповал, 2015 та інші) [4]. Зацікавленість школярів футзалом (міні-футболом) дозволяє використовувати цей вид спорту на уроках фізичної культури не лише як засіб фізичного розвитку, але і як найважливіший чинник виховного, ідеологічного впливу (Шаповал, Новік, Момот, 2018) [6]. У навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зазначається, що футзал відноситься до складно-координаційних ігрових видів спорту з великою кількістю різноманітних ігрових епізодів (Братусь, Воронова, Ніколаєнко, Повисший, Червоний та інші, 2015) [3]. В зв'язку з цим виникла необхідність всебічного вивчення футзалу і теоретичного обґрунтування шляхів його розвитку (Андреев, Левін, 2004; Джанузаков, 1982; Петько, 1997; Шаповал, 2015) [4; 5]. Аналіз сучасної літератури і досвід власної практичної роботи в цьому напрямку призводить до думки, що сьогодні одна з причин труднощів, які відчуває педагогічний колектив при вирішенні практичних завдань в управлінні командою в навчально-тренервочном і змагальному процесах, складається в неузгодженості між успіхами в теоретичній розробці проблем підготовки, і їх недостатнім втіленням в практику (Булакін, 2015; Донець, 2012; Петько, 1997; Полішкіс, Земляний, Петько, 1996) [4; 5].

**Мета дослідження** – ознайомити зі змістом варіативного модуля «Футзал» навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти 10-11 класів.

**Виклад основного матеріалу.** Футзал (від порт. futebol de salão та ісп. fútbol sala «зальний футбол») – командна спортивна гра з м'ячем у залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар, мета якої забити м'яч у ворота суперника будь-якою частиною тіла, окрім рук [1, с. 62].

Футзал включений в програму різноманітних шкільних, студентських, всеукраїнських та міжнародних змагань, працюють спортивні секції, проводяться змагання серед шкіл міст. Асоціацією футзалу України створена шкільна футзальна ліга України [5; 6].

Метою варіативного модуля «Футзал» навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти 10-11 класів є зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту; сприяння формуванню важливих морально-вольових та психофізичних якостей; формування рухових умінь та навичок; прагнення до активної рухової діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях та дитячо-юнацьких спортивних школах.

Варіативний модуль «Футзал» навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти 10-11 класів складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання, яке потрібне для вивчення даного модуля.

Передумовою для вдалого оволодіння учнями техніко-тактичних прийомів з футзалу є розвиток фізичних якостей, специфічних для цього виду спорту. Тому, включення вправ, спрямованих на загальну і спеціальну фізичну підготовку є обов'язковим на кожному уроці, також необхідно дотримуватися методики послідовності навчання прийомів гри у нападі та захисті, використовуючи підготовчі, підвідні вправи, вправи для відпрацювання технічних елементів, двосторонні ігри, товариські ігри між класами, школами та інше [6]. При вивченні модуля «Футзал» навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти 10-11 класів з дівчатами необхідно враховувати особливості будови їхнього організму, фізіологічні процеси, які у них відбуваються, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано.

З метою профілактики та недопущення травматизму на кожному уроці необхідно проводити інструктаж з безпеки життєдіяльності, перевіряти місце проведення занять, надійність спортивного обладнання та раціонально використовувати інвентар; застосовувати загальнорозвиваючі, спеціальні, підготовчі та підвідні вправи, дотримуватися вимог методики навчання рухових дій, звертати увагу на правильність виконання вправ при вивченні технічних прийомів, усувати та попереджати виникнення помилок [2].

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають навчальні нормативи (за вибором вчителя) для контролю якості засвоєння теоретичного матеріалу, розвитку фізичних якостей та технічних прийомів з футзалу. Навчальні нормативи, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

**Висновки.** Отже, варіативний модуль «Футзал» навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти 10-11 класів спрямований на формування в учнівській молоді ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних, функціональних, когнітивних, технологічних та особистісних. Його метою є зміцнення здоров'я учнівської молоді, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом; розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

### Список використаних джерел:

1. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. – 147 с.
2. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом: навч. посіб. / Є. В. Столітенко, Т. П. Черевко. – К., 2013. – 304 с.
3. Футзал : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В. І. Братусь, В. І. Воронова, В. В. Ніколаєнко, М. П. Повисший, О. В. Червоний [та ін.] / Республіканський наук.-метод. кабінет Мін-ва молоді та спорту України. – К., 2015. – 111 с.
4. Шаповал Е. Ю. Обоснование функций управления и регуляции физическими возможностями и техническим мастерством спортсменов в футзале: научный журнал: Спортивные игры / Е. Ю. Шаповал, С. Н. Новик. – Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков : 2018, №1 (7). – С. 71–81.
5. Шаповал Є. Зміст теоретичної підготовки спортсменів, які займаються футзалом / Є. Шаповал, Ю. Бондаренко // Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації: матер. всеукр. наук. конф., (Полтава, 23-24 квітня 2019 р.). – Полтава: Видавець Шевченко Р. В., 2019. – 123 с.
6. Шаповал Є. Ю. Варіативний модуль «Міні-футбол» : навч.-метд. посіб. / Є. Ю. Шаповал, С. М. Новік, О. О. Момот. – Полтава : видавець Шевченко Р. В., 2018. – 71 с.

## ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ У ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Свертнев О. А., Кіріченко К. Р.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Завдяки комунікації, мовному спілкуванню, людина формує себе як особистість, опановує і перетворює соціальне та природне середовище, узгоджує вчинки і діяльність з іншими соціальними суб'єктами, формує оточення, виявляє себе іншим, утверджує власне «Я», доводить свою позицію, поведінку, впливає на інших людей, із якими спілкується. Тому комунікативні бар'єри між партнерами зі спілкування перешкоджають реалізації цих найважливіших завдань і зумовлюють відповідний спектр завдань – дослідження їх природи й особливостей вияву. Аналіз професійної діяльності тренерів та спортсменів виявив негативний вплив на їх психіку через прояви різноманітних комунікативних та психологічних бар'єрів, що спостерігаються під час тренувального та змагального процесу. Очевидною є актуальність вивчення проблеми подолання бар'єрів для успішної спортивної діяльності, а особливо коли їх діяльність проходить в нестандартних (особливих) умовах.

Проблема подолання різноманітних комунікативних бар'єрів, як одна із характеристик процесу спілкування досить широко розглядалися у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях. Основними теоретичними засадами нашого дослідження стали: теорія психології спілкування (Г. М. Андрєєва, О. О. Леонт'єв), міжособистісного спілкування (О. О. Бодалєв, Б. Ф. Ломов), міжособистісної взаємодії (І. О. Зімня, Н. Н. Обозов), мовної комунікації (Н. Б. Голуб, А. Й. Капська); компетентності спілкування (Л. А. Петровська, Ж. Курте, Т. А. ван Дейк); психології діалогу (Г. О. Балл, Л. О. Радзіховський), комунікативних (Б. Ф. Поршнєв), емоційних бар'єрів (Р. Х. Шакуров). Водночас недостатньо досліджені психологічні особливості, класифікація, механізми та засоби подолання комунікативних бар'єрів у спілкуванні у спортивній діяльності людини.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз проблематики комунікативних бар'єрів спілкування у спортивній діяльності та розробка практичних рекомендацій щодо подолання цих бар'єрів.

**Завдання** дослідження:

- теоретичний аналіз досліджень проблематики комунікативних бар'єрів спілкування;
- емпіричне дослідження комунікативних бар'єрів у спортивному колективі;
- розробка практичних рекомендацій для подолання комунікативних бар'єрів спілкування в діяльності фахівців фізичної культури і спорту.

**Виклад основного матеріалу.** Особливості виникнення та класифікації комунікативних бар'єрів в діяльності фахівців фізичної культури і спорту необхідно розпочати з визначення основних понять, що лежать в основі досліджуваної проблеми. Поняття «спілкування» має неоднозначне тлумачення. Зокрема, О. О. Бодальов розглядає спілкування як взаємодію людей, змістом якої є обмін інформацією за допомогою різних засобів комунікації для встановлення взаємовідносин [1]. Згідно з висловлюваннями В. В. Москаленка, спілкування – це комунікативний вид діяльності, який виражає практичну активність суб'єкта [4]. З філософської точки зору, реальний зміст спілкування становлять процеси обміну діяльністю, її продуктами, інформацією, досвідом і вміннями [5].

Нами проаналізовано декілька визначень «комунікативні бар'єри»:

- (франц. *barriere* – перешкода) – це перешкоди на шляху адекватної передачі інформації між партнерами зі спілкування;
- це типові труднощі, що виникають через дію тих чи інших об'єктивних або суб'єктивних обставин, а це суттєво заважає людям порозумітися один з одним.

Бар'єри можуть виникати через відсутність розуміння між учасниками спілкування, яке виникає на ґрунті вікових, соціальних, політичних, релігійних, професійних відмінностей. Ми проаналізували та визначилися з видами бар'єрів: 1) бар'єр взаєморозуміння; 2) семантичний бар'єр розуміння; 3) стилістичний бар'єр розуміння; 4) логічний бар'єр розуміння; 5) соціально-культурний бар'єр розуміння; 6) бар'єр авторитету.

Для дослідження комунікативних бар'єрів у діяльності фахівців фізичної культури і спорту, що проводилось серед студентів, викладачів та тренерів факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, нами використано три методики:

- методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів за В. В. Бойком;
- методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В. В. Бойком;
- тест-опитувальник КОС. Дослідження комунікативних можливостей.

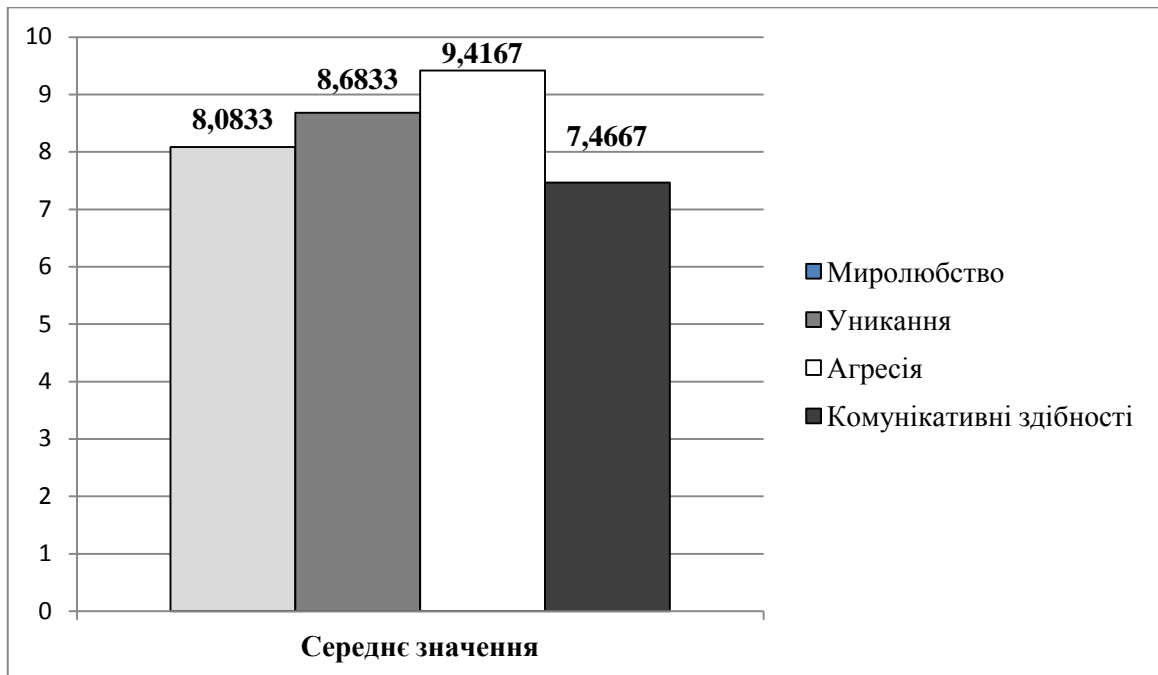
Нами розроблений психокорекційний тренінг для фахівців фізичної культури і спорту, що включає в себе наступні вправи:

- вправи на знайомство (ігрова вправа: «Фотоальбом», техніка «Три елементи», «Публічне інтерв'ю»);
- вправи на згуртованість (ігрова вправа: «Пляшечка», «Крізь вушко голки», «Вгадай товариша», «Я і Світ»);
- вправи на розвиток нових стратегій захисту або поведінки у спілкуванні (ігрова вправа: «Максимальна відповідність», «Випадкові співрозмовники», «Уперта сороко ніжка», «Пантера»).

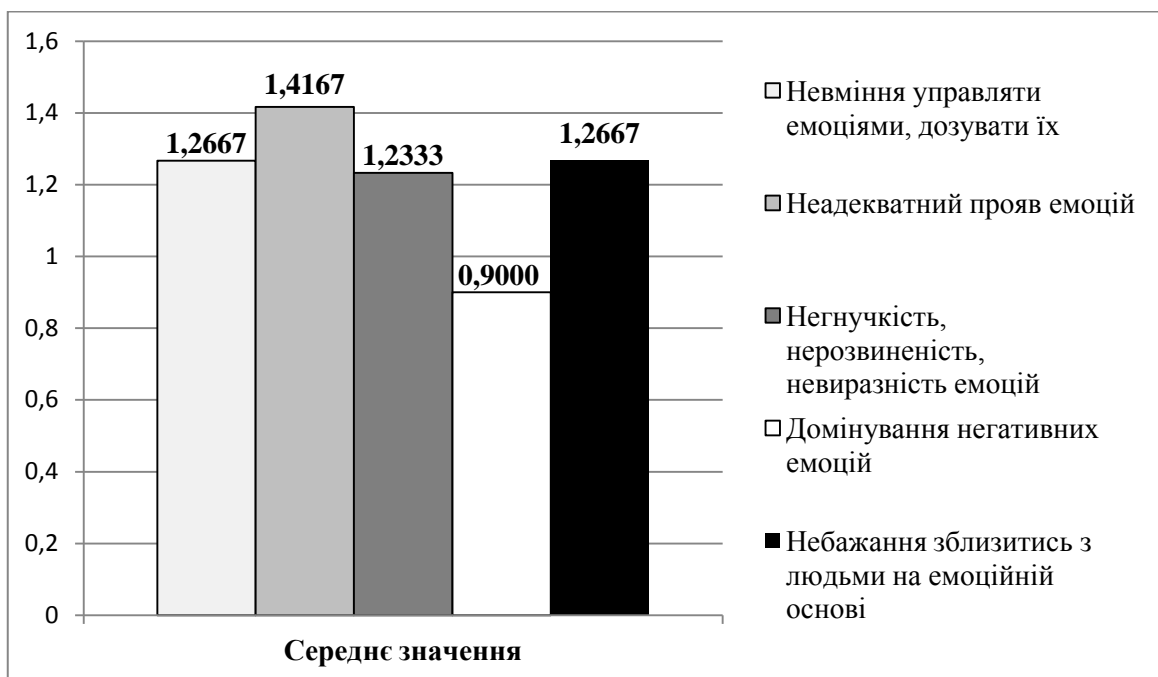
У результаті проведеного тренінгу для викладачів та студентів ми отримали такі загальні данні по вибірці і шкалам (*рис. 1* та *рис. 2*): підвищилися показники комунікативний потенціал – 7,4667; миролюбство – 8,0833; понизилися показники уникання – 8,6833; агресія – 9,4167; невміння управляти емоціями, дозувати їх – 1,2667; неадекватний прояв емоцій – 1,4167; негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій – 1,2333; домінування негативних емоцій – 0,9000; небажання зблизитись з людьми на емоційній основі – 1,2667.

На основі аналізу отриманих даних проведеного експерименту нами були розроблені наступні практичні рекомендації:

- дотримання норм мовного етикету;
- відкидати негативні установки до особистості під час розмови;
- уникайте образливих слів;
- проявляти інтерес до комунікатора і його повідомлення;



**Рис 1.** Результати психокорекційного тренінгу



**Рис 2.** Результати психокорекційного тренінгу

- надавати зворотній зв'язок комунікатору;
- реагувати на співрозмовника терпляче, якщо це потрібно;
- намагайтесь не звертати увагу на мовні особливості комунікатора;
- пробуйте зрозуміти зміст повідомлення;
- проявляйте увагу до співрозмовника.

### **Висновки:**

1. У результаті проведеного теоретичного аналізу проблематики комунікативних бар'єрів спілкування у спортивній діяльності було з'ясовано, що комунікативними бар'єрами у спорті є типові труднощі, що виникають через дію тих чи інших об'єктивних або суб'єктивних обставин, а це суттєво заважає як спортсменам, так і тренерам порозумітися один з одним.

2. У результаті проведеного тренінгу ми отримали такі загальні данні по вибірці і шкалам: підвищилися показники комунікативний потенціал – 7,4667; миролюбство – 8,0833; понизилися показники уникання – 8,6833; агресія – 9,4167; невміння управляти емоціями, дозувати їх – 1,2667; неадекватний прояв емоцій – 1,4167; негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій – 1,2333; домінування негативних емоцій – 0,9000; небажання зблизитись з людьми на емоційній основі – 1,2667.

3. На основі аналізу отриманих даних проведеного експерименту нами були розроблені практичні рекомендації, що допоможуть подолати комунікативні бар'єри спілкування в діяльності фахівців фізичної культури і спорту.

### **Список використаних джерел:**

1. Бодалев А. А. Личность и общение. Избр. психол. труды / А. А. Бодалев. – М.: Международ. педагогическая академия, 1995. – 328 с.
2. Глазкова І. Я. Комунікативні бар'єри: сутність, причини появи, типологія. С. – 250 – Гуманізація навчально-виховного процесу [текст] І. Я. Глазкова, Випуск IV. Частина I, Слов'янськ – 2011. – С. 250–258.
3. Козирев М. П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання / М. П. Козирев // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. – 2014. – Вип. 1. – С. 201-211. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu\\_2014\\_1\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2014_1_24)
4. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник / В. В. Москаленко. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 624 с.
5. Філософський енциклопедичний словник. – К.: Абрис, 2002. – 741 с.



# СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

---

## СКІПІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Андрющенко Т. Г.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди*

**Постановка проблеми.** Англійське «skipping» означає «скакати, стрибати», а сам скіпінг не що інше, як стрибки на скакалці. Так само, часто зустрічається варіант назви «gore skipping» (стрибки зі скакалкою, стрибки на скакалці, стрибки через скакалку – кому як подобається), «gore» в даному випадку означає «скакалка». Утім існує суттєва відмінність, між стрибками на скакалці для загального розвитку і спортивним напямом цього виду діяльності. Скіпінг – офіційний вид спорту зі своїми федераціями, і як для будь-якого серйозного спорту тут розробляються методики тренувань, проводяться різні змагання, в тому числі чемпіонати світу з різних видів стрибків. У Великобританії навіть проходить міжнародний щорічний чемпіонат зі скіпінгу.

**Мета дослідження** – з'ясувати вплив занять скіпінгом на рівень розвитку фізичних якостей учнів закладів загальної середньої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Однією з пріоритетних завдань навчального предмету «Фізична культура» в школі є: зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму і розвиток основних фізичних якостей.

Роуп скіпінг – спортивна скакалка (стрибки через скакалку) – представляють собою особливий вид фізичної діяльності людини з використанням специфічного інвентарю – шнура, через який стрибають, обертаючи його і перекидаючи через себе.

Різноманітні стрибки через скакалку, дозволяють в цікавій ігровій формі розвивати рухові якості учнів, підвищити рівень їх фізичної підготовленості.

Спортивна скакалка має свої особливості:

– комплексний вплив на організм учнів, тобто одночасний розвиток основних рухових якостей (швидкісно-силових, витривалості, координаційних здібностей) і функцій організму (опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної);

– симетрія розвитку тіла людини;

- творчий розвиток в рамках придумування різних трюків, завдань, ігор зі скакалкою;
- мовленнєвий розвиток при вимові віршів під час виконання стрибків;
- соціально-комунікативний розвиток дітей в роботі команди;
- велика емоційність занять. Цей фактор дозволяє виплеснути емоції, зняти напругу.

Стрибати на скакалці вкрай корисно, але це при тому, що техніка стрибків і, власне, сама скакалка підібрані правильно.

Так само є низка протипоказань для занять скіпінгом: захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинні захворювання, надмірна вага. До вибору скакалки для скіпінгу варто підходити дуже ретельно. Матеріал самої скакалки повинен бути досить еластичним, саме тому віддавайте перевагу гумовим або шкіряним скакалкам. Вони чудово прокручуються. Необхідно уникати легких скакалок із пластику, вони постійно намагаються перекрутись, а так само схильні до ламкості, їх дуже важко обертати, а якщо ви вирішите пострибати на вулиці в прохолодний день, то вони просто замерзають і дерев'яніють. Матеріал ручок вибирайте виходячи з особистих переваг, комусь подобаються дерев'яні, кому-то пластикові. Якщо у ваші плани входить підкачати м'язи рук, слід вибирати скакалку з більш важкими ручками.

Щоб правильно вибрати довжину скакалки для скіпінгу, досить скористатися простим прийомом: візьміться за ручки, а ногами наступіть на шнур, і потягніть ручки вгору – вони повинні діставати приблизно до середини грудей. Бажано, щоб довжина скакалки була регульованою. Відрегулювати скакалку, так само можна скориставшись, вище зазначеним, способом.

Починати заняття завжди необхідно з легкої розминки всіх м'язів і суглобів, що беруть участь в стрибках: гомілкостопу, задньої і передньої поверхні стегна, м'язи корпусу. Тривалість тренування залежить від підготовленості дитини. Починають зазвичай з 10-30 хвилин. Є кілька загальних рекомендацій, які дозволять уникнути травм і отримати максимум користі від занять скіпінгом:

- стрибати на носках, опускаючи п'яту досить низько, але не торкатися нею підлоги;
- стрибати невисоко (на 2-3 см від підлоги), рівно настільки, щоб пропустити скакалку під ногами;
- амортизувати приземлення всім тілом: гомілкостопом, колінами, тазом;
- обертати скакалку невеликими круговими рухами кистей і передпліччями, лікті тримати ближче до корпусу;
- зберігати природні вигини хребта, погляд спрямований вперед;

- виконувати стрибки від простих до складних;
- комбінувати базові стрибки з вправами активного відпочинку;
- рекомендується виконувати стрибки під музичний супровід;
- після навантаження робити стретчинг.

Форми занять скіпінгом на уроках фізичної культури:

– загальнорозвивальні вправи із скакалкою (як у русі, так і на місці);

- базові стрибки та їх різновиди (система 3-х рівнів навчання);
- базовий біг;
- вправи з довгою скакалкою;
- командні показові виступи;

Існує кілька змагальних критеріїв зі стрибків:

– швидкість – скіперу пропонувалося виконати більшу, в порівнянні з суперниками, кількість стрибків за вказаним інтервал часу – наприклад, 30, 60 сек;

– сила – виконати найбільшу серію потрійних стрибків поспіль;

– витривалість – виконати найбільшу кількість стрибків за 180 сек.;

– фрістайл – кожен учасник повинен за 45-75 секунд показати комбінацію стрибків під музику різної складності (як в художній гімнастиці).

Найпопулярніший вид скіпінга – дабл-датч. виступає команда з 4-5 чоловік і виконує стрибки через дві довгі мотузки, що обертаються по черзі. Цей вид сплетення акробатики, брейк-дансу, хіп-хопу та інших вуличних танців).

Техніка виконання стрибків:

**1. Стрибки на двох ногах.** Тримайте скакалку на рівні стегон або пояса, долоні спрямовані до тіла. Починайте кожен стрибок з невеликим вигином в колінах, всі підстрибування повинні виконуватися за допомогою подушечок стопи. Під час стрибків через скакалку ваша спина повинна бути рівною, а м'язи пресу напружені. Намагайтеся не вистрибувати високо, 2-4 см оптимальна висота для інтенсивного тренування.

**2. Стрибки високий крок.** Чергування стрибків з правої ноги на ліву, коліна піднімаються до поясу.

**3. Стрибки з схрещуванням рук.** Схрещування рук займає один стрибок і розведення рук займає один стрибок. Стрибки ноги разом. Руки вище поясу не піднімати.

Необхідно уважно ставитися до відчуттів в м'язах гомілки, втоми і болях в боці. Для відновлення можна виконати розтяжку – це «перезавантажить» тіло і голову і дозволить продовжити займатися більш ефективно.

**Висновки.** Відмінними рисами цього виду спорту є доступність, мобільність і простота використання основного інвентарю і можливість займатися в будь-якому відносному просторі місці. Крім того - це базовий вид спорту, що розвиває необхідні рухові навички, які важливі в основних видах спорту. Використання скіпінгу на заняттях з фізичної культури дозволяє:

розвивати і підвищувати інтерес до занять, а також сприяє підвищенню емоційного фону настрою учнів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Багданова Т. А. Роль скипинга в физическом воспитании учащихся. Электронный ресурс: <http://www.eduhmao.ru/info/1/3785/83745/ru>
2. Петров В. А. Скипинг – новая форма физических упражнений / В. А. Петров // Спорт в школе. – 2005. – №1. – С. 38–39.
3. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 46 с.
4. Шарабова И. Н. Упражнения со скакалкой / И. Н. Шарабова. – М.: Советский спорт, 1991. – 109 с.

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ**

**Бондаренко В. В., Бондаренко М. Р.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Процес формування світоглядних орієнтирів, входження індивіда в соціальне оточення, засвоєння понять, навичок повсякденного життя у науковому просторі визначається як соціалізація і розпочинається вона з раннього дитинства. Повноцінна інтеграція у суспільство, формування пізнавальних навичок, успішне навчання у школі у дитячому віці та отримання роботи у дорослому може стати проблемним для дітей, які мають порушення слуху. Нагальність вивчення цього питання у колі інтересів як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Проблема психологічної та соціальної адаптації є актуальною для таких вчених, як І. Терещенко, Н. Калька, Я. Цибрівський, С. Роюк; організацію навчального процесу дітей з порушеннями слуху розглядали А. Колупаєва, С. Шевченко, В. Засенко; питання розвитку мовлення піднімали – О. Кас'яненко, Л. Мороз, О. Качан і зазначили, що головною проблемою дітей з вадами слуху є точне і якісне отримання інформації, тому робота з такими дітьми ведеться у напрямку розвитку комунікативної і соціальної сфери життя. На нашу думку, не достатньо дослідженим питанням є проблема порушення рухової функції дітей з пошкодження слуху.

**Мета дослідження** – визначити ефективні засоби фізичної реабілітації, спрямовані на корекцію порушень фізичного розвитку дітей з вадами слуху.

**Виклад основного матеріалу.** Залежно від пошкодження виділяють такі порушення слуху, як глухота і приглухуватість (туговухість), а причини цих вад носять вроджений (захворювання матері в період вагітності, токсичні фактори, імунний конфлікт, родові травми) та набутий (інфекційні захворювання, захворювання порожнини носа й носоглотки, барабанної порожнини, слухової труби, механічні й термічний вплив, негативна дія шуму; алергічні захворювання; захворювання цукровим діабетом, нирок, крові тощо; вплив токсичних речовин, у тому числі медикаментів (антибіотиків, стрептоміцину тощо) характер (діти з порушеннями слуху). За даними ВООЗ на сьогодні у світі на 1000 новонароджених із нормальним слухом припадає одна дитина з вираженим ступенем приглухуватості, а легкий та середній ступінь порушення слуху присутні у 1-2% новонароджених [8].

При порушеннях слуху людина не може сприймати навколишній світ, мовлення інших людей, що приводить до порушення мовно-логічного мислення. У багатьох випадках у таких дітей спостерігається порушення рухової функції. Численні науковці відмічають, що для дітей з вадами слуху характерні порушення точності рухів (Н. Байкіна, Б. Сермеєв, О. Форостян), статичної й динамічної рівноваги (Р. Бабенкова, М. Бессарабов, І. Грибовська), просторового орієнтування (А. Івахненко, Н. Лещій, О. Романенко та ін.), здібності до засвоювання заданого ритму рухової діяльності (Я. Крет, І. Ляхова), часових параметрів рухів (М. Бессарабов, Ю. Комаров, Г. Савенков), труднощі щодо оволодіння всіма видами рухових навичок (І. Бабій, Н. Байкіна, О. Гозова) [4, с. 25-26].

За визначенням М. Трояновської проблемою дітей з вадами слуху є і відсутність мовного дихання, яке призводить до порушення механіки акту дихання, а саме – значне скорочення фази видиху, зниження життєвої ємності легенів та екскурсії грудної клітки [9, с. 58].

Продуктивна і повноцінна інтеграція дітей із порушенням слуху і дисфункцією рухового апарату у суспільство не можлива без напрацювання досвіду застосування принципів, методів та засобів фізичного виховання для корекції фізичних недоліків.

Для розвитку рухової функції дітей з вадами слуху Н. Байкіна і Н. Крайний виокремили та наповнили змістом наступні завдання:

– загальні (зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, удосконалення рухових здібностей, зміцнення імунітету, формування бажання та усвідомленого відношення до виконання фізичних вправ);

– корекційні (корекція рухової діяльності засобами фізичного виховання та залучення глухих дітей до занять спортом);

– спеціальні (створення оптимальної системи рухової активності, яка сприяла розвитку компенсаторних механізмів в організмі дітей, відновлення здатності до трудового та професійного навчання, необхідності та можливо і соціально-корисної та трудової діяльності) [2, с. 30].

При організації навчальної діяльності з дітьми з вадами слуху варто дотримуватися таких принципів:

– генетичного (урахуванні послідовності розвитку психічних функцій в онтогенезі);

– розвиваючого навчання (орієнтація на здорові сили дитини та забезпечення відповідно віку рівня психічного розвитку);

– корекційної спрямованості виховання та навчання (основний принцип для дітей із відхиленнями в розвитку);

– діяльності (психічний розвиток здійснюється в діяльності, дитина пізнає оточуючий світ, розширює та опановує соціальну сферу життя);

– урахування ступеня вираженості та структури порушення (глухі та слабкочуючі діти мають великі відмінності у рівні слуху, мові й інтелектуальному розвитку. Саме диференційований принцип передбачає врахування структури порушень при організації виховання та навчання школярів із порушеним слухом);

– формування мовного спілкування (пов'язаний з необхідністю формування у дитини потреби в спілкуванні, оволодінні неї необхідними мовними засобами, створенні слухо-мовного середовища);

– розвитку слухового сприйняття (розвиток залишкового слуху завдяки використанню звукопідсилювальні апаратури індивідуального або колективного використання) [1, с. 103-104].

Аналізуючи стан використання засобів адаптивного фізичного виховання у процесі корекції фізичного розвитку і рухової діяльності дітей з порушеннями слуху С. Колядюк привертає увагу до досліджень Н. Байкіної з використанням ігрового методу; М. Бессарабова із застосуванням елементів баскетболу; Ю. Байгулова і А. Романіна, які пропонують використовувати для корекції рухових порушень слабкочуючих дітей старшого шкільного віку гру у настільний теніс. Авторка констатує, що позитивних результатів покращення фізичного розвитку і функціонального стану кардіо-респіраторної системи, психомоторних, рухових функцій, зорового і вестибулярного аналізаторів отримали дослідники (І. Грабовська, В. Какузін, В. Кудряшова, І. Коцан, О. Форостян) у ході занять дітей молодшого та середнього шкільного віку рухливими іграми. Ігри стали не лише

дійовим засобом корекції психомоторного розвитку, а й показали високу ефективність як елемент соціальної адаптації [7, с. 93].

Позитивну динаміку покращення фізичного розвитку і функціонального стану кардіо-респіраторної системи отримала І. Ковшова, яка досліджувала корекційне значення дихальної гімнастики та її комплексне поєднання із засобами циклічного характеру (біг, плавання) [5].

У системі організації реабілітаційно-корекційних занять дітей з порушенням слуху із застосуванням засобів фізичного виховання дослідники рекомендують дотримуватися таких методичних положень:

- учитель повинен володіти мовою знаків;
- на заняттях застосовувати раціональні наочні повідомлення;
- широко використовувати арсенал відеоматеріалів (візуальний показ);
- вміння, що формуються, завжди демонструються наочно;
- викладач при спілкуванні з учнями повинен стояти лицем до учнів так, щоб вони добре бачили його обличчя і губи (артикуляцію);
- при словесному поясненні пам'ятати про виразність своєї артикуляції;
- уникати міміки і жестів, які не відповідають темі;
- у процесі спілкування з учнями викладач повинен бачити їх очі (зворотну реакцію);
- кожні 15 хвилин робити перерви (інтервал обумовлений часом концентрації уваги, після якої розвивається стомлення);
- вибирати ігри з простими правилами. Використовувати наочні, тактильні і кінестетичні підказки (світло, яскраві прапорці, кеглі, м'ячі);
- уникати усних підказок під час гри;
- уникати шумових ефектів;
- організовувати взаємодопомогу між учнями;
- прагнути своєчасно розпізнавати мімічні вияви емоцій;
- забезпечити добре освітлення приміщення;
- при пошкодженнях вестибулярного апарату уникати вправ і ігор, які можуть викликати негативні наслідки [1, с. 104-105].

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури показав, що питанням фізичної реабілітації дітей з вадами слуху приділяється ще недостатня увага з боку суспільства. Застосування системи організації реабілітаційно-корекційних занять для дітей з порушенням слуху, яка включає в себе такі засоби і положення, як: рухливі ігри, дихальна гімнастика, наочність, освітлення і дозування відпочинку і навантаження на заняттях, і головне, учитель, який володіє арсеналом методів і прийомів для організації і проведення занять, дозволить значно змінити стан їх рухової функції.

### Список використаних джерел:

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Т. М. Осадченко, А. А. Семенов, В. Т. Ткаченко. – Умань : ВПЦ«Візаві». – 2014. – 210 с.
2. Гурінович Х. Є. Методика використання засобів фізичного виховання для корекції рухової функції глухих дітей молодшого шкільного віку: навч. посіб./ Х. Є. Гурінович, В. М. Трач. – Львів. – 2005. – 100 с.
3. Діти з порушеннями слуху//НАШЕ ЖИТТЯ»: [сайт]. URL: <https://ourlife.in.ua/obrazovanie/surdopedagogicheska-stranica/3007-dti-z-porushennyami-sluhu.html>.
4. Івахненко А. А. Корекція та розвиток психомоторної функції глухих дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор: монографія / А. А. Івахненко. – Запоріжжя: ЗНТУ. – 2014. – 214 с.
5. Ковшова І. В. Корекційне значення дихальної гімнастики для дітей-інвалідів з порушенням слуху та патологією органів дихання / І. В. Ковшова. – автореф. дис. канд. пед.наук. – Одеса. – 1997. – 19 с.
6. Колишкін О. В. Адаптивне фізичне виховання слабочуючих учнів спеціальної школи /О. В. Колишкін, Сум. держ. пед. ун-т ім. А.С.Макаренка.. – 2003. – 156 с.
7. Колядюк С. І. Корекція фізичного розвитку і рухової діяльності дітей з порушеннями слуху засобами фізичного виховання / С. І. Колядюк // Наука і освіта. – 2015. – №4. – с.91-95.
8. Проблема порушень слуху у дітей: медичний та соціальний аспекти. Буковинський державний медичний університет: [сайт]. URL : <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6076-problema-porushen-sluhu-u-ditey-medichniy-ta-sotsialniy-aspekti/>.
9. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / М. М. Трояновська. – Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів. – 2018. – 104 с.

## МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ TRX У СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

**Гета А. В.**

*Полтавський інститут економіки і права  
(Полтава)*

**Постановка проблеми.** За даними досліджень, щонайменше 60% населення у всьому світі не дотримується необхідного рівня рухової активності відповідно до фізіологічних норм для позитивної дії на здоров'я. Четвертим за значимістю фактором ризику смерті в світі є відсутність рухової активності. У глобальних масштабах 6% випадків смертей пов'язані з відсутністю рухової активності. За значимістю цей фактор поступається лише високому артеріальному тиску (13% випадків смертей) і тютюнопалінню (9 %) та рівнозначний високому вмісту глюкози в крові (6%) [3].



Процеси дозрівання і старіння відбуваються безперервно, нерівномірно і неодноразово. До першого періоду зрілого віку відносять жінок від 21 до 35 років [1]. Після 20-25 років (кінець формування організму) починаються процеси інволюції, які зачіпають всі клітини, тканини, органи, системи організму та їх регуляцію. Всі вікові зміни зводяться до трьох типів: показники та параметри, що знижуються з віком; що мало змінюються і що поступово зростають.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати технічні можливості використання функціональних петель TRX у системі оздоровлення жінок першого зрілого віку.

**Виклад основного матеріалу.** Гіпокінезія – особливий стан організму, що обумовлюється недостатністю рухової активності. В окремих випадках це призводить до виникнення гіподинамії. Гіподинамія – сукупність негативних морфофункціональних змін в організмі внаслідок тривалої гіпокінезії [1]. В нашій країні на сьогодні недостатньо розробленими залишаються питання, пов'язані з ефективною боротьбою з гіпокінезією шляхом масового залучення населення працездатного віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Для реабілітації та покращення стану жінок розроблені комплекси вправ з використанням фітнес-тренажеру – функціональні петлі TRX. Вони представляють собою універсальний тренажер, з гімнастичними кільцями, до яких кріпиться стрічка, що нагадує парашутні стропи. Тренажер був розроблений фахівцями Воєнно-Морського Флоту США для тренування морських піхотинців і доопрацьований Fitness Anywhere. Програма TRX Suspension Training – це ефективна методика функціонального тренінгу з використанням власної ваги для роботи з м'язами всього тіла [1].

Заняття на тренажері TRX підходять для людей з будь-яким рівнем фізичної підготовки та ефективно сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та рівноваги. Функціональні петлі TRX дають можливість повноцінно і безпечно тренуватися, використовуючи весь обсяг рухів. Робота з власною вагою без додаткового обтяження дозволяє зняти вертикальне навантаження, включаючи в тренувальний процес одночасно 90% всіх м'язів [2].

Комплекс вправ на функціональних петлях ТКХ, як метод фізичної реабілітації, допомагає відновити кровообіг і трофіку всіх тканин і структур хребта, зміцнити кістково-м'язовий природний корсет спини і зняти навантаження з деформованих і ослаблених хребців, сприяє зниженню ваги, підвищенню працездатності та аеробної продуктивності, оптимізації роботи кардіореспіраторної системи. З цією метою застосовується комплекс різнобічних фізичних вправ, які зосереджені саме на підвищенні загального рівня соматичного здоров'я та відновленні функцій м'язів, хребта та опорно-рухового апарату [1, 2].

Кожне заняття включає в себе: розминку (загальна суглобова гімнастика, легка розтяжка), основний комплекс спеціальних вправ на функціональних петлях TRX і стретчинг (комплекс вправ на розтягування м'язів із застосуванням петель TRX і вправ на килимку). У підготовчому періоді використовується комплекс вправ з меншим навантаженням. При проведенні основного періоду – комплекс вправ з підвищеним навантаженням. У заключному періоді – комплекс вправ основного періоду, але зі зменшенням кількості повторень [2].

Основний комплекс спеціальних вправ складається з силового тренування і фізичних вправ з елементами стретчингу (вправи, що спрямовані на розвиток гнучкості та розтяжки). У кожному з комплексів силові вправи мають спрямований вплив на глибокі м'язові групи тулуба з індивідуально підібраним дозуванням. Їх підбір проводиться за допомогою збільшення амплітуди рухів і зміни кута розташування центру ваги тіла. Це дає можливість підібрати оптимальне навантаження, враховуючи фізичну підготовленість кожної жінки, розвивати рухові якості, зміцнювати м'язовий корсет основних м'язових груп тулуба та кінцівок, що покращує рухливість хребетного стовпа та оптимізує роботу кардіореспіраторної системи [1].

**Висновки.** Отже, негативний кумулятивний вплив гіподинамії та гіпокінезії призводить до негативних змін в організмі, що проявляється зниженням функціональної активності органів і систем; порушенням процесів нервової і гуморальної регуляції; появою трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату, його нервово-м'язового і кісткового компонентів; порушенням обмінних процесів; збільшенням об'єму жирової тканини. З'ясовано, що оздоровчий фітнес з використанням функціональних петель TRX розглядається на сьогодні як найбільш збалансована програма фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямованої на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану жінки в умовах сучасної цивілізації.

#### **Список використаних джерел:**

1. Карпенко Ю. М. TRX в системі оздоровлення жінок 30-35 років / Ю. М. Карпенко, В. П. Бермудес, О. О. Звіряка // Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії : матеріали III Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції / відповід. ред. Я. М. Копитіна; наук. ред. М. О. Лянной. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – С. 158–162.
2. Люн Кеннет. Тренувальні вправи з підвесними ремнями : програми вправ для всіх груп м'язів / К. Люн, Л. Чоу; пер. з англ. В. М. Боженов. – Минск: Попурри, 2016. – 144 с. : ил.
3. Мартинюк О. Показатели физического состояния женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой / О. Мартинюк // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016. – № 4. – С. 73–78.

# ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Іванюк В. В., Мустафасва Н. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Інклюзивна освіта є сучасною інноваційною тенденцією, що широко обговорюється в наукових колах, педагогічною та громадською спільнотами. Термін «inclusion» у перекладі з англійської означає включення, тобто – процес посилення участі всіх громадян у соціальному житті; такий, що дає можливість всім людям повноцінно брати участь у суспільному житті та користуватися послугами.

ЮНЕСКО визначає інклюзивне навчання як «процес звернення і відповіді на різноманітні потреби учнів через забезпечення їхньої участі в навчанні, культурних заходах і житті громади, та зменшення виключення в освіті та навчальному процесі» [5]. На забезпеченні повноцінних прав дітьми з особливими освітніми потребами наголошує Закон України «Про освіту», в якому обумовлено, що всі бажаючі мають повне право здобути освіту в усіх навчальних закладах, незалежно від «встановлення інвалідності» [4].

Проблема порушень слуху як в Україні, так і в усьому світі займає чільне місце, за даними світової статистики поширеність слухових порушень коливається від 4 до 10% серед усього населення [3].

Важливою проблемою, яка турбує дітей з вадами слуху та їх батьків, є адаптація до умов закладу загальної середньої освіти. Оскільки учні з вадами слуху повинні отримувати інформацію в тому ж обсязі, що й решта, а освітні заклади не мають спеціальних умов для навчання таких дітей, учителі не компетентні щодо спілкування, ця проблема набуває актуальності, і потребує негайного вирішення.

Аналіз праць вчених Є. Н. Приступа, Ю. В. Петришин та І. Р. Бондар дає нам підстави для тлумачення терміну «інклюзивне фізичне виховання» як «гнучка, індивідуалізована система фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами в умовах масової загальноосвітньої школи» [9]. В українській дефектології проведені низка досліджень корекції стану здоров'я засобами фізичного виховання. Зокрема вчена І. Хмельницька, запропонувала комп'ютерні системи контролю моторики школярів з порушеннями слуху в програмуванні фізкультурних занять. У дослідженні І. Ляхової [6] обґрунтовано теоретико-методичної основи корекції рухової сфери дітей зі зниженим слухом засобами фізичного виховання, зокрема шляхом залучення їх до активної пізнавальної діяльності.

**Мета дослідження** – розробити та обґрунтувати педагогічні умови організації інклюзивного фізичного виховання учнів з порушеннями слуху в закладах загальної середньої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття «педагогічні умови» вчені обґрунтовують по-різному: С. Висоцький – як динамічний регулятор інформаційних, особистісних, психологічних і педагогічних факторів [1]; В. Манько – як взаємозалежну сукупність внутрішніх параметрів і зовнішніх характеристик функціонування, які забезпечують результативність навчального процесу [7]; Т. Волобуєва – як обставини, за яких компоненти навчального процесу (зміст, викладання й учіння) знаходяться в найкращому взаємозв'язку та створюють атмосферу плідної співпраці між педагогом і вихованцями [2]; Л. Найн – як сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів, матеріально-просторового середовища, спрямованих на вирішення завдань [8].

Узагальнюючи визначення, у контексті нашого дослідження, під поняттям «педагогічні умови організації інклюзивного фізичного виховання» розуміємо обставини, створені в організації навчально-виховного процесу, які сприяють його ефективному функціонуванню і цілісності. Ефективна організація інклюзивного фізичного виховання потребує обґрунтування сукупності педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію педагогічного процесу. Із-поміж них виокремлюємо:

– залучення дітей з різними можливостями здоров'я до участі в різноманітних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах як позаурочного, так і позашкільного спрямування. До заходів позаурочного спрямування відносимо такі: гімнастика до занять, фізкультхвилинка, велика організована перерва, створення спортивних секцій та груп загальної фізичної підготовки, проведення спортивно-масових заходів та спортивних змагань; до позашкільного – ігор на місцевості, прогулянок, екскурсій, походів, проведення масових фізкультурних свят та показових виступів спортсменів, з метою пропаганди фізичної культури і спорту серед учнів;

– розробку інтеграційних програм інклюзивного фізичного виховання. На нашу думку, інтеграція передбачає процес спільного виховання і навчання осіб з обмеженими можливостями здоров'я з однолітками, що нормально розвиваються, протягом якого вони досягають найбільш повного прогресу у соціальному розвитку. Відповідно, розробка інтеграційних програм інклюзивного фізичного виховання вимагає, у першу чергу, аналізу стану проблеми інклюзивного фізичного виховання в загальному закладі середньої освіти, теоретичного обґрунтування доцільності впровадження інклюзивного фізичного виховання, підготовку вчителів до проведення уроків інклюзивного типу, підбір засобів, методів, методичних

прийомів для організації процесу інклюзивного фізичного виховання, зокрема з дітьми, які мають вади слуху, що забезпечить ефективність та якість сприйняття інформації;

– наукове обґрунтування розробок організації інклюзивного фізичного виховання в школах дітей різного віку та нозологічних груп передбачає індивідуально-диференційований підхід, що є системою педагогічних відносин і дій, спрямованих на формування особистості кожного учня та поділ учнів на умовні підгрупи з однорідними психологічними та фізіологічними ознаками. Цей підхід передбачає добір педагогом особливих та різноманітних форм, засобів, методів і прийомів активізації навчально-пізнавальної діяльності кожного учня або мікрогрупи учнів. Варіювання відбувається: в доборі оптимального змісту навчального матеріалу (завдання відрізняються за змістом, ступенем складності); у визначенні ефективних форм організації навчальної діяльності (фронтальної, групової, індивідуальної); у кількості та характері допомоги дітям; у встановленні темпу оволодіння програмовим матеріалом.

Результатом упровадження технології є швидка адаптація учнів, з вадами слуху, до умов навчання в загальному закладі середньої освіти, забезпечення психологічно комфортних умов навчання, ефективне оволодіння змістом навчального матеріалу з предмету «Фізична культура», формування рухових умінь та навичок, вдосконалення фізичних (сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість) та морально вольових якостей, тобто ефективне формування предметних компетентностей.

### **Список використаних джерел:**

1. Высоцкий С. В. Структура психолого-педагогических русловий формирования поисково-творческой направленности личности в процессе обучения. Наук. вісник Південноукраїнського держ. пед. ун. імені К. Д. Ушинського: Збірник наук. праць. Одеса : Вид-во ПДУ імені К. Д. Ушинського, 1999.– С.92.
2. Волобуєва Т. Б. Розвиток творчої компетентності школярів / Т. Б. Волобуєва. – Х.: Видав. група «Основа». –2005. – вип. 3(27). – 112 с.
3. Діти з порушеннями слуху – Електронний ресурс – Режим доступу: <https://ourlife.in.ua/obrazovanie/surdopedagogicheska-stranica/3007-dti-z-porushennyami-sluhu.html>
4. Закон України «Про освіту» // Освіта. – 1991. – 25 червня. – С. 23.
5. Концепція МОН про «Інклюзивне навчання» – Електронний ресурс – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/inklyuzivne-navchannya>).
6. Ляхова І. М. Теоретико-методичні основи корекції рухової сфери дітей зі зниженим слухом засобами фізичного виховання: автореферат ... докт. пед. наук. / Інна Миколаївна Ляхова. К., 2006. – 58 с.
7. Манько В. М. Дидактичні умови формування у студентів професійно-пізнавального інтересу до спеціальних дисциплін / В. М. Манько // Соціалізація особистості: зб. наук. пр. нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – К.: Вид-во «Логос», 2000. – Вип. 2. – С. 153–161.

8. Найн А. Я. Инновации в образовании : монографія / А. Я. Найн. – Челябинск: ИПР МО РФ, 1998. – 288 с.
9. Приступа Є. Н. Інклюзивне фізичне виховання школярів 1-3 груп здоров'я / Є. Н. Приступа, Ю. В. Петришин, І. Р. Боднар // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – С. 2–67.

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ**

**Кириленко О. І., Кириленко Г. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** За період карантину фізична активність переважної частини українців значно зменшилася. Ця гіподинамія спричинена змушеним перебуванням людини в обмеженому просторі. Обмеження рухової активності людини суперечить біологічним законам її розвитку. Недостатність рухової активності небезпечна тим, що спочатку людина не помічає небезпеки для здоров'я, навіть суб'єктивно відчуває певний «комфорт». Негативний вплив гіподинамії на організм людини має закономірний характер. У першу чергу, порушується обмін речовин, знижується стимулюючий вплив м'язової діяльності на роботу основних функціональних систем організму, передусім серцево-судинну та дихальну; спостерігається зниження опірності організму до негативного впливу окремих чинників зовнішнього середовища. Унаслідок гіподинамії знижується фізична працездатність, скорочуються фізіологічні резерви систем, порушується тонус м'язів, погіршується координація рухів, зменшується об'єм м'язової маси. Тому, у період частого перебування вдома, ведення малорухливого способу життя важливим є самостійні заняття фізичними вправами. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на організм в цілому, сприяють зміцненню м'язів, покращують витривалість [1; 2].

**Мета дослідження** – здійснити аналіз науково-методичних джерел, з'ясувати найбільш раціональні види оздоровчо-рекреаційних занять, які доцільно застосовувати у період перебування на карантині та методичні особливості їх проведення.

**Виклад основного матеріалу.** За проведеними ЗМІ соціологічними дослідженнями період змушеного перебування в умовах карантинних заходів населення України характеризує як один із найважчих. Це зумовлено психо-емоційними, фінансовими, фізичними та іншими факторами. Фізичний фактор опитані вважають одним з головних чинників, що викликає занепокоєння та дискомфорт.

Малорухливість людей різного віку по-різному відображається на стані здоров'я. Тому важливим є посилення уваги до використання самостійних видів рухової діяльності.

Однією із базових гігієнічних видів занять фізичними вправами є ранкова гімнастика. Ранкова гігієнічна гімнастика проводиться з метою швидкого пробудження від сну, підвищення м'язового тону. Її виконання рекомендовано всім людям незалежно від віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості. Правильно проведена підготовча частина сприяє: підвищенню ЧСС до оптимальної зони; збільшенню систолічного і хвилинного об'єму крові; перерозподілу кровотоку: кров відливає від внутрішніх органів і підходить до м'язів; посиленню діяльності дихальних ферментів у м'язах, тобто підвищення здатності м'язів споживати кисень.

Також в умовах обмеженого простору доречно виконувати вправи стретчингу. Вправи на розтягування можуть носити статичний, стато-динамічний або балістичний характер.

У залежності від гнучкості, яку необхідно розвинути, використовують різні види розтягування:

1. Балістичне розтягування припускає використання імпульсу органу (частини тіла), що переміщується, для примушення м'яза розтягуватися. Для цього використовуються різкі, пружинні, колові рухи.

2. Динамічне розтягування – це повільне кероване переміщення частин тіла у максимально можливе положення (нахил із захватом, високі рівноваги). Характеризується прийняттям необхідного положення і утриманням його за допомогою м'язового зусилля. Цей вид припускає не лише розвиток гнучкості, але і м'язової сили. Таке положення слід утримувати не більше 10-15 сек.

3. Пасивне розтягування – характеризується прийняттям необхідної пози і утриманням її за допомогою рук, партнера або обладнання, що передбачає повне розслаблення опорно-рухового апарату [2].

Дозування вправ на розвиток гнучкості повинне бути незначним. Але вправи слід застосовувати систематично. Правильне дихання допомагає розслабити м'язи, збільшити приплив крові. Дихання має бути спокійним, збільшувати розтягнення слід на видиху. Вправи на формування гнучкості не повинні залишати помітних больових слідів. Якщо під час виконання вправи виникає тремтіння, необхідно зменшити ступінь розтягування. Необхідно поступово збільшувати амплітуду руху, зберігати правильну поставу, що сприятиме забезпеченню загальної стійкості і збереженню рівноваги.

Одними з популярних видів рухової активності є функціональні тренування. Вони не потребують використання спортивного інвентарю

й значного простору, вправи можуть проводитися з вагою власного тіла або підручними предметами (стілець, диван тощо). Утім вправи потребують правильності техніки виконання, оскільки її порушення може спричинити травмування. Функціональний тренінг сприяє підвищенню м'язового тону, покращенню роботи серцево-судинної системи.

Тренування триває 30 хв. і передбачає використання 6 блоків вправ, кожен з яких триває 5 хвилин. Перерва між блоками становить 5-10 сек., після чого відбувається перехід до наступної вправи. За часом програма будується так: кардіо розминка – 5 хв., присідання – 5 хв., вправи для спини – 5 хв., вправи для м'язів грудей і спини – 5 хв., вправи для м'язів живота – 5 хв. Після цього виконується інтенсивний кардіо блок, який триває 2 хвилини.

Вправи стретчингу і функціональні тренування рекомендовані не всім, а лише підготовленим людям, які до періоду карантину відвідували фітнес-центри або консультувалися із тренером.

**Висновки.** Тривала гіподинамія може стати серйозною проблемою для стану здоров'я людей. Дозоване систематичне виконання фізичних вправ має стати життєвою необхідністю, що збереже функціональний стан організму на рівні норми. Людям різного віку рекомендуємо різні види фізичних вправ. Для людей молодого віку й підготовлених вправи стретчингу й функціонального тренінгу, іншим – ранкову гігієнічну гімнастику і загальнорозвивальні вправи упродовж дня.

#### **Список використаних джерел:**

1. Іванюта Н. В., Толмачова С. Є. Фізична активність – шлях до здоров'я й успіху. Корисні поради для жінок . – К., 2020. – С.3.
2. Корносенко О. К. Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Полтава : ФОП Болотін. 2014. – 321 с.

## **КОНСТРУКТОР LEGO – РОЗУМНА ЗНАХІДКА ДЛЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Колісніченко І. А.**

*Комунальний заклад «Білгород-Дністровський педагогічний коледж»*

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день в Україні в рамках «Нової української школи» велику увагу приділяють LEGO – технологіям. LEGO – одна з найвідоміших і поширених нині педагогічних систем, яка широко використовує тривимірні моделі реального світу в предметно-ігровому середовищі в процесі навчання та розвитку дитини дошкільного віку [1].



**Мета дослідження** – обґрунтувати вплив занять за допомогою конструктора LEGO на фізичний розвиток дитини дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** LEGO – технологія, як і інші види діяльності спрямована на всебічний (пізнавальний, креативний, комунікативно-мовленнєвий, фізичний) розвиток особистості, як активного учасника суспільного життя у майбутньому. LEGO – конструктор не тільки в цікавій формі розвиває фізичні якості дітей, а й вчить працювати в колективі, допомагати один одному.

LEGO-технологія:

- формує вміння розв’язувати проблемні завдання, ставити мету, міркувати про подальшу роботу, розробляти план дій;

- розвиває творче мислення;

- розвиває мовлення – діти вчаться детально пояснювати свої дії, пояснювати міркування, надавати чіткі та зрозумілі інструкції, розповідати історії, висловлювати власні думки;

- формує вміння співпрацювати, зокрема, уміння працювати в парах чи групах, ділитися матеріалами, уміння вчитися у своїх однолітків, дослухатися до їхніх ідей та пропонувати власні, уміння аналізувати ідеї та обирати раціональніші, уміння розподіляти ролі та обов’язки;

- розвиває сенсорне сприйняття, допомагає формувати уявлення про зовнішні властивості предметів: форму, величину, колір, положення у просторі;

- розвиває дрібну моторику;

- формує цілісну систему уявлень дитини про навколишній світ, збагачує життєвий досвід дитини [4].

Досягти бажаних результатів в фізичному розвитку дошкільників, позитивних емоцій, бажання виконувати фізичні вправи, експериментувати, дає змогу використовувати в ігровій діяльності дітей різноманітних комплексів і матеріалів для фізичного розвитку, який дає можливість дізнатися дітям багато важливих ідей і розвиває навички суспільної активної, творчої особистості, яка може створювати нові ідеї та приймати нестандартні рішення.

Працюючи в педагогічному коледжі на заняттях з фізичної культури разом зі студентами підбираємо ігри та вправи з цеглинками. Це такі ігри, як «Передай далі», «Надзвичайний капелюх» де діти розвивають спритність, силу, витривалість та координацію рухів [2].

Набуті знання, що отримали студенти на уроках використовуються в педагогічній практиці. А саме, широко застосовуються в дитячому садку на заняттях з фізичної культури та в повсякденній діяльності проводячи різні змагання, рухливі ігри, вправи що допомагають дітям в навичках ефективної комунікації.

Поділ дітей на команди не така вже й проста справа, річ у тім що діти хочуть бути в одній команді зі своїми товаришами. Потрібно лише роздати кольорові цеглинки малюкам и після цього відповідно до кольорів об'єднати дошкільнят у команди.

Ігри з цеглинками LEGO допомагають створити комфортну, психологічну атмосферу. Заняття проходять без нервового напруження, що позитивно позначається на вивченні фізичних вправ. Діти активно приймають участь в таких вправах «Хто швидше», «Цеглинка на голові», гра естафета «Побудуй швидше», «Передай цеглинку LEGO», «Хто швидше», які розвивають швидкість, координацію рухів, спритність, працю в команді [3].

Студенти широко використовують на заняттях з фізичної культури LEGO – цеглинки, як нестандартне обладнання, яке збільшує якість виконання фізичних вправ, підвищує активність дітей на занятті. За допомогою цеглинок закріплюємо не тільки фізичні якості, а й розвиваємо дітей всебічно. Під час спостережень за студентами на практиці, які використовують в своїй роботі LEGO матеріал, слід відмітити, що заняття проходять в спокійній атмосфері, без страху оцінювання роботи та впливають на емоції дітей.

**Висновки.** Використовуючи конструктор на заняттях з фізичної культури можна зробити висновок, що LEGO матеріал об'єднує в собі елементи гри з експериментуванням, а отже впливає на фізичний розвиток дітей, активізує мовленнєву діяльність, розвиває конструкторські здібності, навички спілкування, розширює кругозір, пізнавальну активність дітей, сприяє інтерпретації і самовираженню, дозволяє підняти дітей на більш високий рівень розвитку пізнавальної діяльності, а це – одна зі складових успішності їх подальшого навчання, виховання та розвитку.

#### **Список використаних джерел:**

1. Інтеграція LEGO-технологій в освітньому процесі. Електронний ресурс. – Режим доступу – <http://dnz12.sumy.ua/intergatsiya-lego-tehnologiy-v-osvitniy-protses>.
2. LEGO-конструювання як один із способів творчої гри. – Електронний ресурс. – Режим доступу. – <https://naurok.com.ua/lego-konstruyuvannya-yak-odin-iz-zasobiv-tvorcho-gri-78996.html>
3. Робота з конструктором – цікаві ігри з леґо. Електоронний ресур . – Режим доступу. – <https://naurok.com.ua/roboata-z-konstruktorom-cikavi-igri-z-lego-131901.html>.
4. LEGO. Електронний ресурс. – Режим доступу. – <http://osnova.com.ua/news/1319-LEGO>
5. Лусс Т. В. Формування навичок конструктивно-ігрової діяльності у дітей за допомогою ЛЕґО / Т. В. Лусс. – М.: Гуманітарний видавничий центр ВЛАДОС, 2003. – 104 с.

# ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ПЛАВАННЯ ПРИ ЗАСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

**Пархоменко Н. О.**

*Полтавський інститут бізнесу Міжнародного науково-технічного університету  
імені академіка Юрія Бугая*

**Постановка проблеми.** Сьогодні перед людством досить гостро постала проблема здоров'я населення, привчання його до здорового способу життя. Особливо важливим завданням є зміцнення імунітету та вироблення стійкості організму до застудних захворювань.

Застудні захворювання є досить небезпечними для здоров'я людини. Основну небезпеку становлять вірусні інфекції, які можуть призвести до серйозних проблем з дихальною, серцево-судинною системами та навіть смерті. Серйозність даної проблеми показала ситуація з поширенням захворювання COVID-19. Дане захворювання має досить серйозні наслідки й однією із серйозних перепон для нього є саме міцний імунітет. Але результати сьогодення показали, що у значної частини людства досить слабкий імунітет. Це пояснюється тим, що сучасна людина веде малорухливий спосіб життя, має шкідливі звички та нераціонально харчується.

Тому людству варто приділити значну увагу питанню зміцнення здоров'я населення. Почати варто зі здоров'я кожної окремої людини, адже це є запорукою здоров'я суспільства.

Одним із засобів покращення здоров'я є плавання. Саме плавання є одним з універсальних та доступних видів спорту, який може підійти як дорослим, так і дітям. Крім того, сама вода має також оздоровчий вплив, про який згадували ще стародавні вчені.

**Метою дослідження** є обґрунтувати значення оздоровчого плавання при застудних захворюваннях.

**Виклад основного матеріалу.** Плавання поліпшує роботу внутрішніх органів, сприяє розвитку серцево-судинної та дихальної систем. В умовах тривалого перебування у воді удосконалюються процеси терморегуляції. Відбувається загартовування організму, росте опірність несприятливим факторам зовнішнього середовища [2, с. 110].

Під час плавання відбувається тренування та масаж дихальної системи, підвищуються її функціональні показники та опірність організму. Тому цей вид спорту рекомендується при бронхіті та бронхіальній астмі. На відміну від бігу (у разі форсованого дихання), під час занять плаванням нападів ядухи практично не буває.

Плавання корисне не лише для профілактики захворювань, а й під час лікування. Під час тренувань у басейні організм загартовується, відбувається тренування судин, нормалізується артеріальний тиск, зміцнюються глибокі м'язи спини і пресу, що дуже важливо для людей із сидячим способом життя.

Обмін речовин прискорюється на 50-75%, адже різниця між температурою тіла та водним середовищем активізує обмінні процеси. Регулярні заняття у воді з роблять тіло людини гнучким, витривалим, сильним, дихання спокійним, а думки ясними.

Позитивний вплив плавання на організм людини значною мірою залежить від температури води, у якій перебуває людина, тривалості перебування в ній та способу плавання. Особливо корисні заняття у басейнах з морською водою [3, с. 27]. Водні процедури стимулюють діяльність кровотворних органів, підвищують кількість лейкоцитів у крові, підвищують імунні властивості крові, зменшують застійні явища у внутрішніх органах.

За рахунок горизонтального положення тіла при плаванні значно полегшується потік крові по кровоносних судинах, оскільки зменшується гідростатичний тиск крові. Ефективною при плаванні є дія м'язового насосу у поєднанні з глибоким диханням, що полегшує венозний кровообіг, сприяє збільшенню систолічного обсягу крові та полегшує роботу серця.

Ритмічність виконання вправ у воді у поєднанні зі швидкими та глибокими вдихами й активними вдихами сприяють покращенню дихання. Інтенсивна робота м'язів під час плавання призводить до інтенсивніших дихальних рухів плавця. Додатковий опір здійснює на дихальні м'язи водне середовище, яке стимулює дихальну систему збільшувати свої функціональні можливості. У процесі дихання беруть участь найвіддаленіші ділянки легень, що запобігає застійним явищам у них, м'язи зміцнюються та тренуються. Все це слугує чудовим засобом профілактики легеневих захворювань.

Під час плавання збільшується життєва ємність легень в результаті потреби долати опір води під час видиху, що є вирішальним при комплексному лікуванні бронхітів і пневмоній. Заняття плаванням сприяють формуванню правильного дихання [1, с. 11].

Перш за все заняття з плавання необхідно починати з медичного обстеження. Це необхідно для того, щоб мати уявлення про стан здоров'я майбутнього плавця та правильно скласти індивідуальну оздоровчу програму для конкретної людини. Також при складанні програми тренувань варто враховувати вік людини й її фізичні можливості.

Ще однією умовою для досягнення позитивного результату від плавання є сумлінність виконання вправ і систематичне відвідування басейну. Перш ніж зайнятися плаванням варто спочатку прийняти душ, а потім уже йти до басейну. Починати тренування потрібно з розминки для розігріву м'язів. Після плавання у басейні потрібно теж прийняти душ.

Тривалість та інтенсивність тренувань збільшують поступово, урізноманітнюючи використання засобів і методів навантаження. Крім

того потрібно раціонально поєднувати режими роботи та відпочинку. Перші тренування зазвичай тривають 20-25 хвилин і проводяться два рази на тиждень, поступово збільшуючи тривалість до 60 хвилин і кількість занять до п'ять разів на тиждень. Разом зі збільшенням тривалості та частоти занять збільшують швидкість пропливання дистанції, ускладнюють різні способи плавання за рахунок застосування допоміжного устаткування. На перших 5-10 заняттях відбувається розучування оздоровчих способів плавання, і лише після цього починаються безпосередньо заняття з оздоровчою спрямованістю.

Протипоказанням для занять плаванням є респіраторні вірусні інфекції в активній фазі, пневмонія, розлади кишечника, хвороби шкіри, лихоманка, хронічні хвороби в період загострення, активна форма туберкульозу, сифіліс, гострі запальні процеси, епілепсія, важкі вроджені і набуті вади серця, нирок та печінки, судомний синдром і нестабільність хребта.

При заняттях плаванням необхідно узгоджувати тренування з прийомами їжі. Рекомендується приймати їжу за годину до плавання або через 20-30 хвилин після нього. До раціону варто включати складні вуглеводні, для енергії при заняттях плаванням. Також потрібно вживати достатню кількість води для відновлення водного балансу організму.

По закінченню тренувань на вулицю можна виходити лише через 20-25 хвилин для уникнення переохолодження.

**Висновки.** Плавання має оздоровче значення на організм людини, оскільки воно сприяє загартуванню тіла, підвищуючи стійкість організму до коливань температури зовнішнього середовища. Також під час плавання очищуються пори шкіри, покращуючи шкірне дихання. Плавання поліпшує роботу серцево-судинної та дихальної систем, забезпечуючи стійкість організму людини до застудних захворювань. Заняття з плавання варто здійснювати лише під наглядом фахівця і після медичного обстеження.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бріскін Ю. Оздоровче плавання : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2009. 373 с.
3. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2008. 232 с.

# ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В СУЧАСНІЙ ОСВІТІ

Прилуцький М. Д.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Соціально-економічні, політичні, екологічні зміни, що відбуваються в українському суспільстві, вплинули на стан здоров'я населення нашої країни. Ці зміни носять переважно негативний характер: зниження тривалості життя; дитяча смертність; скороченням рухової активності; підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань; втрата орієнтирів на здоровий спосіб життя; збільшення кількості учнів і студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах та ін. Все це в комплексі зумовлює високий інтерес до проблеми розробки та впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в процес професійної підготовки фахівців.

**Мета дослідження** – проаналізувати понятійний апарат та визначити педагогічні аспекти впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в процес професійної підготовки фахівців.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз комплексу літературних джерел дозволяє встановити, що існують різні підходи до класифікації і тлумачення технологій формування й збереження здоров'я:

– оздоровчі технології – технології, спрямовані на розв'язання завдань зміцнення фізичного здоров'я людини, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія;

– технології навчання здоров'я мають на увазі гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактику травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;

– технології виховання культури здоров'я передбачають виховання в людини особистісних якостей, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я й здоров'я родини;

– здоров'язберігальні технології – технології, що створюють безпечні умови для перебудування, навчання та праці людини, а також ті, що розв'язують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм), відповідності навчального й фізичного навантажень до можливостей дитини [2];

– здоров'яформувальні технології передбачають цілеспрямовану оздоровчу гуманістичну, особистісно орієнтовану взаємодію вчителя та

учня, викладача й студента, спортсмена та тренера тощо, що включає сукупність засобів, прийомів, методів, спрямованих на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я особистості [1];

– рекреаційно-оздоровчі технології – це сукупність процедур, операцій та інструментів, застосування яких має можливості для прояву активності людини залежно від вікових особливостей, інтересів, фізичних здібностей та індивідуальних переваг і зорієнтовані на підвищення культури побуту й формування здорового способу життя; сприяють фізичній та духовній реабілітації, максимальному розвитку ініціативи, самостійності людини, що знімають фізичне, психічне й інтелектуальне навантаження, стимулюють соціальну активність і створюють оптимальні умови для творчого самовираження особистості [5].

Як зазначають І. Ляхова і М. Верховська головна відмінність фізкультурно-оздоровчих технологій від оздоровчих, здоров'я-зберігальних технологій, здоров'яформувальних, оздоровчо-рекреаційних технологій, технологій навчання здоров'я та ін. у тому, що основним засобом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізичні вправи й комплекси фізичних вправ, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення потреби в русі [3].

Під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності В. Товт пропонує розглядати окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування (приклад, соціальна система, сонячна система, система фізичного виховання) [4, с. 9].

Узагальнюючи досвід Б. Шияна, зазначимо, що до сучасних фізкультурно-оздоровчих програм, які розробляються і впроваджуються у закладах вищої освіти України висуваються такі умови: різноманітність форм занять, засобів, методик викладання, що відповідають потребам та інтересам студентської молоді; поступова індивідуальна діяльність у межах можливостей людини з врахуванням віку, статі, стану здоров'я і рівня підготовленості студентів; можливість перевіряти рівень підготовленості або проводити спостереження за станом здоров'я; можливість оцінювати фізіологічний стан і реакцію на навантаження; відповідні заохочення і громадська підтримка (зацікавленість студентів, масово-оздоровча робота гуртожитках, організація культурно масових заходів, змагань); наявність кваліфікованих спеціалістів. [6, с. 152].

**Висновки.** Діюча система фізичного виховання не відповідає вимогам сучасного суспільства і найчастіше не задовольняє природну потребу студентської молоді в руховій активності, не забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості,

працездатності, науково обґрунтованими освітніми і оздоровчими технологіями, які могли б сформувані у студентів фізкультурно-оздоровчу компетентність, яка необхідна в подальшій життєдіяльності та професійній діяльності. Лише чітко вибудована система фізкультурно-оздоровчих технологій дозволяє вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на студента відповідно до сучасних вимог формування творчої, інтелектуальної, морально-вольової та фізично досконалої особистості, яка володіє фізкультурно-оздоровчими компетентностями.

### **Список використаних джерел:**

1. Анастасова О. Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі. Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління : матеріали Всеукр. психол.-пед. Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23-24 квітня 2013 р.). Бердянськ. БДПУ. 2013. 149 с.
2. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Мелітоп. держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького. Мелітополь, 2006. 20 с.
3. Ляхова І. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. №2. С. 51–54.
4. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ». «Говерла». 2015. 88 с.
5. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... канд. наук з фіз. вих та спорту : 24.00.02. К., 2011. 196 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.

## **СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Тараненко І. В., Зайцева Ю. В., Тараненко А. К.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання і спорт є специфічною формою реалізації фізичної культури, мета якої полягає у забезпеченні розвитку фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок, тобто – формування фізичної культури особистості.

Фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в



умовах самовиховання. При цьому, формування особистості і її виховання відбувається в процесі різноманітних видів діяльності. Це навчальна, трудова, суспільно-корисна, спортивна тощо, кожна з яких має свій виховний вплив на особистість. У психолого-педагогічній теорії і практики діяльність розглядається як важливий засіб формування позитивних взаємовідносин, які характеризуються взаєморозумінням, взаємоповагою взаємодопомогою.

**Мета дослідження** – проаналізувати педагогічний потенціал фізкультурної діяльності у процесі формування всебічно розвиненої особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Однією з важливих форм людської діяльності є фізкультурна діяльність, яка забезпечує рухову активність, ефективний розвиток органів і систем, високий рівень здоров'я і працездатності та передбачає заняття фізичною культурою у різноманітних формах. При цьому, в діючій системі фізичного виховання, необхідно приділяти велику увагу розвитку спорту серед дітей і молоді, що визначається передусім широкими можливостями його використання для зміцнення здоров'я і виховання підростаючого покоління нашої країни.

Це підсилюється позитивним досвідом західних країн, в яких, ще в другій половині ХХ століття особливу увагу стали звертати на позакласну та позашкільну навчальну роботу з фізичного виховання та спорту, а також на пошук альтернативних джерел фінансування. У цих країнах набули поширення додаткові або факультативні заняття. Наприклад, у США 80% занять із фізичного виховання проводяться відповідно до реалізації «шкільної спортивної програми» за рахунок додаткових та факультативних занять, при цьому оплата складається з добровільних внесків батьків та шкільних громадських фондів [3, с. 27-33].

У «Європейській Спортивній Хартії», яку Рада Європи прийняла у 1992 році наголошувалось на «відповідному розвитку, зв'язку між школою та іншими освітніми закладами, шкільними спортивними клубами і місцевими спортивними клубами» (ст. 5, п. IV) [8].

Отже, у більшості розвинутих західних країн основною формою фізичного виховання є урок, але головна спортивна робота та заняття проводяться відповідно до інтересів учнів у позанавчальний час, як складова навчального процесу. Це в свою чергу сприяє ефективному вирішенню основної мети занять з фізичної культури, яка полягає не тільки в оздоровленні дітей та молоді, отриманні ними відповідних знань, умінь і навичок, але передусім у формуванні всебічно розвиненої особистості.

При цьому, формування всебічно розвиненої особистості складається з психомоторного, інтелектуального розвитку та розвитку

емоційно-вольової сфери. Психомоторний розвиток – це розвиток рухової системи людини або організації її психомоторної сфери. Інтелектуальний розвиток – це цілісний розвиток пізнавальних психічних процесів, що забезпечують прийом, збереження та переробку необхідної інформації і водночас діяльність її свідомості. У фізкультурній діяльності формування інтелектуальних здібностей пов'язане з тим, що тренувальний процес – це одночасно процес виховання і навчання, а будь-який вид спорту залежить від вирішення різноспрямованих техніко-тактичних завдань, великої кількості стратегічних та тактичних задач. Розвиток емоційно-вольової сфери відбувається тоді, коли має місце неузгодження між відомою та необхідною інформацією в ситуаціях, коли спортсмену терміново потрібно діяти або вирішувати напрями дії, а також коли в процесі тренувальної або змагальної діяльності виникають певні перепони або перешкоди, коли спрацьовують механізми вольового зусилля [1, с. 29-30].

У процесі реалізації мети фізичного виховання вирішується комплекс конкретних завдань, які умовно об'єднані у три групи: освітні, оздоровчі та виховні. Так, виконання *освітніх* завдань спрямоване на одержання максимального ефекту від занять фізичними вправами в напрямку їх впливу на фізичну і духовну сферу людини, її здоров'я та творче довголіття. *Оздоровчі* завдання спрямовані на: забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі – вдосконалення фізичного розвитку; зміцнення і збереження здоров'я; удосконалення будови тіла і формування постави; забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань. Вирішення *виховних* завдань, які повинні забезпечити соціальне формування особи, передбачає: розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму; патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі; виховання любові до праці; розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу [7, с. 59-63].

Необхідно підкреслити органічний взаємозв'язок оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання та необхідність їх комплексного вирішення в процесі занять фізичною культурою. З цього приводу П. Лесгафт зазначав: «Один фізичний розвиток, а також засвоєння хоча б навіть пристойних прийомів і звичаїв ще не створює інтелігентної людини. Розвиток повинен бути цілком гармонійним, як фізичний, так і відповідний йому розумовий, естетичний і моральний, інакше нема стійких і послідовних людських проявів» [2, с. 136].

Отже, розвиток особистості у взаємодії фізичного і розумового, фізичного і трудового, фізичного і морального, фізичного і естетичного виховання ґрунтується на спільній меті – вихованні гармонійно

розвиненої людини у сукупності духовного багатства та фізичної досконалості [4, с.15-17]. У процесі фізичного виховання, що організовується на основі фізкультурної діяльності, відкриваються великі можливості для розумового, трудового, естетичного та морального-вольового виховання особистості важкого підлітка.

Так, взаємозв'язок фізичного й інтелектуального виховання реалізується через міждисциплінарні зв'язки, зв'язок рухової й інтелектуальної пам'яті. Фізкультурна діяльність сприяє вдосконаленню інтелектуальних здібностей у процесі аналізу, корекції, порівняння і проектування своїх дій, а також розвитку зосередженості, допитливості, кмітливості, швидкості мислення, спостережливості, уваги, пам'яті, творчої уяви тощо. У ході занять фізичною культурою особистість набуває певних знань, розширює свій кругозір, тим самим підвищує свої інтелектуальні здібності.

Додамо, що заняття фізичною культурою, забезпечуючи підвищення функціональних можливостей організму, значну роль відіграють також й у трудовому вихованні. Зокрема, фізичне виховання створює передумови високої працездатності для всіх видів праці; розвиваючи фізичні здібності, рухові навички і вміння; гарантує високу продуктивність праці у процесі фізичного вдосконалення, яке досягається наполегливою роботою, формується позитивне ставлення до праці взагалі; а також деякі види фізичної праці є складовою частиною процесу фізичного виховання, сприяючи розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я [5, с. 67-68].

У сфері фізичної культури естетичне виховання формує прагнення до фізичної досконалості, до краси тіла і рухів, розвиває правильні естетичні почуття, смаки й ідеали, здатність до творення прекрасного та непримиримості до потворного. Довершене володіння своїм тілом, уміння виконувати вправи легко, вільно, виразно пов'язане з розвитком фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкості, координації), розвиває розуміння краси руху і має велику естетичну цінність. І хоча різним видам спорту притаманні загальні (майстерність, єдність норм і змісту) та специфічні (динамічність, пластичність, легкість, граціозність) критерії оцінки прекрасного, дух творчості, можливість самоутвердження, прояв сил і здібностей людини в спорті як грі, що завжди має творчий і емоційний характер, є загальною основою естетичного впливу спорту на людину [6, с. 39-40]. Також слід відмітити, що естетика поведінки пов'язана з моральними нормами і зі спортивною етикою, тому що почуття краси блокує прояв непристойного, паплюжного в діях та поведінці.

**Висновок.** Потенційні переваги педагогічно доцільно організованої фізкультурної діяльності полягають у тому, що в цьому процесі можливим є досягнення міцного здоров'я та гарної фізичної

форми; забезпечення активного відпочинку та отримання задоволення від спілкування, самоствердження тощо. Отже, фізкультурна діяльність створює сприятливі умови для формування всебічно розвиненої особистості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений : в 5 т. Т. 2. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт. – М. : ФиС, 1952. – 384 с.,
3. Мудрик І. Проблеми та шляхи розвитку фізичного виховання в основній і старшій школі. Ч. 2 / І. Мудрик // Освіта і управління. – 2003. – Т. 6, № 4. – С. 27–33.
4. Ротерс Т. Духовний розвиток особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання / Т. Т. Ротерс // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 6. – С. 15–17.
5. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания : [пособие для учителя] / М. И. Станкин. – М. : Просвещение, 1987. – 224 с.: ил.
6. Суптель Ж. О. Фізична культура – фактор гармонійного розвитку особи / Ж. О. Суптель, К. П. Шаповалова. – К. : Знання, 1982. – 48 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга : Богдан, 2007. – Ч. 1. – 272 с.
8. European Sport Charter : recommendation № R (92) 14 [Electronic resource]. – Access mode: Hppt: //culture.coe.int/sp/splist/html

## **РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ І СПА-ПОСЛУГИ У М. ЛЬВІВ**

**Чеховська Л. Я., Чеховська М. Я., Василяка О. І.**

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

**Постановка проблеми.** Рекреаційна діяльність – діяльність у вільний час, спрямована на відновлення й розвиток психічних, фізичних і духовних сил людини; система заходів, пов'язаних з використанням вільного часу для оздоровчої, культурно-пізнавальної діяльності людей на спеціалізованих територіях, і характеризується, у порівнянні з іншими видами діяльності, зміною, незвичністю поведінки людей і самоцінністю процесу [1, 2, 4].

У загальному виді рекреаційні потреби можна визначити як вимоги до умов відновлення сил людини [1, 2, 4]. В сучасному світі для відновлення організму все частіше починають використовувати спа-послуги.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано відповідно до наукової теми кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК на 2016–2020 рр. «Технологія залучення населення

до оздоровчої рухової активності» (номер державної реєстрації 0117U003040).

**Мета** – вивчити ринок надання спа-послуг у спа-салонах та косметологічних центрах м. Львова.

**Виклад основного матеріалу.** На сьогоднішній день ринок спа-та «wellness»-послуг відображається в роботі спеціалізованих медичних центрів, готелів, спа-центрів, аква-центрів, кафе здорового харчування, фітнес-центрів, студій й салонів краси, туристичних агенцій, відповідних закладів освіти. Зазначимо, що особливістю «спа» є вплив через шкірний покрив спа-компонентів, які сприяють покращенню обмінних процесів, виведенню токсинів з організму, наповнюють його життєвою силою і поліпшують загальне самопочуття [3, 5]. Отже, сучасне тлумачення «спа» дещо ширше, ніж використання водних ресурсів, що обумовлено «спа-революцією».

Формування рекреаційних потреб відбувається під впливом такого комплексу чинників, зокрема:

– соціально-економічні – рівень матеріального статку масового споживача, рівень цін на рекреаційні товари та послуги, наявність вільного часу, доступність інформації (реклама) про рекреаційні об'єкти і послуги;

– демографічні – вік, стать, сімейний стан, освіта, професія, приналежність до певної соціальної групи, регіон основного проживання та тип місцевості проживання (міська або сільська);

– особистісно-поведінкові – індивідуальні особливості індивіда, стиль життя, інтереси, система духовних цінностей, мотивація рекреаційної діяльності, стан здоров'я та інші чинники [1].

Рекреаційну діяльність, яка здійснюється за типологією рекреаційних занять, поділяють на 2 групи:

*1. Група відновлення:*

– рекреаційно-лікувальні заняття: система занять за методами санаторно-курортного лікування (бальнеолікування, грязелікування, кліматолікування тощо);

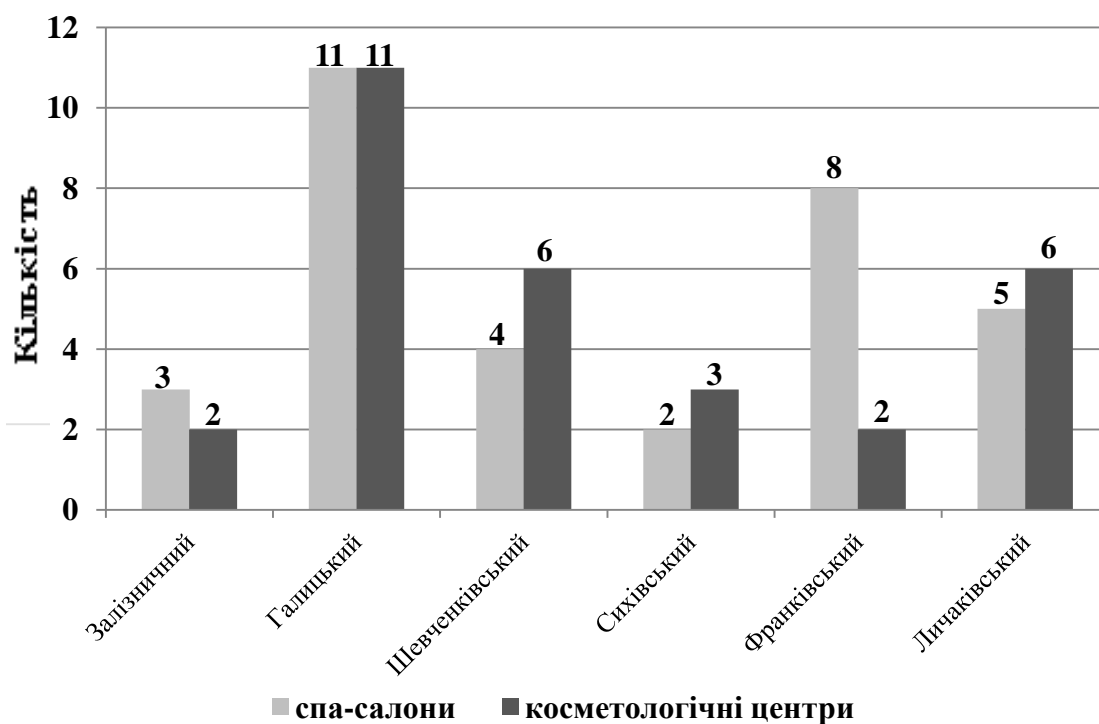
– рекреаційно-оздоровчі заняття: прогулянки, купання, сонячні ванни, ігри, пасивний відпочинок тощо.

*2. Група розвитку:*

– рекреаційно-спортивні заняття: спортивні ігри, заняття всіма видами рухової активності;

– рекреаційно-пізнавальні заняття покликані духовно розвивати людину: екскурсії, відвідання музеїв, церков, театрів, кіноконцертних залів [6].

Зважаючи на те, що спа-ринок активно розвиваються в Україні, ми дослідили його на прикладі м. Львова. Нами виявлено функціонування 33 спа-салонів та 30 косметологічних центрів [5]. На рис. 1 представлено їх місце розташування відповідно до району міста.



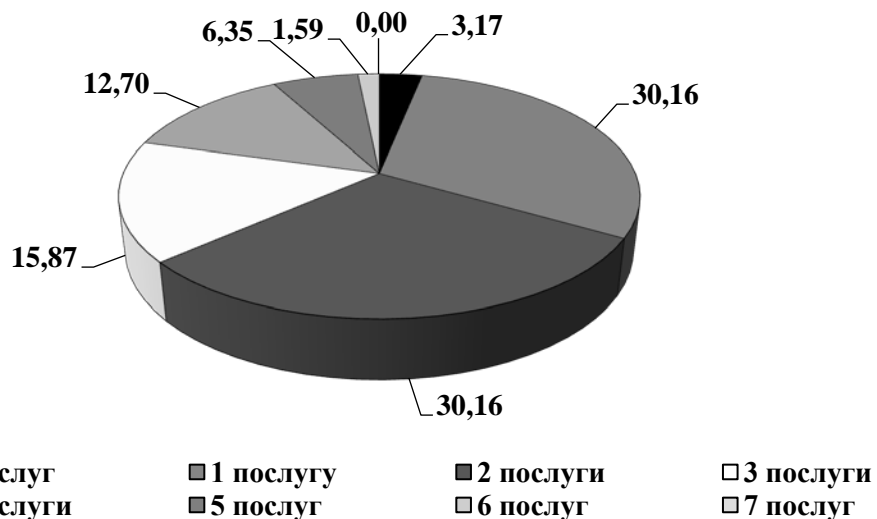
**Рис. 1.** Розташування спа-салонів і косметологічних центрів у районах м. Львів

Отже найбільша кількість закладів є у Галицькому районі, що на нашу думку, пов'язано із його розташуванням у центрі міста і може бути зручним для більшості клієнтів. Загалом встановлено нерівномірне забезпечення районів міста відповідними закладами.

Нами проаналізовано також весь арсенал спа-послуг, що надають зазначені заклади. Встановлено, що більшість з них (82,54%) пропонують ручний масаж. Асортимент ручного масажу (загальний, лікувальний, медовий, бамбуковими паличками, тайський, масаж для вагітних тощо) звісно відрізняється (1-12 видів).

Окрім масажу ручного, у м. Львові представлені ще такі спа-послуги: масаж апаратний, пресотерапія, скрабування і обгортання тіла, сауна/баня/фітобочка, джакузі/гідромасажна ванна. Лише ці 7 послуг пропонують заклади для відновлення організму клієнтів.

Розглянемо досліджувані заклади за кількістю надання спа-послуг (рис. 2). Отже, є 2 салони, які зосереджені на наданні послуг лише по догляду за обличчям, волоссям і нігтями. Більше 60% салонів надають лише 1-2 послуги. Нажаль, але нема жодного спа-закладу у м. Львові, які б надавали усі 7 послуг. Так, «Косметологічний центр «Karvatska Beauty&Wellness Center» надає найбільше – 6 видів послуг, а «Косметологічний центр «Три стихії», «Косметологічний центр «Кожум'яка», «Косметологічний центр «Sharel» та «Центр лазерної косметології «Лазерхауз» – надають по 5 видів спа-послуг.



**Рис. 2.** Послуги спа-салонів і косметологічних центрів у місті Львові

На нашу думку, саме зазначені заклади (7,94%) дозволяють клієнтам комплексно підійти до процесу відновлення організму в межах міста.

**Висновки.** Спа-індустрія достатньо швидко розвивається і пропонує широкій спектр спа-послуг. Встановлено наявність функціонування 63 закладів, які надають 7 видів спа-послуг у м. Львів. Більшість з них (82,54%) пропонують клієнтам ручний масаж. Найбільше послуг надає «Косметологічний центр «Karvatska Beauty&Wellness Center».

Перспективами подальшого дослідження є вивчення діяльності фітнес-клубів м. Львова, які надають спа-послуги.

#### Список використаних джерел:

1. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник / В. В. Величко; Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.
2. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Чеховська Л. Я. Фізична рекреація : навч. посіб. Дрогобич: Коло; 2010. С. 4–56.
3. Рутинський М. SPA-курорт як інноваційний тип рекреаційних закладів і суспільно-географічні тенденції розбудови мережі SPA-курортів у західному регіоні України / Вісник Львівського університету. Серія міжнародні відносини. 2008. – Вип. 24. – С. 298–306.
4. Соверда І., Ткачук В., Пасічняк Л. (2019) Характеристика спектру надання «spa» та «wellness» послуг у фітнес-індустрії. С.147–152.
5. Спа-салони у Львові. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://barb.ua/uk/lviv/spa-salony> (дата звернення 12.04.2020).
6. Чеховська Л. Я. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності. Львів: ЦПД; 2006. 84 с.

## **ДІЯЛЬНІСТЬ МЕРЕЖІ ФІТНЕС-КЛУБІВ «SPORT LIFE» ЩОДО ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**Чеховська Л. Я., Чеховська М. Я., Заєць А.**

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

**Постановка проблеми.** У національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація визначаються важливі питання щодо формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя, задоволення потреб кожного громадянина держави у створенні належних умов для занять фізичною культурою і спортом, збільшення обсягу рухової активності, зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту [1, 3, 4]. Нажаль, але Україна впродовж своєї незалежності залишається на останньому місці по середній тривалості життя серед країн Європи, незважаючи на планове постійне зростання цього показника, незначне зниження на 1% спостерігалось у 2018 році у порівнянні з 2017 роком. Середня тривалість життя українців з 1993 року зросла з 68,29 років до 71,76 роки станом на 2018 рік [2].

Сьогодні оздоровчо-рекреаційна рухова активність є потужним засобом зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя [1, 3]. Саме тому, необхідно шукати різноманітні форми залучення широких верств населення до рухової активності з метою збереження та зміцнення здоров'я. Ця проблема була і залишається актуальною.

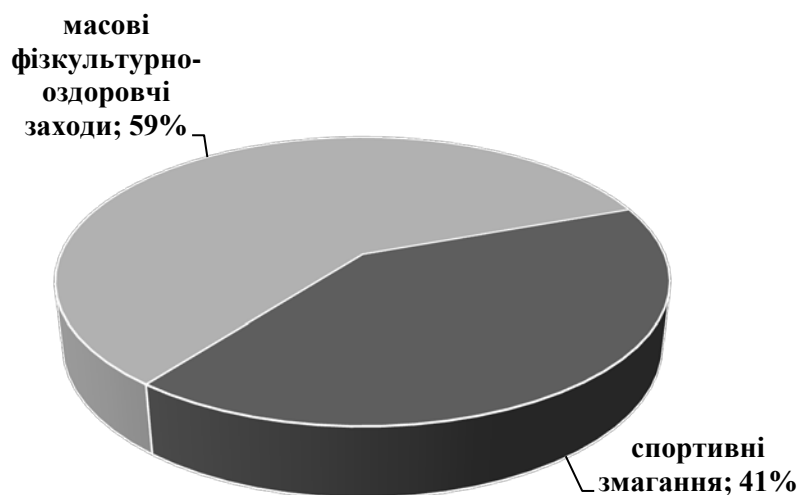
**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано відповідно до наукової теми кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК на 2016–2020 рр. «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» (номер державної реєстрації 0117U003040).

**Мета роботи** – дослідити діяльність мережі фітнес-клубів ««Sport life» щодо залучення населення до рухової активності.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, мережі інтернет.

**Виклад основного матеріалу.** Найбільш популярною серед українців є мережа фітнес-клубів «Sport Life», яка пропонує і надає населенню різноманітний асортимент не тільки фітнес-послуг, але і оздоровчо-рекреаційних, рекламних тощо [5, 6]. На офіційному сайті можна знайти інформацію про різні аспекти її діяльності [5]. Так, нами проаналізовано та класифіковано заходи, які були проведені впродовж 2018–2020 рр. для підтримки здорового способу життя та залучення різних верств населення до рухової активності та утримати клієнтів фітнес-послуг (рис. 1).





**Рис. 1.** Форми залучення населення до рухової активності мережі фітнес-клубів «Sport Life»

Отже, окрім фітнес-послуг, за підтримки мережі фітнес-клубів «Sport Life» відбулися такі заходи:

– **спортивні змагання:** Всеукраїнський турнір з функціонального багатоборства (змагання команд зі співробітників і клієнтів), турнір зі змішаних єдиноборств MMA Cage Encounter 6, чемпіонат Європи зі стрибків у воду, міжнародний турнір з боротьби (учасники з 38-ми країн світу), чемпіонат світу з кікбоксингу, Всеукраїнський турнір з вейкбордингу «Poltava Wake Open», матчі Української ліги американського футболу в рамках чемпіонату України, чемпіонат України з фігурного катання, Всеукраїнські змагання з акватлону, Кубок України-2018 із слоупстайлу, чемпіонат Української Федерації фігурного катання, чемпіонат з плавання серед спортсменів з інвалідністю (150 учасників), чемпіонат Національної гвардії України з функціонального багатоборства (110 кращих бійців), міжнародний турнір Kyiv Battle (кращі кросфітери України та країн ближнього зарубіжжя: 60 професійних атлетів та 60 любителів), турнір зі сквошу Zenit Black Sea Open (132 гравця з 10 країн світу), кубок з контактних видів єдиноборств ( 6 пар);

– **масові фізкультурно-спортивні заходи:**

*розважального характеру (фестивалі, ігри):* III Київський фестиваль фітнесу, спортивне свято для дітей героїв АТО, фестиваль «Dance Star Festival» (1200 кращих пар з усієї Європи та України), підтримка Ігор Нескорених в Україні; проведення майстер-класів з різних видів групових фітнес-програм; сімейні Олімпійські ігри (дитячі змагання з плавання для різних вікових груп, турнір зі сквошу, сімейні естафети на суші та воді для команд у складі батьків та дітей. Наймолодші учасники змагань – немовлята також брали участь);

*тематичного характеру:* чемпіонат міста Києва з сімейного спорту (найспортивніші родини);

*гонки, забіги:* забіг Ladies Run (більше півтисячі бігунів з усієї України), гонка «SNOW RACE» (забіг з перешкодами на території ГК Буковель), Kyiv Half Marathon, INTERPIPE Dnipro Half Marathon, Odesa Half Marathon (2000 учасників з 25 країн), Zaporizhstal Half Marathon (1500 учасників), Molokiya Lviv Half Marathon (2400 спортсменів з усієї України та 27 країн світу), забіг Сили в рамках Гонки Нації (м.Харків – 600 учасників), командний забіг з випробуваннями «Be more human», забіг INTERSPORT RUN UA (6 тисяч бігунів з усієї України), трейловий забіг «The rolling stones trail» (пустельний забіг), забіг з перешкодами Гонка Нації (Більше тисячі любителів екстремального проведення часу), гонка з сюрпризом «AQUATHLON» (200 осіб), міжнародний біговий захід «Grand Prix Lviv Half Marathon» (2250 спортсменів і просто любителів бігу з 25 країн світу), Wizz Air Kyiv City Marathon (10 000 любителів бігу з 52 країн), забіг Intersport Run Ukraine (6 000 бігунів з 12 країн світу), 8-й Київський півмарафон.

Окрім цього, мережа фітнес-клубів «Sport Life» здійснювала рекламну діяльність баскетбольних матчів Федерації баскетболу України (наявність угоди); надавала в оренду свою матеріально-технічну базу: тренування футбольного клубу «Черкаський Дніпро», футбольного клубу «Волинь» тощо; проводила постійні акції: «Прокачайся з друзями та вигравай призи» (можливість підкачатись і виграти абонемент від «Sport Life» або фітнес-трекер від «Цитрус»), запровадження абонементів на 1 місяць, 6 місяців, «Новорічна подарункова лихоманка» (при купівлі абонементу – місячний абонемент для рідних у подарунок), проводила тематичні конференції: VII міжнародна конференція «Здоров'я в місті» тощо; здійснювала співпрацю із ЗВО фізкультурного профілю.

Зазначимо, що мережа фітнес-клубів «Sport Life» оголосила 2020 рік – роком фітнесу та здоров'я!

#### **Висновки:**

1. Надзвичайно актуальним і необхідним є залучення людей до рухової активності через різноманітні форми.

2. Встановлено форми залучення населення до рухової активності мережі фітнес-клубів «Sport Life»: підтримка спортивних змагань та масових фізкультурно-оздоровчих заходів, здійснення рекламної діяльності, надання в оренду матеріально-технічну базу, проведення тематичних конференцій, проведення акцій тощо.

Перспективи подальшого дослідження. Буде зосереджена увага на вивченні діяльності мережі фітнес-клубів «FitCurves» щодо залучення населення до рухової активності.

### Список використаних джерел:

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Андреева. – К.: 2014. – 45 с.
2. Держкомстат. Офіційний сайт «Населення України»: Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua/>.
3. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – 2015. – № 2. – С. 44–52.
4. Жданова О. Удосконалення засад проведення моніторингу рівня охоплення населення масовим спортом / О. Жданова, Л. Чеховська, У. Шевців // Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XIV Міжнарод. наук.-практ. конф. – Харків : ХДАФК, 2014. – С. 22–24.
5. Жданова О. Форми залучення населення до рухової активності / О. Жданова, Л. Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів; 2014 – С. 208–214.
6. Офіційний сайт мережі «Sportlife». – [Електронний ресурс]. – <https://www.sportlife.ua/uk/clubs/lvov> (дата звернення 12.04.2020).
7. Prystupa Y. Analysis of the market of physical culture and health services in Lviv / Zhdanova O., Chekhovska L. // Slobozhanskyi herald of science and sport.– Kharkiv: Kharkiv State Academy of Physical Culture, 2017.– N6(62).– P. 79–84.

# МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

---

## МЕТОДИ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА

**Баштан М. А., Кошова О. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Актуальність теми дослідження полягає в тому, що рівень сучасної підготовки спортсменів припускає подальший ріст фізичних і психічних навантажень, що у свою чергу буде збільшувати і ступінь стомлення. Грамотне застосування медико-біологічних засобів сприяє підвищенню адаптивності організму до навантажень; швидкому усуненню гострих форм загального та локального стомлення; надолуженню енергетичних ресурсів; прискоренню відновлювальних процесів; підвищенню працездатності; відновленню стійкості до неспецифічних та специфічних стресових впливів.

У спорті виділяють дві основні форми дії на відновлювальні процеси: відновлення спортивної працездатності в процесі тренування з великим навантаженням і в процесі змагальної боротьби та відновлення спортсменів після перенесених захворювань, травм, фізичного перенапруження [3, с. 12]. Основні засоби відновлення поділяють на чотири великих групи: педагогічні, психологічні, медико-біологічні і реабілітаційні [7, с. 117]. Спортивна підготовка розглядається як єдиний процес тренувальних та змагальних навантажень та застосування усіх засобів відновлення [5, с. 122]. Монографії та окремі праці, що були присвячені цій проблемі показують, що є багато не вирішених питань, які мають велику цінність, як для великого спорту так і для здоров'я спортсменів [2, с. 5]. Медико-біологічним засобам нерідко надається самостійне значення. Проте варто нагадати, що ефективне використання медико-біологічних засобів відновлення та підвищення працездатності можливе лише за їх поєднанні з психологічними засобами в раціонально побудованій системі тренування. Метою системи відновлювальних засобів у спорті є оптимізація процесів відновлення, що визначає попередження порушень стану здоров'я та забезпечення максимального тренувального ефекту. Основні параметри застосування медико-біологічних засобів в процесі відновлення спортсменів наведені в табл. 1 [7, с. 120].

**Мета дослідження** – проаналізувати методи медико-біологічного відновлення організму після фізичних навантажень та здійснити їх характеристику.

**Виклад основного матеріалу.** Грамотне застосування медико-біологічних засобів сприяє підвищенню адаптивності організму до навантажень; швидкому усуненню гострих форм загального та локального стомлення; надолуженню енергетичних ресурсів; прискоренню відновлювальних процесів; підвищенню працездатності; відновленню стійкості до неспецифічних та специфічних стресових впливів [7, с. 181]. У групі медико-біологічних засобів виділяють гігієнічні фактори (включаючи організацію раціонального харчування), деякі фармакологічні препарати, вітаміни, фізичні фактори, бальнеотерапію, масаж [3, с. 12-18]. Бальнеологічні процедури являють собою одну з найбільш значущих груп відновлювальних засобів, до яких належать лазні, сауни, ванни, душі, гідромасаж тощо [4, с. 30]. Коло протипоказань обмежене, але їх необхідно враховувати. Сюди входять деякі патологічні зміни в організмі і психічні розлади, індивідуальна непереносимість окремих процедур (наприклад, високих температур в сауні). У день застосовують одну-дві процедури. При цьому локальні процедури здійснюють протягом 20-60 хв. після тренування, піддаючи впливу переважно працюють м'язи. Якщо ж вплив проводять перед заняттями, то його закінчують не пізніше, ніж за 30-40 хвилин до початку роботи (піддаються впливу м'язи, яким належить основна робота). Локальний вплив, як правило, намагаються здійснювати в інтервалах між навантаженнями, хоча, залежно від особливостей перебігу відновних процесів, їх можна проводити і по закінченні. Процедури загальної дії (сауна, ванна, загальний масаж тощо) зазвичай проводять в кінці тренувального дня [7, с. 174]. При підборі додаткових засобів відновлення необхідно враховувати характер тренувальних навантажень, зовнішні умови, характер і значення змагань, в яких планується участь спортсмена. Таким чином відновлювальні засоби різних груп використовуються не тільки комплексно, але і в обов'язковому поєднанні із засобами тренування [3, с. 15-18].

*Таблиця 1 – Застосування медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності*

Параметр застосування	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір	Хвилеподібність та варіативність навантаження у занятті; широке застосування специфічних та неспецифічних серій та	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного посилення ознак

	потрібних сполучень загальних та спеціальних заходів, введення спеціальних відновлювальних періодів	окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку	втоми (локально, глобальної); повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття
Час застосування	У мезо- та мікроциклах	В окремому занятті або після заняття	У серіях або окремих вправах
Вплив	Модель мезо- та мікроциклу	Модель тренувального заняття у різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком

У наш час в спортивній медицині склалося нове науково-практичне направлення, зв'язане з рішенням різних аспектів проблем відновлення та підвищення працездатності спортсменів. Це направлення об'єднує такі розділи, як створення продуктів підвищеної біологічної цінності, застосування фізичних та бальнеологічних факторів, пошук нових тонізуючих засобів рослинного походження (адаптогенів), допінговий та анаболічний контроль та багато інші.

Питання застосування медико-біологічних засобів в навчально-тренувальному процесі входять в компетенцію спортивного лікаря. Безконтрольність, недостатня обґрунтованість їх застосування можуть викликати погіршення стану здоров'я спортсменів та зниженню адаптаційних можливостей організму.

До цієї групи засобів відновлення належить багато різних за своєю дією засобів. Механізм їх дії пов'язаний з поліпшенням обміну речовин та енергії у стомлених м'язах і нервових центрах, підвищенням адаптаційних можливостей організму, а також із усуненням загальної і локальної втоми. На відміну від стимулюючих допінгових препаратів, відновні медико-біологічні засоби не тільки не порушують нормальних фізіологічних механізмів регуляції функцій, а, навпаки, поліпшують діяльність цих механізмів, прискорюючи відновлення їх після навантаження та усуваючи можливість перенапруження, пов'язаного з інтенсивними м'язовими зусиллями. Дія медико-біологічних засобів спрямована на: поповнення витрачених при навантаженні енергетичних і пластичних ресурсів; врівноваження нервового стану; відновлення балансу вітамінів й мікроелементів; покращення терморегуляції і кровопостачання; стимуляція ферментативної та імунної активності, підвищення захисних сил та стійкості до впливу несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища.

До медико-біологічних засобів відносять: адекватне поповнення дефіциту рідини та електролітів; повноцінне й збалансоване харчування; раціональний режим праці та відпочинку; застосування фармакологічних препаратів (які не вважаються допінгом), вітамінів та біологічно активних речовин, використання природних і переформованих фізичних чинників.

**Висновки.** Таким чином, медико-біологічні засоби відновлення є важливою складовою системи комплексної підготовки та реабілітації спортсменів і значною мірою обумовлюють досягнення високих і стабільних спортивних результатів. Доведені бальнеологічних методів відновлення в поєднанні з масажем. Проведено розподіл використаних засобів відновлення за ступенем їх ефективності.

### **Список використаних джерел:**

1. Гусак В. В. Лікувальна фізична культура. Комплекси вправ : навч.-метод. посібник / В. В. Гусак, О. Д. Гауряк. – Чернівці: ЧНУ ім. Ю.Федьковича, 2012. – 276 с.
2. Лисенко О. М. Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів / О. М. Лисенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 81–86.
3. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – К.: Медицина, 2008. – 246 с.
4. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Л.: ЛДУФК, 2012.
5. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 204 с.
6. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – Київ: «Медицина», 2010. – 351 с.
7. Ячнюк І. О. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / І. О. Ячнюк, О. О. Воробйов, Л. В. Романів. – Чернівці: Книги ХХІ, 2009. – 432 с.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ**

**Безпалій Ю. В.**

*Комунальний заклад «Білгород-Дністровський педагогічний коледж»*

**Постановка проблеми.** Серед глобальних проблем сучасності, що виникли в результаті технократичного підходу до світу – природи, суспільства, людини – й поставили під загрозу саме існування людства, виділяється «проблема збереження людини як біосоціальної структури» (В. С. Стьопін). Орієнтація студентів педагогічного коледжу на здоровий спосіб життя містить у собі можливість часткового вирішення

цієї проблеми. Ідея орієнтації людини на здоровий спосіб життя є не просто відображенням провідних тенденцій мінливого світу, але й стимулює пошук способів вирішення глобальних проблем сучасності.

Проблема формування здорового способу життя (ЗСЖ) майбутнього вчителя, його орієнтації на виховання здоров'я учнів – далеко не нова проблема, вирішення якої, як показує аналіз наукової літератури і досліджень, тематично пов'язаних з нашим, здійснюється на філософсько-соціологічному (П. А. Виноградов, О. А. Мильнтейн, В. А. Пономарчук, В. І. Столярів, Л. В. Філіппова та ін.), на медико-біологічному (Н. М. Амосов, І. В. Брехман, А. В. Карасьов, В. П. Петленко, Ю. П. Лісіцин, А. Д. Степанов, Р. В. Царегородцев та ін.), на психолого-педагогічному (Р. М. Баевский, В. К. Бальсевич, М. Я. Віленський, В. К. Вовків, П. І. Ключик і ін.) рівнях [1, с. 235-238].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати значення формування здорового способу життя студентів педагогічного коледжу.

**Виклад основного матеріалу.** Стан здоров'я людини відображає вплив на нього комплексу факторів навколишнього середовища, в тому числі умов виховання, навчання, трудової діяльності, способу життя і визначає його якість життя, можливості самореалізації, соціальну активність. Відповідальне ставлення до свого здоров'я передбачає не тільки ставлення до неї як до цінності, але і як до особливої культури харчування, систему рухових дій, культуру моральних міжособистісних стосунків, естетичної культури і т. п. В даний час одним з основних факторів збереження здоров'я, збільшення тривалості життя, профілактики різних захворювань виступає здоровий спосіб життя – оптимальна організація поведінки людини в повсякденному житті, яка дозволяє їй максимально використовуючи власні духовні та фізичні якості, досягати фізичного, душевного і соціального благополуччя.

З цієї точки зору інтерес становить виділення В. К. Волковим складових здоров'я людини, однією з яких є вільний взаємодія людини з умовами зовнішнього середовища. В. К. Волков в результаті осмислення визначення поняття «здоров'я», даного Р. М. Баєвским: «Здоров'я – здатність людини адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища, взаємодіючи з ним вільно на підставі своєї біологічної, психологічної та соціальної сутності», – виділивши три складові здоров'я: 1) здатність адаптуватися, 2) свободу реагування і 3) сутність людини, – приходять до висновку, що здоров'я є сутнісною властивістю людини зберігати високу життєздатність і свободу в мінливих умовах середовища і бути вільним. «Здоров'я, – пише В. К. Волков, – це здатність жити вільно».

Отже, якщо здоров'я – це здатність жити вільно, те, що ж означає свобода в аспекті формування та ведення здорового способу життя? Це



позитивне значення свободи, або свобода для (Е. Фромм), вибір на користь якої є активна, діяльна життя, яка з'єднує людину з світом і людьми як вільного і незалежного індивіда. Позитивна свобода як зазначав Е. Фромм, «означає повну реалізацію здібностей індивіда, дає можливість жити активно і спонтанно» [2, с. 224]. Здійснення позитивної свободи неможливо без ведення здорового способу життя, завдяки якому і через який майбутній вчитель стає здатним до реалізації своїх потенціалів і здібностей.

Здатність жити вільно, на думку В. К. Волкова, залежить від резервів організму, набору пристосувальних форм поведінки й адекватного сприйняття. Ґрунтуючись на цьому положенні, вчений робить висновок, що людина народжується в кращому випадку без хвороб, але завжди без здоров'я – з одного боку; здоров'я повинно формуватися в процесі життя – з іншого. З урахуванням цього і виникає необхідність переходу від охорони здоров'я до його формування і виховання [2, с. 245].

Вивчення проблеми здорового способу життя студентської молоді обумовлено специфікою цієї соціально-професійної, соціально-демографічної групи, особливості її формування, її потенціалом для розвитку соціуму. Здоровий спосіб життя визначає можливості реалізації майбутніх фахівців, здатність до створення сім'ї і народження дітей, до професійної, суспільно-політичної та творчої діяльності. В період навчання у педагогічному коледжі студенти відчують вплив цілого комплексу чинників, які надають негативний вплив на стан їх здоров'я, це і стресові ситуації, пов'язані з успішністю, труднощі з матеріальною забезпеченістю, часті порушення режиму, відпочинку та харчування, значна гіподинамія. Внаслідок чого стан здоров'я студентської молоді викликає ряд побоювань у педагогів коледжу.

Питання збереження здоров'я студентів педагогічного коледжу-майбутніх вчителів набувають особливої гостроти в умовах соціально-демографічної кризи, так як значення набувають завдання, пов'язані з усуненням негативних тенденцій у молодіжному середовищі, таких як зростання різного роду соціальних девіацій, куріння, алкоголізм, наркоманія, злочинність. Допомога у вирішенні цих завдань може надати створення програми, спрямованої на зміцнення здоров'я студентів і формування у них мотивації до здорового способу життя, яка може розглядатися як частина загальної системи навчально-виховної роботи у коледжі. З метою вивчення особливостей формування у студентської молоді установок на ведення здорового способу життя нами було проведено аналіз заходів, здійснюваних в педагогічному коледжі і спрямованих на збереження, підтримку і

пропаганду ЗСЖ, а також було проведено соціологічне опитування серед студентів для з'ясування прийомів і способів, що використовуються ними для підтримки свого здоров'я [3, с. 24].

Таким чином, можна зробити висновок, що в студентському середовищі відбувається популяризація здорового способу життя. Свідченням тому є те, що студенти коледжу стежать за своїм харчуванням, відмовляються від шкідливих звичок, таких як куріння і алкоголь, що, безсумнівно, позитивно відбивається на їх самопочутті та здоров'ї. Адже саме спорт і фізична активність є профілактикою хвороб людини і впливає на здоров'я людини. Зараз вже доведено, що величезне значення мають заняття регулярними фізичними вправами, які служать для зміцнення здоров'я, попередження захворювань, підвищення стійкості організму.

Виходячи з особливостей здорового способу життя, потенціалу загальних гуманітарних і соціально-економічних дисциплін, вікових особливостей студентів нами були виявлені основні компоненти даного особистісного утворення: когнітивний, мотиваційно-смісловий, емоційний, діяльнісний.

Когнітивний компонент передбачає засвоєння особистістю системи знань, що лежать в основі здорового способу життя. Без досвіду отримання достовірних, науково обґрунтованих знань про здоровий спосіб життя неможливо ставлення до здорового способу життя як професійної цінності. Даний компонент передбачає фіксацію у свідомості студента результату оволодіння ним знанням про «здоровий спосіб життя». Вміст компонентів здорового способу життя розкривається через відповідні ідеї.

Ідея цінності здоров'я визначається як гармонійне поєднання фізичного, духовного і соціального благополуччя і розкривається через категорії «фізичні якості», «статура», «здоров'я» і «норма».

Ідея ведення здорового способу життя – це індивідуальна система поведінки студента, спрямована на досягнення повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, що базується на категоріях: «уклад життя», «режим праці і відпочинку», «культура міжособистісного спілкування», «профілактика шкідливих звичок».

Ідея людини як відповідального суб'єкта розкривається через категорію «відповідальність». Для студента з високим рівнем розвитку особистості характерне не тільки бажання пізнати себе, але і вміння змінити себе, мікросередовище, в якій він знаходиться.

Мотиваційно-смісловий компонент передбачає усвідомлення ролі і місця природничо-наукового знання в контексті визначення ставлення до здорового способу життя як професійної цінності; пошук,

усвідомлення і прийняття студентом особистісного і суспільного змісту цінності «здоровий спосіб життя».

Емоційний компонент полягає в особливому, емоційно забарвленому ставленні до здорового способу життя. Цей компонент пов'язаний, головним чином, з особливостями емоційного сприйняття знань про здоровий спосіб життя.

Діяльнісний компонент передбачає зв'язок конкретного суб'єкта відносин зі здоровим способом життя, іншими людьми. Даний зв'язок реалізується за допомогою активної свідомої діяльності [4, с. 170-172].

**Висновки.** Під час визначення цінності «здоровий спосіб життя» студент усвідомлює себе сполучною ланкою між здоров'ям і способом життя. Ведення здорового способу життя дозволяє усвідомити необхідність даного стилю життя для розвитку і збереження особистого і громадського здоров'я. З веденням здорового способу життя тісно пов'язане визнання цінності здоров'я, яке сприймається як головна і основна задача нашої країни і всього людства; визнання людини як відповідального суб'єкта.

Таким чином, здоровий спосіб життя розглядається нами як цінність, що виявляється в стосунках «людина – спосіб життя» і розкривається за допомогою таких ідей: ідея цінності здоров'я, ідея ведення здорового способу життя, ідея людини як відповідального суб'єкта. А саме фізична культура і спорт у своєму розпорядженні має необмежені виховні можливості по орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. У фізкультурно-спортивну діяльність, яка характеризується високою емоційністю, духом змагальності, жорсткою регламентацією поведінки, насиченістю міжособистісних контактів, установками на взаємодопомогу та партнерство, різноманітністю позитивних мотивів і вкладений потужний соціально-психологічний потенціал.

### **Список використаних джерел:**

1. Лисенко Ю. Н. Здоровий спосіб життя – фактор підвищення ефективності професійної діяльності / Ю. М. Лисенко // Вісник економіки, права та соціології. – 2012. – № 4. – С. 235–238.
2. Волков В. М. До проблеми передумов розвитку рухових здібностей / В. М. Волков // Теорія і практика фізичної культури – 1993. – № 5-6. – С. 224–245.
3. Іванова С. Ю. Формування потреби студентів вузу в здоровому способі життя: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / С. Ю. Іванова. – Кемерово: Кемеровський держ. ун-т, 2008. – С. 24–25.
4. Антікова В. А., Єфімов А. О. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури / В. А. Антікова, А. О. Єфімов // Роль ФК у здоровому способі життя: матер. і наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 170–172.
5. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 4–5.

# ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА: РЕАЛІЇ ТА ВИКЛИКИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

**Когут І. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Каценко А. Л., Литовка В. В.**

*Українська медична стоматологічна академія  
(Полтава)*

**Постановка проблеми.** У статті розглядаються критерії, чинники та складові, що впливають на формування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя полягає у збереженні і зміцненні захисних сил організму, сприяє виконанню людиною своїх людських функцій. Його складові містять різні елементи, що стосуються всіх сфер повноцінного життя високо розвинутої особистості – фізичної, психічної, соціальної та духовної.

У сучасному суспільстві життя та здоров'я визначаються як найвищі людські цінності. В останні роки здоров'я населення України погіршилося, зменшилася середня тривалість та якість життя. Тому проблема формування здорового способу життя в суспільстві є актуальною.

**Метою нашого дослідження** було розглянути вплив чинників ризику на формування здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** Враховуючи те, що шляхи формування здорового способу життя впливають із розумінням його функціональної структури, то ключем до них слід вважати медичну активність, яка спрямована на охорону, зміцнення та відтворення здоров'я. У поняття «здоровий спосіб життя» входить подолання чинників ризику здоров'я та створення умов для його зміцнення. Головний і вирішальний чинник збереження і укріплення здоров'я, як засіб профілактики хвороб та сповільнення процесів старіння організму фізична активність людини. Це найголовніший компонент здорового способу життя.

Виокремлюють різні види способу життя. При цьому основою можуть слугувати певні системи соціально-культурних цінностей, пріоритетів: картини світу, розуміння норм, коло спілкування, інтереси, потреби і способи їх задоволення та ін. Правильне харчування, дотримання правил і норм гігієни, наявність умов на роботі й удома, заняття спортом, мінімальне вживання алкоголю тощо є запорукою здорового способу життя.

Найважливішою якісною характеристикою суспільств є спосіб життя людей, класів, націй, суспільства в цілому. Не випадково тип громадської формації часто відносять до умов способу життя. Проблема способу життя і його якості стає дискусійною через негативні

наслідки науково-технічного прогресу, загострення екологічної кризи, глобалізації тощо.

Проблема формування здорового способу життя у зв'язку з цим є надзвичайно актуальною, що зумовлюється характерним для студентської молоді поширенням тютюнопаління, вживання алкоголю й наркотиків, нерозбірливістю у статевих стосунках, а також інтернет-залежність, на відміну від наркоманії та алкоголізму, інтернет-залежність виявити досить складно зростанням правопорушень. Тому основою збереження та зміцнення здоров'я молоді і населення в цілому є здоровий спосіб життя, який набуває особливого значення в сучасних умовах проведення первинної профілактики різноманітних захворювань, необхідності підвищення природнього імунітету та опірності до впливу численних несприятливих чинників довкілля. В свою чергу, методи і засоби здорового способу життя включають цілий комплекс суб'єктивних та об'єктивних умов і чинників, від яких залежить здоров'я окремої людини та суспільства в цілому. Програма здорового способу життя базується на наступних засадах: урахування і використання індивідуальних біоритмів, підвищення психоемоційної стійкості, рухова активність організму, режим та характер харчування, комплексне загартування організму, гігієнічна поведінка в побуті та трудовому процесі, відмова та попередження шкідливих звичок (наркотики, алкоголь, тютюнопаління), профілактика та лікування хвороб (головним чином хронічних) [1, 5].

Основними сучасними чинниками ризику для здоров'я у молодому віці є наступні: нераціональне харчування та гіподинамія спричиняють появу надмірної ваги і ожиріння, що призводить до виникнення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи; тривалі психоемоційні стреси впливають на нервову систему людини, погіршуючи її розумову діяльність; алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія зумовлюють низку захворювань, які спричиняють передчасну смерть (рак, отруєння, туберкульоз, самогубство, серцево-судинні хвороби); безвідповідальне статеве життя шкодить репродуктивній функції (поширення венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, гепатитів, небажана вагітність, безпліддя) [6].

Однак, основною причиною погіршення стану здоров'я студентів є відсутність усвідомлення важливості дотримання здорового образу життя як запоруки міцного здоров'я.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я починається з першого курсу навчання у вищому навчальному закладі і забезпечується рядом педагогічних умов, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів; знайомством молоді з основами здорового способу життя, формуванням свого

власного здорового стилю життя; формуванням цільової настанови і мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я і набування відповідних знань, умінь і навичок.

Особливе значення в умовах збереження і зміцнення здоров'я студентів мають фізичні вправи. Гіподинамія, на яку страждає 90% студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження рівня активності ферментів, деструктивних змін у клітинах, що веде до дистрофії чи атрофії тканин і є наслідком зниження рівня функціонування систем організму [4].

Так, в стародавній Елладі на величезній скелі були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай». Рух – це ознака повноцінного життя й діяльності людини в будь-якому віці. Регулярні фізичні заняття поліпшують кровозабезпечення мозку, розширюють функціональні можливості нервової системи на всіх її рівнях, нормалізують процеси збудження і гальмування, становлять основу фізіологічної діяльності мозку. В свій час, фізична активність благотворно впливає на психічну діяльність людини, сприяючи підвищенню тону, виникненню бадьорості та життєрадісності. У фізично тренуваних людей зміцнюється імунітет, що сприяє опірності до переохолодження, перегрівання, інфекцій, коливань атмосферного тиску. Отже, боротьба з гіподинамією є необхідною умовою збереження здоров'я і працездатності. Її має вести кожна людина, вести постійно, пам'ятаючи слова великого фізіолога І. П. Павлова про те, що тіло людини складається з багатьох м'язів. Не давати їм працювати – велика шкода, яка може призвести до різкої нерівноваги усієї нашої сутності [3].

Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної дисципліни, але і є засобом направленої розвитку цілісної особистості.

Сучасна молодь не вважає тютюнопаління негативним фактором впливу на здоров'я людини. Поширеність серед молоді цієї шкідливої звички зростає, незважаючи на певні заходи профілактики (написи на пачках цигарок про небезпеку паління, фільми з демонстрацією змін в органах і системах організму людини під впливом паління). Розширення в сучасній Україні ринку алкогольних напоїв, їх різноманітність, доступність придбання, реклама, традиція вживання алкоголю серед населення стають причиною раннього вживання алкоголю молоддю, що вказує на тенденцію поширення пияцтва [2, 4]. Під впливом ЗМІ та реклами у молоді формується неправильне та небезпечне уявлення про алкоголь як засіб розслаблення, уникнення проблем, покращення настрою, полегшення спілкування. Загрозу появи небажаних наслідків вживання алкоголю (розвиток хвороб, похмілля, проблем із родиною, міліцією, формування залежності) студенти не

сприймають як реально можливу, вважають її мало ймовірною. Тому заходи первинної профілактики алкоголізму повинні бути направлені на формування негативної установки у молодого покоління до вживання спиртних напоїв. Викликає занепокоєння стан репродуктивного здоров'я студентської молоді. Останнім часом дошлюбні статеві відносини серед студентів стали поширеним явищем і, в окремих випадках, навіть нормою поведінки. Нерозбірливі статеві стосунки серед молоді сприяють поширенню венеричних хвороб, призводять до численних хірургічних втручань з приводу переривання небажаної вагітності, що може бути причиною майбутнього безпліддя. Важливою ланкою в організації здорового способу життя у студентів є робота викладачів-кураторів. Діяльність викладачів-кураторів має бути спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я шляхом цілеспрямованої допомоги в раціональній організації життєдіяльності студентів.

**Висновки.** Формування здорового способу життя має бути основним напрямом соціальної політики у сфері охорони здоров'я, універсальним засобом первинної профілактики, стрижнем всіх програм здоров'я; повинно зводитися до заходів із організації медичної допомоги, містити заходи гігієнічного виховання, боротьби з чинниками ризику, активізації фізичної та психічної культури, прикладів із формування здорового способу життя, програм здоров'я, корисних звичок та здорового стилю життя.

Отже, здоровий спосіб життя – це система поведінки людини, яка охоплює культуру руху, харчування, взаємини, повноцінне сімейне життя, творчу активність, високоморальне ставлення до довкілля, інших людей і до самих себе; це захоплення, любов до рідних, а також бажання творити добро. З цією метою необхідно створювати і реалізовувати програми та проекти на місцевому та державному рівнях, в яких би формувалась необхідність дотримання здорового стилю життя, розраховані на широке коло студентів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бідучак А. С. Ставлення медичних працівників до здорового способу життя / А. С. Бідучак // Буковин. мед. вісник. – 2014. – Т. 18, № 1. – С. 178–181.
2. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М. В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Ужгород: УНУ, 2013. – Вип. 30. – С. 69–73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
3. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О. М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – Вип. 146, Том 158. – С. 42–46.
4. Шекера О. Г. Охорона здоров'я – найважливіша складова державної політики України / О. Г. Шекера, Н. В. Медведовська, Д. В. Мельник // Сімейна медицина. – 2014. – № 2. – С. 10–14.

5. Smoking among university students: Is education important? / Chkhaidze Ivane, Maglakelidze Nino, Maglakelidze Tamaz, Paata Gvetadze, Tamaz Lobzhanidze // Аллергология и иммунология. – 2012. – Т. 13, № 3. – С. 233–235.
6. The world health report 2012: a safer future: global public health security in the 21st century. – Geneva : WHO, 2013. – 72 p.

## **ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Мироненко С. Г., Міщенко Є. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Одним з пріоритетних екологічних чинників, що впливає на стан здоров'я населення, є якість повітря. Забруднення повітря негативно відбивається на здоров'ї людини. Оцінюючи розміри шкоди для здоров'я, необхідно брати до уваги, що хімічне забруднення атмосферного повітря, по-перше, знижує адаптаційні можливості організму і, як наслідок, стійкість до негативних чинників іншої етіології, по-друге, підвищує рівень захворюваності, насамперед органів дихальної системи, і, по-третє, негативно впливає на рівень смертності населення [1; 6].

За даними ВООЗ щороку 7 млн. людей помирає від забрудненого атмосферного повітря [2]. Якщо докладніше розглянути, як забруднене повітря впливає на організм, можна зазначити наступне. Дослідники з Університету Південної Каліфорнії дійшли висновку, що перевищення вмісту в повітрі шкідливих домішок подвоює ризик виникнення у людини деменції. Вчені з Університету Торонто провели додаткові дослідження і з'ясували, що люди, які проживають на відстані не менше 50 метрів від проїжджої частини, на 12% частіше хворіють на деменцію, ніж ті, хто живе далеко від доріг. ЮНІСЕФ заявляє, що вдихання забрудненого повітря здатне пошкодити тканину мозку і негативно відбитися на когнітивному розвитку. Дитячий фонд ООН стверджує, що наслідки руйнівного впливу довкілля впливатимуть на людину протягом всього його життя [2].

Забруднене повітря також перешкоджає повноцінному диханню. У людей із захворюваннями дихальних шляхів, такими як астма, імунна система вже і так відчуває навантаження. В результаті цього проблеми з диханням загострюються. Забруднюючі речовини негативно впливають і на серце. Німецькі фахівці з'ясували, що є зв'язок між різким підвищенням концентрації оксидів азоту в атмосфері й ризиком виникнення інфарктів та інших патологій. Вчені переконані, що в дні з найбільш низькою якістю повітря виникнення проблем з серцем значно зростає. Ультрадисперсні частинки, що містяться в брудному повітрі,



легко потрапляють в організм людини. Вони здатні викликати підвищене утворення тромбоцитів, що стає причиною виникнення бляшок у кровеносних судинах. Вдихання забрудненого повітря підсилює коливання артеріального тиску протягом дня [2-5]. Вчені з Університету Дуйсбург-Ессен в Німеччині розібрались, як діє проживання людини в екологічно неблагополучних місцях на здоров'я судин. Науковці масово дослідили п'ять тисяч осіб з метою вивчення серцево-судинних хвороб. Було виявлено, що навіть якщо брати до уваги всі фактори, які впливають на артеріальний тиск, такі як вік, стать, паління й зайва вага, то виявляється, що підвищений тиск більш характерний для людей, що живуть у забруднених регіонах. Тенденція більш помітна у жінок, ніж у чоловіків [2].



Шкідливі речовини в складі повітря часто є причиною патологій у майбутньої дитини. Особливо шкідливо ці речовини впливають на плід в перші два триместри вагітності, коли відбуваються основні процеси його розвитку.

**Метою дослідження** є визначення якості атмосферного повітря в місті Полтава за 2019 рік.

**Виклад основного матеріалу.** Систематичні спостереження за рівнем забруднення атмосферного повітря у м. Полтаві проводяться Лабораторією спостережень за забрудненням атмосферного повітря Полтавського центру з гідрометеорології за стандартною повною програмою щоденно (4 рази на добу) на 4-х стаціонарних постах. Лабораторія відбирає та аналізує за рік більше 20 тис. проб повітря по 10 основним інгредієнтам. Крім того, відбираються проби по 8 важких металах та бенз(а)пірену. Дані узагальнюються, аналізуються, зазначаються позитивні та негативні тенденції.

За даними спостережень за 2019 рік встановлено, як і в попередні роки, загальне фонове забруднення здебільшого обумовлено наявністю в атмосферному повітрі таких шкідливих речовин: формальдегіду, пилу, діоксиду азоту, оксиду вуглецю, оксиду азоту (Екологічний бюлетень стану забруднення атмосферного повітря в Полтаві за 2019 рік).

Як свідчать підрахунки, із 10 інгредієнтів, що визначаються, лише вміст формальдегіду та пилу перевищують середньодобові значення гранично допустимих концентрацій.

Вміст в атмосферному повітрі 8 елементів важких металів, зокрема: кадмію, заліза, марганцю, міді, нікелю, свинцю, хрому та цинку, за даними лабораторії моніторингу важких металів Центральної геофізичної обсерваторії Гідрометцентру (м. Київ), нижче гранично допустимих вимог.

Як і в попередні роки, продовжує простежуватись закономірність сезонних змін середньомісячних концентрацій забруднювальних речовин. Саме в холодний період зростає забрудненість діоксидом сірки та розчинними сульфатами, що пов'язано з більшими викидами продуктів згорання палива.

Оцінка стану забруднення атмосферного повітря на території Полтави в контрольованих точках свідчить, що підвищений рівень забруднення атмосферного повітря характерний для Супрунівського промвузла, а також в зоні впливу заводу «Полтавський алмазний інструмент» і «Елемент б» і районів, які прилягають до площі Зигіна та вулиць з інтенсивним рухом автотранспорту. Зокрема, Зінківська, М. Бірюзова, Пушкіна, Шевченка, Соборності, Європейська, Кагамлика, Алмазна. Найнижчий рівень відмічається в зоні, що прилягає до міського парку відпочинку «Перемога». Основним

джерелом забруднення атмосферного повітря у м. Полтава є автотранспорт.

За даними Відділу інформації Центральної Геофізичної обсерваторії Українського Гідрометцентру за 2019 рік встановлені наступні рівні індексів забруднення атмосферного повітря (ІЗА) по Україні (таблиця 1).

Таблиця 1 – Рівні ІЗА по Україні

Показники ІЗА	Інтерпретація показників ІЗА
1,2 – 4,9	низький
5,6 – 6,6	підвищений
7,1 – 13,7	високий
14,3 – 17,9	дуже високий

Згідно зазначеної шкали, кожне місто України має відповідну категорію. І, хоча, за підрахунками, загальний ІЗА в Полтаві становив 5,6, що значно нижчий за середній по Україні (8,2), все ж, нажаль, згідно даних, наведених в таблиці 1, м. Полтава увійшла до категорії міст з підвищеним рівнем забруднення атмосферного повітря.

#### **Висновки:**

1. За даними спостережень, м. Полтава входить до категорії міст України з підвищеним рівнем забруднення атмосферного повітря. Це, безумовно, негативно відбивається на здоров'ї населення.

2. Основним джерелом забруднення повітря в нашому місті є автотранспорт.

3. Для оптимізації екологічної ситуації й зменшення негативного впливу забрудненого повітря на жителів міста добре було б зменшити кількість діючого автотранспорту. Місто досить маленьке й для багатьох громадян досить прийнятним було б пересування пішки або з допомогою велосипедів (при створенні безпечних умов, наприклад, велодоріжок).

4. Найчистішим місцем Полтави є територія парку «Перемога». Саме її доцільно використовувати в якості зони відпочинку та для занять спортом.

#### **Список використаних джерел:**

1. Здоровье-2020: основы политики и стратегия Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения // Главный врач. – 2012. – № 9. – С. 78–98.
2. Офіційний сайт ТСН (наука): [https://tsn.ua/nauka\\_it/yak-na-organizm-lyudini-vplivaye-zabrudnene-povitrya-1161195.html](https://tsn.ua/nauka_it/yak-na-organizm-lyudini-vplivaye-zabrudnene-povitrya-1161195.html)
3. Игнатъев В.А. Факторы здорового образа жизни / В. А. Игнатъев // Справочник фельдшера и акушерки. – 2010. – № 3. – С. 60–63.
4. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / [за заг. ред. В. М. Пономаренка]. – Тернопіль: Укрмедкнига, 1999. – 309 с.

5. Панорама охорони здоров'я населення України / [за заг. ред. А. В. Підаєва, О. Ф. Возіанова, В. Ф. Москаленка]. – Київ: Здоров'я, 2003. – 305 с.
6. Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам (Глобальное резюме для Всемирного дня здоровья 2012 г.) // Главный врач. – 2012. – № 7. – С. 72–85.

## СВІТ ЗАПАХІВ І САМОПОЧУТТЯ ШКОЛЯРІВ

**Пивовар Н. М., Хілінська Т. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Створення здоров'язберігального освітнього середовища повинно стати пріоритетним напрямком діяльності освітніх менеджерів, бо формування сприятливого середовища школяра виступає умовою його психічного та фізичного здоров'я.

**Мета дослідження** – показати світ запахів – як своєрідний світ, який може заспокоїти, приспати, пробудити, підбадьорити, морально подавити, викликати крайнє роздратування та, як через цей світ здійснювати позитивний вплив на учня.

**Виклад основного матеріалу.** Близько 90% інформації про навколишній світ людина отримує отримуємо через очі, 8% – через вуха та лише 2% – через ніс.

У наших школах, як правило, не надають значення світу запахів. Наприклад, у типовому проєкті триповерхової школи на 1176 посадочних місць вхід до їдальні знаходиться за десять метрів від входу в санвузли. Якщо врахувати, що санітарна обробка шкільних туалетів задовільна і бажає значного покращення, а в їдальнях частенько не функціонує вентиляція, легко уявити какофонію запахів.

У осінньо-зимовий період з метою економії тепла у старих шкільних приміщеннях адміністрація, як правило, наказує учителям і учням обклеїти вікна і «законопатити» навіть квартирки. Єдиним вентиляційним каналом для навчальних кабінетів залишається дверний отвір. Зима часто носить характер відлиги, і у такі дні в класах нічим дихати.

Ситуація ускладнюється багатозмінністю занять. У навчальних приміщеннях скупчується застійне повітря, з'являється специфічний стійкий запах, м'яко кажучи «спортивного залу». У таких умовах абсурдно говорити не лише про естетизацію освітнього середовища, але і про якість навчання у цілому.

Завдяки тому, що запах (на відміну від відео- чи аудіосигналів) проникає до головного мозку безпосередньо, минаючи аналітичні пороги свідомості, ці 2% є дуже й дуже впливовими.

З давніх часів відомо вплив ароматів на фізичний і емоційний стан людини. Ще у Стародавньому Єгипті та Стародавньому Китаї використовували корисні властивості запахів у різних сферах життя. Аромати можуть творити дива, необхідно тільки правильно використовувати їх. Запахи використовують для лікування та профілактики захворювань, відновлення працездатності, зняття стурбованості, напруги та стресу. Джерелом ароматів можуть слугувати ефірні олії, що мають цілющі властивості [1].

Ось інше цікаве й надзвичайно актуальне у час пандемії на COVID 19 спостереження: працівники парфумерних фабрик не хворіють на вірусні захворювання, не бояться застуди. І, швидше за все, тому, що повітря там насичене частками ефірних олій.

У кінці минулого століття російський лікар В. А. Манассеїн запропонував застосовувати деякі запахи для лікування певних хвороб, але тоді його ініціатива не отримала підтримки. У 30-і роки нашого століття лікар А. А. Кюнцель одним з перших у нашій країні запропонував термін «ароматотерапія», тобто лікування запахами. Він успішно застосовував при неврозі ароматичні ванни з сосновими і валеріановими екстрактами. У пацієнтів покращувався настрій, підвищувався апетит.

Пізніше фізіологами було встановлено, що роздратування нюхового аналізатора людини «приємними запахами» викликає підвищення температури шкіри, зниження кров'яного тиску, уповільнення пульсу. «Неприємні запахи» (оцтової кислоти, аміаку, гнилі) викликають, навпаки, зниження температури, підвищення артеріального тиску і частішання пульсу.

Сьогодні медики наново відкривають цінність нюхової діагностики. У деяких зарубіжних клініках з'явилися навіть каталоги хворобливих запахів і спеціальні установки для діагностики ряду захворювань по запаху. Але запахи можуть принести і чималу користь здоровим людям.

Японські психологи рекомендують насичувати повітря у робочих приміщеннях ароматами лимону, жасмину та евкаліпта. Вони підвищують працездатність і зменшують сонливість. Багато комп'ютерних компаній ввели у себе ароматичну профілактику, щоб уберегти своїх фахівців від перенавантажень.

Дослідження показали, що число помилок програміста знижується на 20%, коли він вдихає запах лаванди, на 33 – від запаху жасмину, на 54 – від запаху лимона. Крім того, встановлено, що запахи лаванди і розмарину діють заспокійливо й усувають стресові стани, а запахи лимона і евкаліпта, навпаки, збуджують. Аромат жасмину стимулює роботу головного мозку і бадьорить – нерідко навіть сильніше за каву.

Багато рослин виділяють приємні аромати, фітонциди. Вони вбивають і відганяють комах. Наприклад, якщо у старій шкільній будівлі, де нерідко мешкає міль, розставити гілки волоського горіха, чорної смородини, китайського клена-айланда, то у приміщенні не буде ні мух, ні молі, ні комарів. Освіжаючу дію на соціум роблять і пряні трави: чебрець, полин, м'ята. Навіть у післявоєнні роки – роки войовничого атеїзму – учителі не завжди забороняли дітям приносити (особливо на свято Трійці) пучки прямих рослин. Думається, що ця народна традиція не повинна помирати, якщо її масштаби не загрожують порушенню місцевого геобіоценозу.

Є рослини, які круглий рік можуть знаходитися в класі. Так звані «кімнатні рослини» не лише пом'якшують інтер'єр приміщення, збагачують його киснем, заспокоюють зеленим кольором зоровий нерв, але і ароматизують атмосферу. Наприклад, герань, плектрантус, що іменується в народі «кропивою», пеларгонія запашна. Слід, проте, пам'ятати, що діти, схильні до астматичних захворювань, можуть хворобливо реагувати на ефірні олії ароматичних рослин. При перших же хворобливих проявах такі рослини з класу слід видалити. Учитель повинен знати, що велика частина рослин взагалі, у тому числі і кімнатних, створюють негативні енергетичні поля, тому на вікнах квіти розташовувати не можна. Композицію з кольорів («зелену гірку») краще всього розмістити зліва від дошки, біля вікна: там світло і тепло, та і перед очима учнів зелень буде постійна.

Мінімальна дистанція між «зеленою гіркою» і найближчим робочим столом з міркувань біоенергетики – 0,5 метра.

У здорової людини, яка правильно харчується, зазвичай запах відчувається слабо або не відчувається зовсім. Буває, що у людини є досить неприємний, відштовхуючий запах, поява якого пов'язана з патологічними процесами, що відбуваються в організмі. Причиною тому можуть бути різні захворювання або дисбактеріоз від прийому антибіотиків, порушення обміну речовин або ще цілий ряд причин, які може встановити лікар при обстеженні [1].

Але є і запахи, дратівливі для всіх. Йдеться про пітливості ніг, тіла, пахв. Заважає ж їх ліквідувати почуття помилкової скромності учнів й вчителів. З ранніх років, незалежно від батьків, учитель повинен пояснювати дітям норми особистої гігієни, правила догляду за власним тілом. Таку позицію займали ще древні греки, що культивували фізичну досконалість, гігієну і красу.

Відсутність обслуговуючого персоналу, часті втрати шкільного одягу в гардеробі, нестача корисних площ змушують директорів шкіл відмовитися від гардеробних і влаштувати вішалки для одягу у кожній класній кімнаті. У старших класах нерідкі випадки, коли на вішалці з'являється шкіряне пальто або куртка, нещодавно придбані.

Вони видають специфічний запах, що не впливає на здорову людину, але небезпечний для тих, хто хворий або хоч би схильний до захворювання астмою. Учитель, що курирує клас, повинен добре знати стан здоров'я своїх учнів і, у разі, потреби стежити за «асортиментом» одягу на класній вішалці, попереджуючи тяжкі наслідки.

**Висновок.** Узагальнюючи, можна коротко сформулювати «золоте правило» гігієни: слід частіше провітрювати класні кімнати, стежити за чистотою меблів, взуття, одягу і власного тіла.

Щоб запахи стали нашими союзниками, необхідно пам'ятати два головних правила:

1. Аромат не повинен бути занадто сильним. Занадто сильні запахи викликають головний біль – у даному випадку він виступає не просто результатом довгого контакту з джерелом інтенсивного запаху, а і попереджувальним механізмом.

2. Щоб зробити вплив запаху на працездатність людини максимально ефективним, слід використовувати одночасно його фізіологічний вплив на організм і асоціативну пам'ять. Привчатись до одного і того ж аромату, який будете використовуватися на початку робочого або навчального процесу. Асоціації будуть спрацьовувати, подаючи мозку команду: «Увага! Необхідно сконцентруватися! Зараз почнеться робота!» [2].

#### **Список використаних джерел:**

1. <http://zhyvyaktyvno.org/index.php/news/chim-pahne-lyudina>
2. <https://www.ilady.in.ua/2015/03/vplyv-zapahiv.html>

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ПРІОРИТЕТ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Підлужна С. А.**

*Українська медична стоматологічна академія  
(Полтава)*

**Постановка проблеми.** Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображає рівень її соціально-економічного розвитку, головний критерій доцільності та ефективності всіх сфер діяльності людини. В останні десятиліття завдяки розвитку валеологічних досліджень уявлення про здоров'я істотно змінилося. Здоров'я стало розумітися як процес формування й підтримання динамічної рівноваги організму на соматичному і психічному рівнях на основі біохімічних й інформаційно-психологічних адаптаційних механізмів.

**Мета дослідження** – обґрунтувати компоненти інтегрованого поняття «здоров'я», рекомендувати заходи, спрямовані на санітарно-гігієнічне навчання й виховання студентської молоді, формування у них навичок ведення здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних проблем сучасної науки. Аналіз низки наукових праць дозволяє диференціювати поняття «здоров'я» на такі компоненти: фізичне здоров'я – функціонування організму і стан здоров'я кожної з його систем. Цей компонент передбачає наявність чи відсутність фізичних дефектів, захворювань, в тому числі генетичних. Розумове здоров'я – це здатність отримувати інформацію, це обізнаність звідки її отримувати і як використовувати. Цей компонент передбачає вміння збирати потрібні знання і використовувати їх для прийняття рішень стосовно функціонування й стану власного організму. Під інтелектуальним компонентом здоров'я розуміється те, як людина засвоює інформацію, використовує її, ефективність пошуку й накопичення необхідної інформації, що забезпечує розвиток особистості та її адаптацію в навколишньому світі. Психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності. Психоемоційний компонент здоров'я характеризує стан психічної сфери, наявність чи відсутність нервово-психічних відхилень, вміння розуміти й виражати свої емоції, спосіб вираження ставлення до самого себе й оточуючих. Соціальний компонент здоров'я передбачає усвідомлення особистістю себе як суб'єкта чоловічої чи жіночої статі, виконання відповідних статеворольових функцій у соціумі. Особистісний компонент здоров'я означає те, як людина усвідомлює себе як особистість, як розвивається її власне «Я», тобто самовідчуття власної самореалізації. Гармонійне поєднання різних способів і цілей самореалізації людини як особистості і є основою особистісного здоров'я. Духовний компонент здоров'я відображає суть людського буття, тобто основоположні цільові життєві настанови, які забезпечують цілісність особистості, її розвиток та життя в суспільстві, це – стрижень цілісного здоров'я, який особливим чином впливає на інші його компоненти.

Наразі в Україні тенденція погіршення здоров'я населення набула загрозливого рівня. Особливу занепокоєність викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку молоді: дітей, шкільної та студентської молоді, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої.

З-поміж основних факторів впливу на здоров'я людини виокремлюємо спосіб життя (50%), який є сукупністю умов, соціальних установок та природних чинників, які всі разом зумовлюють поведінку



особистості, а також її зворотній вплив на ці фактори. За даними соціологічних досліджень важливими чинниками впливу на здоров'я є: навколишнє середовище (20%), спадковість (20%); серед факторів ризику можна визначити такі: забруднення навколишнього середовища, малорухливий спосіб життя, незбалансоване харчування, психоемоційні навантаження, шкідливі звички. Серед них значне місце займають психоемоційні перенапруження, які є найбільш значними у виникненні багатьох хвороб [1].

Збереження здоров'я студентів на задовільному рівні – є актуальною проблемою сучасного суспільства. Разом з тим, все зростаючі вимоги до рівня підготовки фахівців, зокрема медиків, обумовлені збільшенням потоку наукової інформації, вимог зумовлених упровадженням інноваційних освітніх технологій, призводять до перевантаження студентів. Підвищується їх психоемоційне напруження, виснажуються адаптаційні резерви нервової, ендокринної та імунної систем, зростає вірогідність захворювань [3].

Серед низки здоров'язбережувальних чинників визначаємо найголовніші: дозована рухова активність, правильне харчування, ендоекологія, загартування, позитивна психоемоційна активність тощо. Гіподинамія сьогодні є однією з головних причин низки тяжких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини. Загальновідомо, що одним з найважливіших чинників здоров'я є рухова активність. Дозовані фізичні навантаження забезпечують гармонійний розвиток організму в цілому, підвищують функціональні можливості, працездатність, опірність організму до захворювань тощо.

Фізична культура є одним із важливих компонентів в процесі становлення, розвитку і навчання студентів. Дисципліна «Фізичне виховання», що викладається у закладах вищої освіти дає можливість студентам проявляти себе у певному виді спорту, покращити фізичне та психічне здоров'я, необхідні для здійснення розумової та фізичної діяльності.

Спираючись на вищесказане, виокремлюємо кілька аспектів, на які необхідно звернути увагу навчальним закладам, щоб мотивувати студентів до занять фізичною культурою:

- чітко і цілеспрямовано підходити до процесу навчання та адаптації кожного студента до занять фізичною культурою;
- стимулювати студентів до участі різних спортивних заходах (Спартакіадах, Олімпіадах, чемпіонатах);
- формувати у студентів не лише прагнення до фізично розвинутого тіла, але й здорового мислення, зміцнення здоров'я;
- пропагувати здоровий спосіб життя серед студентів, необхідний для правильної уяви про особисте здоров'я [4].

**Висновки.** Важливим кроком у реалізації основних положень системи охорони здоров'я щодо пріоритетності профілактичної медицини є підготовка грамотних, компетентних, висококваліфікованих медичних фахівців нової генерації, добре обізнаних у питаннях підвищення медичної й соціальної культури населення, пропаганди здорового способу життя, збереження власного здоров'я і здоров'я пацієнтів. Утім збільшення потоку інформації, інтенсифікація навчального процесу, напружена розумова праця й прогресуюча гіподинамія призводять до істотного зниження функціонального стану організму та фізичної працездатності студентів вищих закладів освіти. У зв'язку із цим для студентської молоді актуальним є розвиток культури здоров'я, засобами фізичної культури, як однієї з найважливіших умов успішного здобуття вищої освіти та подальшої особистісної та професійної самореалізації.

#### **Список використаних джерел:**

1. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження / Колективна монографія за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука: Харків – 2017. – 342 с.
2. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О. М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – № 146. – С.158.
3. Підлужна С. А. Адаптація студентів-медиків до здорового способу життя / С. А. Підлужна // Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (23-24 квітня 2019 року). – Полтава, 2019.
4. Підлужна С. А. Актуальність складових програми здоров'язбережувальних технологій / С. А. Підлужна // Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України. Проблеми та перспективи : Матеріали VII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (23-24 жовтня 2019 року). – Полтава, 2019.

## **СОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ В СІМ'Ї ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Проненко Є. В.**

*Комунальний заклад СЗШ № 31  
(Кам'янське)*

**Проненко Л. С.**

*Кам'янський коледж фізичного виховання*

**Постановка проблеми.** Батьки вважають турботу про зміцнення здоров'я дітей вагомим питанням, але лише окремі родини використовують для цього засоби фізичного виховання. За соціологічними дослідженнями батьки переважно самокритично оцінюють свою участь у фізичному вихованні дітей, посиляючись при

цьому на низку причин матеріально-технічного чи побутового характеру. Це пов'язано з тим, що більшість з них не має спеціальної освіти. Власні спостереження показують, що батьки зазвичай активні й винахідливі у створенні гарних побутових умов, утім мало часу й зусиль прикладають для виховання в дитини навичок здоров'язбереження. Надмірний комфорт, щільне харчування при недостатній руховій активності часто породжують побутову ліню, послаблюють здоров'я дітей, зменшують їх працездатність.

Концептуальні засади організації фізичного виховання дітей та молоді, формування в учнів закладів загальної середньої освіти фізичних якостей, покращення самопочуття, виховання потреби до ведення здорового способу життя є предметом обговорення багатьох учених (В. Бальсевич, Н. Денисенко, А. Комков, Л. Педик, А. Федоров Л. Фукс, В. Чижик, С. Шарманова) [1-3]. Незважаючи на значний інтерес науковців до проблем збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування в них потреби занять фізичними вправами у закладах загальної середньої освіти, аспекти фізичного виховання й здоров'язбереження дитини в сім'ї розкриті фрагментарно й залишаються актуальними.

**Мета дослідження** – з'ясувати соціальні фактори здоров'язбереження дітей в сім'ї засобами фізичного виховання

**Виклад основного матеріалу.** Одна з головних проблем сучасного суспільства є гіподинамія. Основними засобами запобігання наслідків гіподинамії є фізичні вправи. Виховувати прагнення до занять фізичною культурою та спортом потрібно з раннього віку дитинства, батьки повинні показувати своїм дітям приклад активної рухової діяльності. У дошкільному віці рівень розвитку рухових рефлексів є показником загального стану здоров'я і розвитку. За рівнем рухової активності дитини можна судити й про розвиток психіки. Результати останніх досліджень підтверджують, що у сучасному суспільстві необхідно приділяти більше уваги фізичному розвитку, оскільки людина має недостатньо стимулів для природного руху. Цей соціальний фактор зумовлений комфортом побутових умов людей, низьким темпом сучасного життя, користуванням транспортом, можливістю отримувати інформацію за допомогою технічних засобів. У зв'язку з цим молодь зобов'язана навчитися своєчасно і повністю використовувати благотворний вплив фізичних вправ [1].

Турбота про формування рухових навичок дитини, про досягнення необхідного рівня фізичних якостей є першочерговим завданням батьків. Фізичне виховання в родині має бути невід'ємною складовою інтелектуального, морального та естетичного виховання дитини. Навчання фізичним вправам необхідно здійснювати у формі гри, при цьому слід враховувати вік дитини, її фізичні можливості. Під

час занять цінуються ті вправи, які дитина виконує з радістю, без тиску з боку дорослих, не підозрюючи про те, що підпорядковується їхнім бажанням.

Ріст і розвиток дитини є складним процесом, одним з компонентів якого є формування техніки рухів, фізичних якостей. Темп і кількість виконання вправ, їх послідовність залежить від індивідуальних особливостей дитини [2]. Також важливим є формування фізкультурно-гігієнічних навичок. Навички чіткого режиму навчання і сну, раціонального проведення вільного часу, виконання ранкової гімнастики, водних процедур, які з часом мають стати принципами організації кожного дня. Важливим має бути і перевірка виконання домашніх завдань з фізичної культури. На відміну від завдань з інших предметів, вони можуть бути й індивідуальні.

Іншим не менш вагомим засобом здоров'язбереження в сім'ї є активні прогулянки. Під час прогулянок слід допомогти дитині вивчити 3-4 найпростіші гри, навчити її найбільш важливим руховим умінням і навичкам, забезпечити її необхідним спортивним інвентарем [3].

Спільні заняття батьків і дітей приносять такі результати:

- пробуджують у батьків інтерес до розвитку рухової зрілості дітей;

- поглиблюють взаємозв'язок батьків і дітей;

- надають можливість займатися фізичною культурою не тільки дитині, але і дорослому;

- дозволяють з користю проводити вільний час, сприяють взаємозбагаченню, всебічному розвитку дитини [3].

**Висновок.** Таким чином, останнім часом багато уваги приділяється питанням виховання дітей у сім'ї: книги, телебачення, Інтернет, вони дають батькам поради, закликають, інформують і застерігають. Але не менш важливим є і фізичне виховання дитини. Доведено, що рухливі ігри та фізичні вправи мають значний вплив на нормальний ріст і розвиток дитини, на розвиток всіх органів і тканин, а якщо заняття проводяться на свіжому повітрі, то й гартують організм. Правильно проведені фізичні вправи сприяють розвитку таких позитивних якостей, як самостійність і самовладання, увага і вміння зосереджуватися, спритність і мужність тощо. Правильно організовані спільні заняття дітей і батьків сприяють тому, що в останніх активується інтерес до гармонійного розвитку особистості дитини, зміцненню взаємин у сім'ї, вихованню любові та поваги. Спільні заняття фізичними вправами батьків з дитиною сприяють виявленню їх загальних інтересів, покращенню настрою та здоров'я.

#### Список використаних джерел:

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 5. – С. 3–9.

2. Денисенко Н. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл та гімназій / Н. Денисенко, Л. Педик, Л. Фукс, В. Чижик // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – №2. – С. 23–27.
3. Федоров А. И. Некоторые аспекты образа жизни детей школьного возраста / А. И. Федоров, С. Б. Шарманова, А. Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №3. – С.42–45.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ НА СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ**

**Синиця Т. О.**

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Останні десятиліття спостерігається погіршення рівня здоров'я населення України. Це, в першу чергу, зумовлене низьким рівнем рухової активності, недотриманням правил здорового способу життя та іншими чинниками, які в комплексі призводять до виникнення неінфекційних захворювань та порушень функціонування органів і систем організму. Згідно з Указом президента України №42/2016 розроблено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності населення України на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 9 лютого 2016 року [10]. Стратегія спрямована на створення у суспільстві умов для оздоровчої рухової активності та здорового способу життя з метою формування здоров'я громадян, як найвищої соціальної цінності в державі. Орієнтуючись на вище зазначений указ, доцільним вважаємо розробку програм занять з оздоровчої аеробіки, які б задовольняли психологічні та рухові вподобання людини, залучали її до систематичних занять та були спрямовані на покращення рівня здоров'я населення. У рівній мірі це стосується і жінок першого зрілого віку.

Аналіз літературних джерел свідчить про існування достатньої кількості досліджень, присвячених питанням визначення впливу фізкультурно-оздоровчих занять різної спрямованості на стан здоров'я, фізичну підготовленість, морфо-функціональний стан організму осіб різного віку і статі [4, 5]. Деякі дослідники впроваджували заняття фітнесом, або окремими видами оздоровчої аеробіки (степ-аеробіка, пілатес, шейпінг, йога, танцювальна аеробіка), у навчально-виховний процес школярів та студентів ВНЗ [3, 8]. Інші досліджували популярність використання таких занять у фітнес-клубах.

Так, О. Л. Луковська, С. В. Сологубова вивчали зміни морфологічного стану організму жінок першого зрілого віку під

впливом занять фітнесом. Авторами були встановлені найбільш вагомі морфо-функціональні показники, від яких залежить побудова кондиційного тренування жінок досліджуваного віку [4].

А. Наконечна визначала окремі показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Джозефа Пілатеса [5].

С. В. Синиця досліджував вплив занять з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» на фізичну підготовленість студенток I курсу педагогічних ВНЗ. Результати дослідження свідчать про покращення її показників протягом навчального року, зокрема у тестах: біг на 2000 м, вис на зігнутих руках, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід, стрибок у довжину, нахил тулуба вперед, а також у тестах «Фламінго», оберти на гімнастичній лаві, ритмічні постукування та ритмічні рухи [8].

**Мета** – дослідити зміни показників функціонального стану дихальної системи жінок 21-35 років під впливом занять за розробленою програмою.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методики дослідження функціонального стану дихальної системи, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилося з вересня 2014 по липень 2015 року. У дослідженні приймали участь жінки першого зрілого віку (21-35 років), які працюють у нафтогазовидобувному управлінні Полтаванафтогаз м. Полтава, Гадяч, Дніпродзержинськ, В. Багачка. Експериментальну групу (ЕГ) склали 24 жінки Полтавської філії нафтогазовидобувного управління Полтаванафтогаз, які займалися різними видами оздоровчої аеробіки за розробленою програмою корекції фізичного стану. До контрольної групи (КГ) увійшли 21 жінка, які займалися плаванням у басейні. Функціональний стан жінок першого зрілого віку досліджували на початку та наприкінці дослідження. Оцінювали його за показниками функціонального стану дихальної системи.

Функціональний стан дихальної системи оцінювали за результатами життєвої ємності легень (ЖЄЛ), хвилинного об'єму дихання (ХОД), максимальної вентиляції легень (МВЛ). ЖЄЛ визначалася таким чином: обстежувана після глибокого вдиху робила максимальний видих у спірометр. Враховувався кращий показник з трьох спроб. ХОД вимірювали в положенні сидячи. Обстежувана затискала ніс спеціальним затискачем. Вентиляційна трубка приєднувалася до газового лічильника так, щоб вдих здійснювався з атмосфери, а видих через лічильник. Заміри починали знімати після того, як у випробуваної спостерігалось рівномірне дихання.

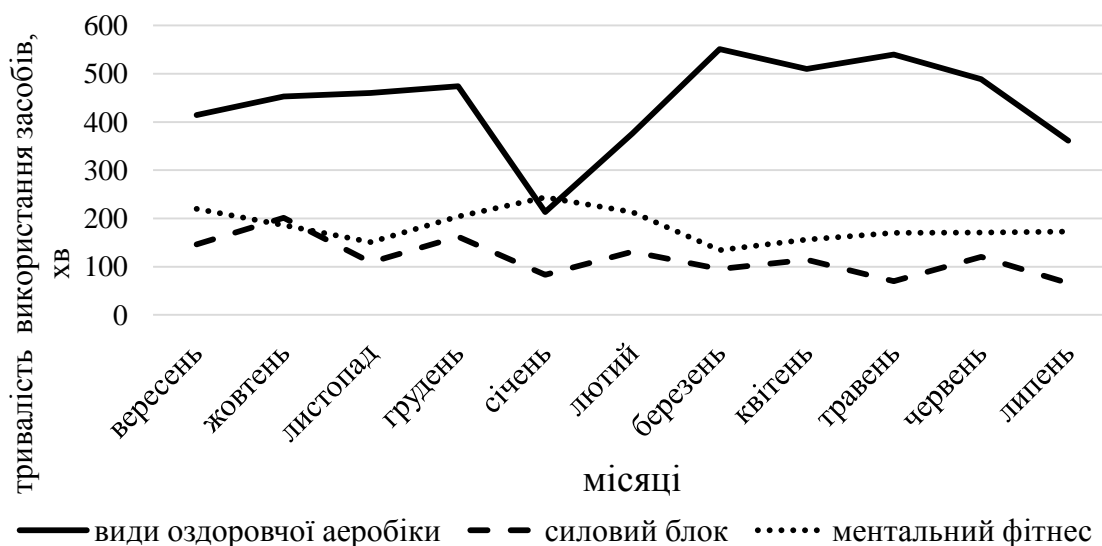
Результатом вважався об'єм повітря, яке видихає обстежувана за 1 хв. МВЛ досліджували у положенні сидячи. За допомогою загубника приєднувалася система забору повітря і накладався носовий затискач. Обстежувана кілька хвилин адаптувалася до незвичних умов дихання. Після команди «Можна!» вона починала дихати максимально інтенсивно. Через 15 с тест припинявся, при цьому переключався 3-ходовий кран, мішок закривався затискачем. Після реєстрації початкового показника лічильника, повітря з мішка рівномірно пропускали через лічильник; одержаний результат множили на 4 [7].

Експериментальна програма, за якою займалися досліджувані ЕГ, складена з урахуванням календаря 2014–2015 років, розрахована на 11 місяців і розподілялася на два періоди: осінньо-зимового та весняно-літнього. Протягом експерименту жінки відвідали 144 заняття, з них 66 – з вересня по січень, 78 – з лютого по липень. Обсяг занять аеробними вправами жінок ЕГ склав 4508 хвилин, силовими вправами – 1559 хвилин, ментальним фітнесом – 2093 хвилин та окремо самостійних занять за відео уроками – 480 хвилин.

Розроблена програма з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу, передбачала заняття аеробного спрямування, силові вправи та ментальний фітнес. Їх розподіл та тривалість на різних етапах занять був різним, що пов'язано з різним впливом на організм тих, хто займаються. Так, за даними Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова [1] аеробні вправи, які виконуються протягом тривалого часу, зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують витривалість та сприяють спалюванню жирових клітин. Силові вправи в аеробному режимі, впливають на розвиток силової витривалості, підвищення аеробних силових можливостей м'язів та зменшення жирового прошарку [2]. Види ментального фітнесу спрямовані на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах, сприяють концентрації уваги, зняттю стресових напружень, відновленню організму та покращенню функціонування дихальної системи в цілому [9]. Враховуючи вище зазначене, було побудовано програму занять, яка включає три види режимів виконання вправ. На *рис. 1* подано зміни тривалості режимів виконання вправ протягом експерименту.

Згідно даних *рис. 1*, на початковому етапі дослідження, а саме під час втягуючого етапу першого періоду експериментальної програми, більше часу було відведено на заняття аеробного спрямування – 414 хвилин з 780. Решта 366 хв. розподілилися між силовими блоками (146 хвилин) та ментальним фітнесом (220 хвилин). Залежно від етапів експериментальної програми тривалість виконання вправ у аеробному режимі, силові вправи та ментальним фітнесом змінювалися, що можна простежити на *рис. 1*. Дані зміни пов'язані з настанням різних етапів програми. Помітне зменшення тривалості аеробного режиму виконання

вправ, з одночасним збільшенням вправ ментального фітнесу припадає на етап активного відпочинку. Так, протягом експериментальної програми відбуваються зміни у тривалості частин занять з виконанням рухів у різних режимах, що забезпечувало різносторонній вплив на організм учасниць ЕГ.



**Рис. 1.** Планування розподілу занять комплексної програми з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу за часом використання засобів

Жінки КГ займалися плаванням у басейні тричі на тиждень по 60 хв.

Таким чином, досліджувані обох груп в рівній мірі отримували фізичні навантаження протягом тривалості експерименту.

Результати вимірювань показників функціонального стану дихальної системи жінок ЕГ та КГ на початку дослідження наведені у таблиці 1.

**Таблиця 1 – Показники функціонального стану дихальної системи жінок ЕГ та КГ на початку дослідження**

Показники		ЕГ (n = 24)	КГ (n = 21)	t	p
Функціональна проба час відновлення, хв.	ЧСС	5,13 ± 1,75	5,02 ± 1,52	0,19	>0,05
	АТ	4,83 ± 1,49	4,96 ± 1,84	0,21	>0,05
ЖЄЛ, л		2,78 ± 1,96	2,75 ± 1,72	0,44	>0,05
ХОД, л		3,85 ± 1,24	3,74 ± 2,8	1,12	>0,05
МВЛ, л/хв		72,13 ± 2,64	72,87 ± 2,42	0,83	>0,05



Згідно з даними, наведеними у *таблиці 1*, досліджувані показники жінок ЕГ і КГ до експерименту достовірних розбіжностей не мали ( $p > 0,05$ ). Після проведення педагогічного експерименту показники функціонального стану дихальної системи жінок ЕГ достовірно поліпшилися у всіх пробах (*табл. 2*). Найбільших змін зазнали показники МВЛ.

**Таблиця 2 – Показники функціонального стану дихальної системи жінок ЕГ на початку та наприкінці педагогічного експерименту**

Показники		ЕГ до експерименту	ЕГ після експерименту	t	p
Функціональна проба, час відновлення, хв.	ЧСС	5,13 ± 1,75	2,73 ± 1,63	5,31	<0,001
	АТ	4,83 ± 1,49	2,12 ± 1,48	6,25	<0,001
ЖЄЛ, л		2,78 ± 1,96	3,82 ± 2,33	2,37	<0,05
ХОД, л		3,85 ± 1,24	5,24 ± 2,13	2,23	<0,05
МВЛ, л/хв.		72,13 ± 2,64	92,83 ± 3,05	29,37	<0,001

Впровадження експериментальної програми сприяло поліпшенню функціонального стану дихальної системи жінок ЕГ.

Досліджуючи функціональний стан дихальної системи, слід виокремити показники ЖЄЛ, які зазнали статистично достовірних змін і покращилися у жінок ЕГ на 37,12%. На наш погляд, такому приросту показників ЖЄЛ сприяли заняття з оздоровчої аеробіки у поєднанні з ментальним фітнесом, під час яких виконувалися дихальні вправи, в тому числі чергування глибоких дихальних циклів з короткими, вправи із затримкою дихання тощо. В той же час у жінок КГ зміни, що відбулися, не носили достовірний характер ( $p > 0,05$ ), а приріст показників склав 0,9%.

Показники ХОД в результаті занять за експериментальною програмою поліпшилися і досягли меж норми. Середній показник ХОД у досліджуваних ЕГ дорівнював 5,01 л/хв, що на 30,1% більше ніж до експерименту. Приріст цього ж показника у жінок КГ склав 9,4%.

Показники МВЛ у жінок ЕГ досягли норми та підвищилися, у порівнянні з вихідними, на 28,7%. Результати досліджуваних КГ також поліпшилися, але приріст їх був дещо меншим – 8,1%.

#### **Висновки:**

1. Результати дослідження свідчать, що під впливом занять з оздоровчої аеробіки показники функціонального стану дихальної системи жінок достовірно поліпшилися.

2. Встановлено, що поєднання аеробних вправ з силовими та вправами на дихання у ментальному фітнесі позитивно вплинуло на функціональний стан дихальної системи тих, хто займаються, що відобразилося у достовірних змінах показників ЖЄЛ, ХОД та МВЛ.

### **Список використаних джерел:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Афтимчук О. Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика : учеб. Пособие / О. Е. Афтимчук ; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев : «Valinex» SRL, 2011. – 310 с.
3. Кібальник О. Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років / О. Я. Кібальник // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3, 2008. – С. 78–81.
4. Луковська О. Л. Фактори морфофункціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування / О. Л. Луковська, С. В. Сологубова // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 5, 2011. – С. 46–50.
5. Наконечна А. Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса / А. Наконечна // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – № 3 (19), 2012. – С. 233–236.
6. Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності : навч. посіб. / П. Д. Плахтій. – К. : Професіонал, 2006. – 464 с.
7. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : Підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
8. Синиця С. В. Динаміка розвитку фізичних якостей студентів під впливом занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення (оздоровча аеробіка)» / С. В. Синиця // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2010. – № 2. – С. 168–171.
9. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 236 с.
10. <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.

## **ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

**Хоменко П. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Сучасні задачі спорту вищих досягнень диктують необхідність прискореного вивчення факторів, які впливають на спортивний результат, визначаючи їх значимість для представників різних спортивних спеціалізацій.

Лікарсько-педагогічний контроль дає можливість учителю: отримати інформацію про стан здоров'я учня, його фізичну працездатність і підготовленість, реакцію організму на навантаження; оцінити умови й організацію навчальної та тренувальної роботи,

відповідність використовуваних засобів основним завданням навчання і можливостям організму дитини. Методи лікарсько-педагогічного контролю застосовуються з метою удосконалення планування та індивідуалізації навчально-тренувального процесу, а також запобігання травм і перевтоми.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю в системі спортивного тренування.

**Виклад основного матеріалу.** Самоконтроль – це регулярний нагляд учня за станом власного здоров'я, фізичним розвитком і їх змінами під впливом занять фізичним вихованням і спортом. Самоконтроль дає можливість оцінити ефективність навчання і тренування, стежити за станом здоров'я, змушує дотримуватися правил особистої гігієни, загального і спортивного режиму. Для правильної організації навчального і тренувального процесів та з метою підвищення їх результативності основним завданням педагога є роз'яснення значення і необхідності застосування прийомів самоконтролю [1; 3].

Самоконтроль складається з простих, загальнодоступних прийомів нагляду і обліку суб'єктивних показників самопочуття, сну, апетиту, потовиділення та ін., які мають бути записані у спеціальний щоденник.

Самопочуття – важливий показник впливу занять фізичними вправами та рухливими іграми на організм дитини. Звичайно, при регулярному і правильному тренуванні самопочуття в учнів добре і стабільне, тобто вони бадьорі, життєрадісні, повні бажання навчатися, працювати, тренуватися, у них висока працездатність. Самопочуття відображає стан та діяльність всього організму і, головним чином, стан нервової системи. При веденні самоконтролю дається наступна загальна оцінка працездатності: хороша, нормальна, знижена.

Сон – один із основних факторів, що вказує на зміни, які відбуваються в організмі дитини під впливом фізичних навантажень. Під час сну людина відновлює свої сили й особливо функцію центральної нервової системи. Щонайменші відхилення у стані здоров'я, які ще не проявилися іншими симптомами, відразу ж позначаються на сні. Поганий сон характеризується тривалим періодом засинання або раннім пробудженням серед ночі. Після нормального сну дитина відчуває бадьорість, свіжість, легкість. Фізична робота і нормальний режим сприяють поліпшенню сну.

Апетит – дуже тонкий показник стану організму. Перенавантаження на тренуваннях, нездужання, недосипання та інші чинники відображаються на апетиті. Посилена витрата енергії, що викликається діяльністю людського організму посилює апетит. Апетит

визначається як: підвищений, хороший, нормальний, знижений, або як його відсутність.

Під час посиленої фізичної роботи потовиділення є цілком нормальним явищем. Потовиділення залежить від індивідуальних особливостей і стану організму. Нормою вважається те, коли учень на перших заняттях сильно пітніє. З підвищенням тренуваності потовиділення зменшується. Його розрізняють як: рясне, середнє та знижене.

Бажання тренуватися і брати участь в змаганнях характерне для здорових і особливо молодих людей, яким фізичні вправи, за образом висловом І. Павлова, приносять «м'язову радість». Бажання займатися фізкультурно-спортивно діяльністю визначається словами «велике», «є», «немає». Ознакою початкової фази перевтоми є небажання учня тренуватися.

Експрес-методи діагностики лікарсько-педагогічного контролю фізичного стану зручні у застосуванні, об'єктивні, але не достатньо інформативні. Розповсюдженими методами діагностики є анкетування (опитування) та контрольні проби: визначення пульсу, тиску, частоти дихання, життєвої ємності легень (ЖЄЛ, ваги, зросту тощо) [2; 4].

Простим і поширеним методом нагляду за діяльністю серцево-судинної системи є визначення показників пульсу (ЧСС). Об'єктивні показники змін пульсу отримують замірами ЧСС у стані спокою та після переміни видів діяльності упродовж заняття. Щоб не порушувати частими вимірами ЧСС режиму заняття і не знизити фізичне навантаження у досліджуваного учня рекомендують пульс вимірювати за 10 сек. та отриманий показник помножити на 6. ЧСС залежить від віку дітей, ступеня тренуваності та направленості спортивних тренувань (швидкісно-силова чи витривалісна).

У ході проведення пульсометрії необхідно звертати увагу на серцевий ритм. При нормальному ритмі удари пульсу сприймаються через однакові відрізки часу, але бувають випадки, коли при дослідженні пульсу між ударами відчуваються нерівні проміжки. Такий пульс називається аритмічним.

Цілком об'єктивним показником реакції організму на фізичне навантаження є визначення артеріального тиску. Цей індикатор слід застосовувати, враховуючи вікові періоди дітей. Показники артеріального тиску (систоличний та діастолічний) змінюються у залежності від параметрів (об'єм, інтенсивність) фізичного навантаження та ступеня тренуваності.

Визначення ЖЄЛ також використовується у лікарсько-педагогічному контролі. Його величина може змінюватися упродовж дня і залежить від багатьох факторів. Після значного прийому їжі, пиття, перевтоми показники ЖЄЛ знижуються. Після відновлення організму показники ЖЄЛ приходять до норми.

Частоту дихання визначають поклавши долоню на нижню частину живота (вдих і видих приймають за один цикл дихання). Правильні показники забезпечуються природнім ритмом дихання (без зміни глибини та частоти). Для аналізу системи зовнішнього дихання застосовують пробу Серкіна.

Нагляд за вагою є важливим елементом як самоконтролю, так і лікарсько-педагогічного контролю. Упродовж навчального і тренувального процесу вага змінюється залежно від динаміки тренуваності. У міру підвищення тренуваності вага тіла, у більшості випадків, поступово знижується. Вона може змінюватися й упродовж дня, тому необхідно зважуватися в одному і тому ж одязі, в один і той же час, краще вранці, після звільнення кишечника і сечового міхура або перед заняттям. Після тренування або змагання вага тіла знижується, але упродовж доби вона повинна повністю відновитися. Якщо вага продовжує падати, необхідно порадитися з лікарем.

Правильно підібрані й організовані фізичні навантаження сприяють всебічному і гармонійному вихованню особистості та її рухових якостей. Ефект від фізичного навантаження буває трьох типів: позитивний, відсутність змін та негативний. Систематично і компетентно організовані фізичні заняття забезпечують позитивні зміни:

- покращення самопочуття, настрою, нормалізація сну, стійке бажання займатися фізичною культурою, зниження стомленості;
- зменшення захворювань дихальних шляхів, стійкість організму до температурних змін;
- нормалізацію ваги, підвищення рухової активності;
- зменшення реакції ЧСС при виконанні стандартного навантаження тощо [1].

Поряд із позитивними змінами в організмі дитини може спостерігатися і негативний ефект від неправильно підібраних фізичних вправ і рухливих ігор. Існують візуальні ознаки неадекватності навантажень:

- різке почервоніння або збліднення шкірних покривів обличчя;
- посилене дихання і пульс;
- поява «холодного поту», або сильне потовиділення;
- синюшність губ;
- зниження уваги, координації руху та працездатності;
- скарги учнів на головний біль, біль у животі тощо.

Фізичні вправи, навіть з середньою моторною щільністю, можуть викликати сильне емоційне збудження. Тому для виявлення ефективності та адекватності навантаження доцільно застосовувати методику САН (самопочуття, активність, настрої), яка інтегровано надає учителеві інформацію про стан організму дитини у певний

момент. Мета методики САН – оперативна оцінка самопочуття, активності та настрою людини. Ця методика полягає в описанні стану власного самопочуття за допомогою опитувальника у вигляді шкали з 30 пар протилежних характеристик, за якими респондента просять оцінити свій стан. Опитуваний повинен з кожної пари вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує стан самопочуття, і позначити ту цифру, яка відповідає його стану.

**Висновки.** Таким чином, регулярне проведення педагогічного, лікарського контролю та самоконтролю дає змогу учителю (тренеру) реально і об'єктивно оцінити вплив фізичного навантаження на організм спортсмена, поступово накопичити корисний дослідницький матеріал, який допоможе йому проаналізувати ефективність навчання і тренування та правильно його спланувати.

#### **Список використаних джерел:**

1. Алексеева Э. Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. 37 с.
2. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. Львів : Світ. 1993. 120 с.
3. Резер Т. М. Медико-педагогический подход к организации здоровьесберегающей деятельности. Педагогика. 2006. № 5. С. 29–37.
4. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Т.1: Навч. книга. Богдан. 2001. 385 с .

## **МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Шапаренко І. Є., Ступак М. Р.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Стан здоров'я підростаючого покоління зберігає несприятливі тенденції і вимагає до себе особливої уваги суспільства. Для характеристики стану здоров'я дітей і підлітків, окрім захворюваності, демографічних даних, необхідно вивчити один із основних критеріїв – фізичний розвиток. Фізичний розвиток – це комплекс морфологічних та функціональних властивостей організму, який визначає його здатність витримувати фізичні навантаження, зміни умов зовнішнього середовища, зберігаючи функціональність систем організму у межах фізіологічних норм.

Окрім цього, рівень фізичного розвитку в дитячому віці є одним із об'єктивних показників стану здоров'я підростаючого покоління. Дослідження засвідчують, що найчастіше причиною різних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком, а також соціально-

економічні, еколого-гігієнічні, стан харчування, фізичні й психологічні навантаження, адаптація організму до умов навчання, стан довкілля, кліматично-географічні умови тощо [1-3, 5]. Тому на сьогодні визначення рівня фізичного розвитку дітей шкільного віку, розробка методів його оцінки є досить актуальним.

**Мета дослідження** – на основі аналізу літературних джерел встановити медико-біологічні аспекти визначення та оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання визначення й оцінки фізичного розвитку дітей та підлітків висвітлено в роботах низки науковців: Л. М. Басанець, О. І. Іванова (2010), Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйова, Г. В. Безверхньої, Н. Н. Кожухової (2011), Н. С. Польки, А. Г. Платонової (2012), Н. В. Москвяк (2014), В. І. Федоренко, Л. М. Кіцула (2015), Х. І. Микити, І. М. Рогач (2015), І. О. Павленко (2018), Т. В. Фролова, Н. Ф. Стенкова, О. С. Бородіна, І. Р. Сіняєва (2018) та ін.

**Виклад основного матеріалу.** Вивчення стану здоров'я дітей шкільного віку в зв'язку з фізичним вихованням є надзвичайно важливим для обґрунтування профілактико-оздоровчих заходів, визначення змісту занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Фізичний розвиток школярів оцінюють із урахуванням морфофункціонального стану організму та його біологічного віку. Для оцінки фізичного розвитку існують вікові стандарти (норми) фізичних показників для даної групи одного віку, статі, кліматичного району, однієї території, однакових умов життя, часу тощо. Єдиних постійних норм фізичного розвитку не існує. Для отримання стандартів проводять масові обстеження здорових дітей.

Для оцінки фізичного стану дітей та підлітків згідно з сучасними поглядами [2, с. 23] виділяють 5 критеріїв:

- рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності, відповідність біологічного віку календарному;
- рівень функціонування основних систем організму;
- рівень фізичної підготовленості;
- ступінь опору організму несприятливим впливам;
- наявність хронічних захворювань.

Розглядаючи сучасні наукові підходи встановлено, що показниками фізичного розвитку є:

- антропометричні величини – довжина, маса, поперечні й обхватні розміри тіла;
- фізіометричні – життєва ємність легенів, сила кисті, станова сила, рівень розвитку фізичних якостей;
- соматоскопічні – розвиток кістково-м'язової системи, відкладення жиру, ступінь статевого розвитку, будова тіла, постава.

Зазначимо, що тільки з урахуванням комплексу цих показників можна встановити рівень фізичного розвитку дитини. Нижче ми наводимо детальну характеристику методів і методик визначення та оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку.

Для отримання об'єктивної оцінки фізичного розвитку школярів необхідно дотримуватися наступного алгоритму дослідження:

1. Визначення віку дитини за такою схемою: від дати обстеження дитини необхідно відняти дату її народження з чітким визначенням кількості років і місяців, щоб одержати число повних років. Обчислення віку:  $n$  років від  $n-1$  років 6 місяців до  $n$  років 5 місяців 29 днів.

2. Антропометричне обстеження проводять за уніфікованою методикою (В.В. Бунак), яке включає вимірювання довжини тіла, тулуба, ніг, рук, поперечних і обхватних розмірів тіла. В залежності від поставлених завдань обирають або мінімальний, скорочений або повний об'єм вимірювань. Отримані дані кожного антропометричного показника порівнюють із стандартами фізичного розвитку [3, 5].

3. Програма фізіометричного дослідження включає низку методів:

- вимірювання життєвої ємності легенів за допомогою спірометрії із використанням повітряного спірометра;

- для вимірювання сили стискання кисті використовується динамометрія за допомогою ручного динамометра;

- станову силу розгиначів тулуба вимірюють становим динамометром;

- для оцінки рівня розвитку фізичних якостей пропонується використовувати нормативні оцінки міжнародних тестів рухових здібностей дітей і молоді.

Для дітей 7-15 років пропонуються такі тести [4, с. 230]:

- біг на 50 м (з високого старту);

- стрибок у довжину з місця;

- біг на 600 м для дітей у віці 7-11 років,

- 800 м для дівчат 12-15 років і 1000 м для хлопців 12-15 років;

- вис на зігнутих руках;

- човниковий біг 4 x 10 м;

- піднімання тулуба за 30 с;

- нахил тулуба донизу.

4. Соматоскопічні дослідження полягають у загальній оцінці кістково-м'язової системи, жировідкладення, ступеня статевого розвитку, загальної тілобудови та постави.

Для характеристики кісткового, м'язового і жирового компонентів застосовують 3-бальну шкалу. При оцінці кісткового компоненту враховується масивність кістяка за ступенем розвитку епіфізів кісток,



масивності суглобів. Ширина епіфізів візуально визначається на плечі, передпліччі, гомілці й стегні. Розвиток м'язової тканини оцінюється за її величиною, переважно, на кінцівках – плечах й стегні, як у спокійному, так і в напруженому стані. Розвиток жирового компоненту визначається за згладжуванням кісткового рельєфу та за товщиною шкірно-жирових складок, які вимірюються каліпером [4].

Особливості постави оцінюються на оголеному до спідньої білизни тілі, при хорошому освітленні на відстані 2-3 кроки від обстежуваного і визначаються станом хребта (вираженість фізіологічних вигинів), кутом нахилу таза, положенням голови, плечового поясу, лопаток, формою грудної клітки, живота, рук, ніг.

Положення голови може бути на одній вертикалі з тулубом, подана вперед, зміщена. Визначення проводяться шляхом огляду в профіль і анфас.

Плечовий пояс може знаходитися на одній горизонталі, плечі розвернуті, однакової довжини, але вони також можуть бути подані вперед, зміщені (вище, нижче), не рівної довжини. Огляд проводиться в анфас і в профіль.

Лопатки можуть прилягати до тулуба і знаходитися на одній горизонталі по висоті нижнього кута, або відставати від тулуба (криловидні).

Форма спини залежить від величини природних вигинів хребта:

– нормальна – помірно виражені фізіологічні вигини хребта;

– кругла спина (сутула) – характеризується занадто вираженим грудним кіфозом при помітно згладжених шийному і поперековому лордозах, зменшенням кута нахилу тазу. В профіль спостерігається нахил плечей вперед;

– кіфо-лордотична – всі вигини хребта посилені, збільшений кут нахилу тазу ( $60^\circ$  і більше). Голова, шия, плечі нахилені вперед, живіт виступає;

– при плоскій (або сплюсненій) спині вигини хребта згладжені, кут нахилу таза зменшений, лопатки криловидні.

Розрізняють патологічне бокове викривлення хребта – сколіоз. Для його визначення досліджуваному необхідно стати спиною, тулуб нахилити вперед, руки опустити. Дослідник повинен провести двома пальцями з нажимом по обидві сторони хребта від шиї до поперекового відділу. Виступаюча рожева лінія допоможе встановити наявність бокового викривлення хребта. При цьому буде спостерігатися асиметрія трикутників талії – простору між боковою лінією тулуба і опущеною вниз рукою.

Форма грудної клітки визначається таким чином – до нижніх ребер досліджуваного прикладають великі пальці обох рук, по ходу їхнього кріплення до грудини. Кут утворений ребрами, повторений розташуванням великих пальців називається епігастральним або кутом

Шарпі. Його величина пов'язана з формою грудної клітки й варіює від гострого до тупого [4, с. 578]:

– сплюснена – характеризується гострим епігастральним кутом (у профіль грудна клітка виглядає як сильно сплюснений спереду назад витягнутий циліндр, зазвичай звужений донизу);

– циліндрична – епігастральний кут прямий (у профіль грудна клітка схожа на округлий циліндр помірної довжини);

– конічна – характеризується тупим епігастральним кутом (у профіль грудна клітка має форму округлого циліндра, що помітно розширюється донизу, подібно до конуса).

Форма живота, в залежності від тону м'язів живота і товщини жирового шару, може бути [4, с. 580]:

– прямою – відрізняється легким вип'ячуванням черевної стінки, добре виділяються м'язи, слабке жировідкладення.

– впалою – характеризується повною відсутністю підшкірної жирової тканини, слабким м'язовим тонусом, характерний виступ кісток таза.

– випуклою – характеризується значним розвитком підшкірно-жирового шару; розвиток м'язів слабкий або помірний, з'являється жирова складка; кістковий рельєф кісток тазу повністю згладжений і важко прощупується.

При слабких м'язах в великій кількості підшкірно-жирового шару може бути відвислий асиметричний живіт.

Стан опорно-рухового апарату визначається формою ніг, рук, стопи.

Форма рук може бути прямою та Х-подібною. Для її визначення руки витягуються вперед долонями вверх, кисті з'єднують зі сторони мізинця. В цьому положенні руки не повинні торкатися в ліктях (прямі), якщо торкаються – Х-подібні.

Для оцінки форми ніг вони повинні бути випрямлені, п'ятки разом, ноки злегка розведені, м'язи не напружені. Розрізняють: прямі, Х- та О-подібні. Ноги прямої форми мають одну вісь стегна і гомілки, стегна доторкаються в області внутрішніх епіфізів великогомілкової кістки і гомілки – в області гомілок. Х-подібні – ноги стискаються в колінах, а між стегнами і гомілками є просвіт. О-подібні – ноги не змикаються на всій відстані від паху до щиколоток.

Оцінку будови ступні проводять методом плантографії. У залежності від форми склепіння стопи розрізняють: нормальну, сплюснену та плоску стопу [4]. Співвідношення кісткового, м'язового, жирового компонентів, а також форма рук, ніг, спини, живота та стопи, визначають будову тіла людини.

Комплекс отриманих морфофункціональних показників дають підстави визначати види фізичного розвитку, а саме розрізняють:

– гармонійний фізичний розвиток, який характеризується відповідністю маси тіла і окружності грудної клітки зросту або невеликим підвищенням маси тіла і окружності грудної клітки за рахунок хорошого розвитку мускулатури;

– дисгармонійний розвиток – маса тіла і окружність грудної клітки відстають за своїми показниками від довжини тіла або спостерігається підвищене жировідкладення;

– різко дисгармонійний розвиток характеризується значним відставанням маси тіла і окружності грудної клітки від довжини тіла, або значно перевищують її внаслідок надлишкового жировідкладання.

При дисгармонійному та різко дисгармонійному розвитку функціональні показники, як правило, нижчі за вікові норми. Дисгармонійний розвиток, тобто вираження невідповідності календарного віку біологічному, обумовлені інколи генетично або спостерігається при ендокринних захворюваннях (статевих залоз, надниркових залоз, гіпофізу, підшлункової залози).

**Висновки.** Отже, фізичний розвиток – це один із провідних показників стану здоров'я підростаючого покоління. На кожному віковому етапі він характеризується певною сукупністю морфологічних і функціональних показників організму. Нами наведено медико-біологічні аспекти визначення та оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку, яку здійснюють застосовуючи комплекс методів і методик, визначаючи антропометричні, фізіометричні та соматоскопічні показники. Враховуючи комплекс отриманих даних визначають види фізичного розвитку.

Перспектива подальших досліджень. На основі описаних методів провести оцінку фізичного розвитку студентів-першокурсників факультету фізичного виховання ПНПУ імені В. Г. Короленка.

### **Список використаних джерел:**

1. Бариляк І. Р. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України / І. Р. Бариляк, Н. С. Полька. – Вип. 2: Миські школярі. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – 208 с.
2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібн. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
3. Полька Н. С. До питання оцінки фізичного розвитку школярів за стандартами ВООЗ / Н. С. Полька, А. Г. Платонова // Довкілля та здоров'я. – 2012. – № 1 (60). – С. 48–53.
4. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. – Кн.1. – Теоретичні основи спортивного відбору : підручн. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 672 с.
5. Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів / за заг. ред. А.М. Сердюка; укл.: Н. С. Полька, А. Г. Платонова. – №. 3. – Київ: Казка, 2010. – 60 с.

## ВПЛИВ ГОМЕОПАТИЧНИХ ЧАЇВ НА ОСНОВІ ЕХІНАЦЕЇ ПУРПУРОВОЇ НА ОРГАНІЗМ ШКОЛЯРІВ

**Ярський Ю. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Сьогодні в Україні вже нікого не потрібно впевнювати в дійсності та ефективності методів гомеопатії. Інтерес лікарів різних спеціальностей до гомеопатії продовжує збільшуватися. Це відбувається у той час, коли бурхливий розвиток синтетичної фармакології та фармацевтичної промисловості відкриває великі перспективи для лікування найрізноманітніших захворювань, навіть тих, що раніше вважалися невиліковними. Доцільність застосування гомеопатичних лікарських комплексів ґрунтується на тих фактах, що дія одних гомеопатичних ліків посилюється діями інших. Підвищення ефективності та якості фармацевтичного забезпечення населення є актуальною проблемою сьогодення. Спостерігається тенденція до створення нових лікарських препаратів на основі сировини з рослин, які були інтродуковані із дикої флори. Такий підхід дозволяє забезпечити розширення номенклатури вітчизняних препаратів та раціонально використовувати природні ресурси.

Останнім часом через низку економічних та фінансових проблем, увагу широкого загалу привертає застосування натуральних, природних препаратів у лікуванні та профілактиці захворювання, за рахунок стимулювання і керування імунною системою. Батьки часто стурбовані питанням, як зменшити часті хвороби дітей в школі чи дитячому садочку. На полицях аптек можна зустріти препарати, що містять велику кількість шкідливих речовин, що мають велику кількість протипоказань разом із побічними діями. Тож використання в лікувальних та профілактичних цілях природного матеріалу є доцільним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Цікавим в цьому плані є вивчення лікарських засобів з ехінацеї пурпурової. Існують чисельні відомості про біологічну дію та лікувальні властивості препаратів ехінацеї. Використання ехінацеї при лікуванні різноманітних захворювань як імуномодулюючий, протизапальний, рано-загоювальний, біостимулюючий та проти інфекційний засіб досліджували R. Bauer, Ф. І. Мамчур, Н. Ю. Яковлева, Г. М. Войтенко, В. М. Самородов, Л. Я. Кушко.

Актуальною проблемою фармакології зі створення адаптогенних засобів розширеного спектру дії на основі комбінацій ехінацеї з іншими найціннішими лікарськими рослинами, зокрема, женьшеню, що володіють імуномодулюючими, протизапальними та іншими видами

біологічної активності займалися В. М. Самородов, О. І. Бондарев, Letchamo W.

Препарати ехінацеї привертають увагу педіатрів завдяки швидкому всмоктуванню в травному каналі, широкому діапазону терапевтичного впливу. Препарати ехінацеї ефективні в комплексній терапії дітей з харчовою алергією, гострими респіраторними захворюваннями дихальних шляхів, під час щеплення, при лікуванні тонзилітів та міокардіодистрофій. Ці практичні аспекти застосування ехінацеї пурпурової досліджували Л. Г. Дудченко, Л. В. Ніколайчук, М. П. Жигор, А. В. Серета, Г. Ф. Моїсєєв та інші. Вплив біологічної і імунної активності ехінацеї пурпурової на організм людини досліджувала І. М. Шараєвська. Препарати ехінацеї різко збільшують приживлюваність тканин при трансплантації шкіри, прискорюють відновлення мікроциркуляції, зменшуючи випадки некрозу і відторгнення цю проблему вивчав Л. В. Миколайчук та інші.

**Мета дослідження** – виявити вплив гомеопатичних препаратів, зокрема ехінацеї пурпурової, на організм дітей середнього шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** У медичній практиці на сьогоднішній день використовуються три види ехінацеї – ехінацея пурпурова, ехінацея вузьколиста, ехінацея бліда. Найбільша кількість лікарських препаратів і спеціальних добавок до їжі виробляється з сировини ехінацеї пурпурової. Завоювання ринку ехінацеєю пурпуровою було пов'язано з цікавим фактом її інтродукції в Німеччину. У кінці 1930-х років Dr. Gerhard Madaus – засновник компанії Madaus Co., провідного виробника продуктів з ехінацеї в Німеччині – приїхав у США в пошуках насіння ехінацеї вузьколистої. Він купив насіння в Чиказькій компанії, але рослини, які виростили з них, виявилися ехінацеєю пурпуровою. Вважаючи, що вона повинна бути так само хороша, як і ехінацея вузьколиста, він продовжив досліджувати її лікарські властивості [1].

Імуномодулюючі властивості ехінацеї обумовлені тим, що в ній міститься багато біологічно активних речовин. Це полісахариди, ефірні олії, глікозиди, сапоніни, смоли, органічні кислоти (у тому числі поліненасичені жирні) і фітостерини, алкалоїди, дубильні речовини; фенольні кислоти – володіють антисептичними властивостями; полієни – речовини, що знищують багато видів грибків.

У коренях і кореневищах рослини є інулін, глюкоза, ефірні й жирні олії, смоли, бетаїн – речовина, властивості якої дозволяють попереджати розвиток інфаркту й інсульту; фенолкарбонові кислоти, які зміцнюють імунітет і володіють сечогінними властивостями.

У всіх частинах рослини дуже багато мінеральних речовин, у тому числі й рідкісних, яких нам часто не вистачає в харчуванні: це

кальцій, калій, селен, марганець, цинк, молібден, срібло, кобальт, хлор, залізо, алюміній, магній, ванадій, барій, берилій, нікель [2].

Унікальні властивості ехінацеї застосовуються в комплексному лікуванні та профілактиці різних хвороб, особливо респіраторних, в тому числі у дітей, адже воно не викликають алергічних реакцій. Прийом ехінацеї на початкових етапах розвитку хвороби дозволяє значно скоротити тривалість захворювання і пришвидшити одужання. Для використання ехінацеї з лікувальною метою підходить рослина, якій не менше двох років, причому використовуються і квіти, листя, коріння і стебла. Внутрішнє застосування рослини і препаратів з неї особливо актуально при застуді, грипі, вушних інфекціях, кишкових інфекціях, захворюваннях верхніх дихальних шляхів, цукровому діабеті, хворобах сечового міхура, печінки, запальних процесах в хронічній формі, жіночих захворюваннях. Але і зовні воно має не менший ефект, позбавляючи від шкірних захворювань і різних проблем (кропив'янка, герпес, екзема, абсцеси, фурункульоз, опіки, укуси комах тощо). Ехінацея і препарати з неї показали хороші результати на організм при усуненні наслідків дії важких металів і хімічних речовин (фунгіцидів, пестицидів тощо) [3].

Примочки з відвару ехінацеї використовують в якості лікувального засобу проти псоріазу, а також зняття свербіння та болі після укусу комах. Також відвар ехінацеї корисний при виразці шлунку, приводить в норму артеріальний тиск і покращує стан організму в цілому.

Настоянка ехінацеї на спирту надає імуностимулюючу дію на організм людини, зміцнює захисні властивості. Її прийом буде особливо актуальний у період респіраторних захворювань як найсильнішого профілактичного засобу. Систематичний прийом настоянки підвищує рівень лейкоцитів, «пробуджує» фагоцитарну відповідь, стримує розмноження шкідливих мікробів. Настоянка ехінацеї ефективно використовується в терапії захворювань сечостатевої системи, для прискорення процесів загоєння ран і відновлення тканин, а також в лікуванні захворювань шкіри.

Настоянку ехінацеї з метою зміцнення імунітету і лікування простудних захворювань можна давати дітям після двох років. Використання настоянки ехінацеї практично ніколи не викликає алергічних реакцій і побічних ефектів, адже склад препарату абсолютно натуральний. У рідкісних випадках при виникненні висипів або запаморочення прийом препарату варто негайно призупинити.

**Висновки.** Отже, активізація роботи локального і загального імунітету пов'язана з дією активних речовин, що входять до складу настоянки ехінацеї. Чинники дії посилюють вироблення організмом інтерферонів – речовин, які спрямовані на запобігання розвитку

захворювання і боротьбу патогенних факторів інфекційного генезу. Також відбувається активація роботи макрофагів і Т-лімфоцитів – неспецифічних чинників імунної відповіді.

#### **Список використаних джерел:**

1. Кисличенко В. С. Елементний склад коренів ехінацеї блідої першого та другого року вегетації / В. С. Кисличенко, Я. В. Дьяконова // Створення, виробництво, стандартизація, фармакоекономічні дослідження лікарських засобів та біологічно активних добавок: II Міжнар. наук.-практ. конф., 12-13 жовт. 2006 р.: тези доп. – Х., 2006. – С. 55–56.
2. Давиденко Н. В. Нераціональне харчування – ризик для здоров'я / Н. В. Давиденко, І. П. Смирнова, І. М. Горбась, О. О. Кваша // Український терапевтичний журнал. – 2002. – № 3. – С. 26–29.
3. Фармацевтичні та медико-біологічні аспекти ліків: підручник: у 2-х томах / За ред. І. М. Перцева, Ш. А. Зупанця – Х. : УФА, 1999. – 464 с.

## ДОВІДКА ПРО АВТОРІВ

**Андрющенко Тетяна Георгіївна** – аспірантка Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

**Арканова Анастасія Анатоліївна** – тренер ГО «Полтавська обласна федерація з черліденгу», учитель Полтавської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 26 Полтавської міської ради

**Бакланов Микита Ігорович** – магістрант факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Бандурка Артем Вікторович** – магістрант факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Баштан Максим Анатолійович** – магістрант факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Безпалій Юрій Володимирович** – викладач теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Білгород-Дністровський педагогічний коледж»

**Берест Ольга Олександрівна** – викладач кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету

**Бондаренко Валентина Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Бондаренко Марія Русланівна** – магістрантка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Брояковський Олександр Вікторович** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)

**Бугай Володимир Іванович** – студент факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Бурла Артем Олександрович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету

**Бурла Оксана Анатоліївна** – кандидат технічних наук, асистент кафедри практичної екології Сумського державного університету



**Бурла Олександр Михайлович** – кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

**Бутенко Віталій Сергійович** – студент Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

**Ван Вейлун** – аспірант Національного університету фізичного виховання і спорту (м. Київ)

**Василяка Ольга** – магістрантка Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

**Величко Олег Олександрович** – студент навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

**Владов Юрій Іванович** – магістрант факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Возний Андрій Петрович** – кандидат філософських наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету

**Воронько Сергій Олександрович** – тренер спортивного клубу «Патріот» (м. Дніпро)

**Георгієв Ангел Танчов** – магістрант факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Георгієва Крістіна Танчева** – магістрантка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Гета Алла Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації та фізичного виховання Полтавського інституту економіки і права

**Го Пенчен** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор Університету провінції Цзянси (Наньчан, Китайська Народна Республіка)

**Гогоць Василь Дмитрович** – старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Голуб Ліна Олександрівна** – старший викладач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Григоренко Альона Сергіївна** – викладач кафедри гістології, цитології та ембріології Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

**Даниско Оксана Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Дарвіш Адель Ісмаїловіч** – аспірант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

**Дмитренко Валерія Анатоліївна** – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Долгова Наталія Олександрівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету

**Донець Ілона Миколаївна** – викладач кафедри гістології, цитології та ембріології Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

**Донець Олександр Володимирович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Дяченко Андрій Юрійович** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту (м. Київ)

**Жамардій Валерій Олександрович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії зі спортивною медициною та фізичною реабілітацією Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

**Жеребцов Ростислав Дмитрович** – магістрант факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Завгородня Софія Анатоліївна** – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Заєць Артем** – магістрант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

**Зайцева Юлія Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ вккладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Іванюк Вікторія Володимирівна** – студента факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Калініченко Ксенія Сергіївна** – магістрантка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Касьян Богдан Геннадійович** – магістрант факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Каценко Андрій Любославович** – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

**Кириленко Ганна Вікторівна** – старший викладач кафедри теоретико-методичних основ вкладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

**Кириленко Олександр Іванович** – старший викладач кафедри теоретико-методичних основ вкладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Кіприч Сергій Володимирович** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Кіріченко Костянтин Русланович** – магістрант факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Коваленко Сергій Львович** – викладач кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету

**Когут Ірина Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, начальник відділу інноваційної діяльності та міжнародних зв'язків Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Колісник Оксана Анатоліївна** – тренер I категорії з плавання Кременчуцької дитячо-юнацької спортивної школи № 1

**Колісніченко Ірина Анатоліївна** – викладач фізичної культури відділення «Дошкільна освіта» Комунального закладу «Білгород-Дністровський педагогічний коледж»

**Корносенко Оксана Костянтинівна** – доктор педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Коханець Петро Петрович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

**Кошова Ольга Олегівна** – магістрантка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Кречетов Олександр Сергійович** – тренер вищої категорії з плавання Полтавської обласної школи вищої спортивної майстерності

**Куйбіда Віктор Віталійович** – доктор історичних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Заслужений працівник освіти України

**Литовка Володимир Вікторович** – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академія (м. Полтава)

**Лозовий Анатолій Леонідович** – директор сертифікаційної комісії, версифікатор EurEThICSETSIA 6 рівня EQF, міжнародний експерт 8 рівня EQF Української Академії Будівництва і Спортивних Єдиноборств сертифікованого представництва Європейської навчально-сертифікаційної академії EurEThICSETSIA

**Лопатинська Валентина Василівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біології та методики навчання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

**Маленюк Тетяна Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)

**Миرونенко Світлана Георгіївна** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Міщенко Євгенія Олександрівна** – магістранта факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Момот Олена Олегівна** – доктор педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Мустафаєва Наталія Сергіївна** – магістрантка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Новік Сергій Миколайович** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Онацько Ігор Вікторович** – магістрант факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Пархоменко Наталія Олександрівна** – старший викладач Полтавського інституту бізнесу ПВНЗ «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»

**Пивовар Ніна Михайлівна** – доцент кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Підлужна Світлана Андріївна** – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (м. Полтава)

**Погребний Віктор Володимирович** – старший викладач кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

**Прилуцький Максим Дмитрович** – аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Проненко Євгеній Вікторович** – учитель фізичної культури Комунального закладу середньої загальноосвітньої школи № 31 м. Кам'янське

**Проненко Лариса Сергіївна** – викладач кафедри гімнастики Кам'янського коледжу фізичного виховання і спорту

**Пятницька Дарія Всеволодівна** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Самодай Валентина Петрівна** – кандидат економічних наук, доцент кафедри бізнес-економіки та адміністрування Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

**Свертнев Олександр Анатолійович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Семеновська Лариса Апполінаріївна** – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Сергієнко Володимир Миколайович** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету

**Синиця Сергій Васильович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Синиця Тетяна Олександрівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Сікора Валерія Валеріївна** – аспірантка кафедри загальної педагогіки і педагогіки вищої школи Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

**Собко Наталія Григорівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)

**Собко Сергій Григорович** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)

**Согоконь Олена Олегівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Ступак Максим Русланович** – магістрант факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Тараненко Аміна Костянтинівна** – студентка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Тараненко Ірина Вадимівна** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ вкладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Турчин Андрій Вікторович** – магістрант спеціальності «Фізична культура і спорт» Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)

**Фастівець Анна Віталіївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та здоров'я людини Полтавського інституту бізнесу Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Юрія Бугая

**Хандій Анастасія Юріївна** – магістрантка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Хижняк Олександр Олександрович** – аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Хілінська Тетяна Володимирівна** – старший лаборант кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Хлібкевич Сергій Борисович** – аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Хоменко Павло Віталійович** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Чеховська Любов Ярославівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

**Чеховська Мар'яна Ярославівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

**Шапаренко Інна Євгеніївна** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Шендрик Анастасія Сергіївна** – магістрантка факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Шестерова Людмила Єгорівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Шостак Євгенія Юріївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

**Шуба Вікторія Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

**Шуба Людмила Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом Національного Університету «Запорізька Політехніка»

**Ярський Юрій Валерійович** – магістрант факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

## ЗМІСТ

### ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ГЕНЕЗА ІДЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ДУМЦІ РАДЯНСЬКОЇ ДОБИ Бандурка А.В., Воронько С.О. ....	3
РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ФУТЗАЛУ В УКРАЇНІ Завгородня С.А. ....	7
КАРАТЕ: ЕТАПИ ЕВОЛЮЦІЇ ВІД БУДО ДО СПОРТУ Лозовий А.Л., Сергієнко В.М. ....	12
ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З ФУТБОЛУ Свертнев О.А., Жеребцов Р.Д. ....	17
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТКУ АЕРОБІКИ Шестерова Л.Є., Пятницька Д.В. ....	24

### ІННОВАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ «СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)» ТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ Голуб Л.О., Касьян Б.Г. ....	29
ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ РОБОЧИХ АРКУШІВ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Даниско О.В. ....	34
РОЛЬ АВТОРИТЕТУ ТА ІМІДЖУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ Донець І.М., Григоренко А.С. ....	38



АКТУАЛЬНІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ «БАЗОВА ПІДГОТОВКА ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ» У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ <b>Корносенко О.К., Дмитренко В.А.</b> .....	40
УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ <b>Маленюк Т.В., Брояковський О.В.</b> .....	46
МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ САМООБОРОНИ» <b>Новік С.М., Бакланов М.І.</b> .....	52
ЕКОНОМІЧНА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ПІДГОТОВЦІ ЦЬОЇ ГАЛУЗІ <b>Самодай В.П.</b> .....	57
НАВЧАЛЬНИЙ ДІАЛОГ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЧИННИК УДОСКОНАЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ <b>Семеновська Л.А.</b> .....	61
ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ <b>Синиця С.В., Шендрик А.С.</b> .....	65
ЕКСПЕРИМЕНТ З ПЕРЕВІРКИ ІНТЕРАКТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА КРИТЕРІЯМИ І ПОКАЗНИКАМИ <b>Сікора В.В.</b> .....	73
ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙ ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇН У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ <b>Соگونь О.А.</b> .....	76
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПРИРОДНИЧО-НАУКОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗІОТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ <b>Фастівець А.В.</b> .....	81
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СКЛАДНИКА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА З БОКСУ <b>Хижняк О.О.</b> .....	84

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОНТЕКСТІ КОМПЕТЕНТНІСНОГО ПІДХОДУ Хлібкевич С.Б. ....	89
--	----

## **ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

ПЕДАГОГІЧНА ДОЦІЛЬНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ-КАДЕТІВ Арканова А.А., Синиця С.В. ....	94
--	----

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ З М'ЯЧЕМ У ФУТБОЛІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ Бурла А.О., Бутенко В.С., Бурла О.М., Дарвіш А.І. ....	98
---	----

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ Бурла А.О., Возний А.П., Бурла О.А., Величко О.О. ....	102
---	-----

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ МОЩНОСТИ АЭРОБНОГО ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ Го Пенчен, Дьяченко А.Ю., Ван Вейлун ....	108
---	-----

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ Долгова Н.О., Берест О.О. ....	115
--	-----

ПОКАЗНИКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ БОКСЕРІВ В РІЧНИХ ЦИКЛАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ РІЗНОЇ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ Кіприч С.В. ....	120
---	-----

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ ВЕСЛЯРІВ ВІКОМ 14-16 РОКІВ Коваленко С.Л. ....	127
--	-----

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ Кречетов О.С., Колісник О.А. ....	132
--	-----

БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ПЛІОМЕТРИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ФУТЗАЛІ <b>Куйбіда В.В., Коханець П.П., Лопатинська В.В., Погребний В.В.</b> .....	135
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ У БОЙОВОМУ САМБО <b>Собко Н.Г., Турчин А.В.</b> .....	142
ІНДИВІДУАЛЬНІ І САМОСТІЙНІ ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ <b>Собко С.Г.</b> .....	146
ADAPTIVE SPORT FOR PEOPLE WITH DISABILITIES <b>Shuba L., Shuba V.</b> .....	149

## **ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

ДОСВІД ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ <b>Владов Ю.І., Онацько І.В.</b> .....	156
СТВОРЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ <b>Георгієва К.Т., Георгієв А.Т., Калініченко К.С.</b> .....	158
ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ <b>Гогоць В.Д., Хандій А.Ю.</b> .....	162
ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ <b>Донець О.В., Бугай В.І.</b> .....	164
ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ <b>Жамардій В.О.</b> .....	166
ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ФУТЗАЛ» НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ <b>Момот О.О., Шостак Є.Ю.</b> .....	169

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ У ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ Свертнев О.А., Кіріченко К.Р. ....	172
---	-----

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

СКІПІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Андрущенко Т.Г. ....	177
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ Бондаренко В.В., Бондаренко М.Р. ....	180
МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ TRX У СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ Гета А.В. ....	184
ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ Іванюк В.В., Мустафаєва Н.С. ....	187
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ Кириленко О.І., Кириленко Г.В. ....	190
КОНСТРУКТОР LEGO – РОЗУМНА ЗНАХІДКА ДЛЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ Колісніченко І.А. ....	192
ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ПЛАВАННЯ ПРИ ЗАСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ Пархоменко Н.О. ....	195
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В СУЧАСНІЙ ОСВІТІ Прилуцький М.Д. ....	198
СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Тараненко І.В., Зайцева Ю.В., Тараненко А.К. ....	200

РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ І СПА-ПОСЛУГИ У М. ЛЬВІВ <b>Чеховська Л.Я., Чеховська М.Я., Василяка О.І.</b> .....	204
ДІЯЛЬНІСТЬ МЕРЕЖІ ФІТНЕС-КЛУБІВ «SPORT LIFE» ЩОДО ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ <b>Чеховська Л.Я., Чеховська М.Я., Засць А.</b> .....	208
<b>МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b>	
МЕТОДИ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА <b>Баштан М.А., Кошова О.О.</b> .....	212
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ <b>Безпалій Ю.В.</b> .....	215
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА: РЕАЛІЇ ТА ВИКЛИКИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ <b>Когут І.В., Каценко А.Л., Литовка В.В.</b> .....	220
ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ <b>Мироненко С.Г., Міщенко Є.О.</b> .....	224
СВІТ ЗАПАХІВ І САМОПОЧУТТЯ ШКОЛЯРІВ <b>Пивовар Н. М., Хілінська Т. В.</b> .....	228
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ПРІОРИТЕТ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ <b>Підлужна С.А.</b> .....	231
СОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ В СІМ'Ї ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ <b>Проненко Є.В., Проненко Л.С.</b> .....	234
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ <b>Синиця Т.О.</b> .....	237
ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ <b>Хоменко П.В.</b> .....	242

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ <b>Шапаренко І.Є., Ступак М.Р.</b> .....	246
ВПЛИВ ГОМЕОПАТИЧНИХ ЧАЇВ НА ОСНОВІ ЕХІНАЦЕЇ ПУРПУРОВОЇ НА ОРГАНІЗМ ШКОЛЯРІВ <b>Ярський Ю.В.</b> .....	252
<b>ДОВІДКА ПРО АВТОРІВ</b> .....	256

*Наукове видання*

**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я  
ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ**

**V Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**23-24 квітня 2020 року**

**Відповідальні за випуск:**

*Корносенко О. К.* – доктор педагогічних наук, доцент  
*Даниско О.В.* – кандидат педагогічних наук, викладач

Підписано до друку 10.04.2020 р.  
Формат: 60x84/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Times New Roman»  
Ум. друк. арк. 15,7. Зам. № 4323. Наклад 100 прим.

Видавництво «Сімон»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
серія ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.  
36000, м. Полтава, вул. Пушкіна, 42.  
[simon@simon.com.ua](mailto:simon@simon.com.ua)