

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

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

Випуск 1 (129) 21

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



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15.

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

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

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

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

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

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 1 (129) 21. – с.140

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

Редакційна рада:

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

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

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

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2021

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

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

Issue 1 (129) 21

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2021



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

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

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

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

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

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 - Issue 1 (129) 21. – s. 140

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

Editorial Board:

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

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

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

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

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

The collection is published monthly

ЗМІСТ 1 (129) 2021

1.	Бейгул І. О., Шишкіна О. М., Козуб С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЧИРЛІДІНГОМ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК.....	7
2.	Бермудес Д. В. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	11
3.	Борисова Ю. Ю., Горпинич О. О., Дідковський О. П. ХОРЕОГРАФІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГІМНАСТОК 6-7 РОКІВ.....	14
4.	Гончар Л. В. ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДО ДЛЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	18
5.	Гопей М. М. ІНФОРМАЦІЙНО-МОДУЛЬНА ПРОГРАМА «БАСКЕТБОЛ 3Х3» В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ.....	23
6.	Гусак Є. О., Ворона В. В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	27
7.	Дейнеко А. Х., Щербак Р. М., Фішев Ю. О. СИЛОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ХЛОПЦІВ 6-7 РОКІВ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ: ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ.....	31
8.	Зеніна І. В., Новікова І. В., Захарова І. Ю. МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	34
9.	Кетова Н. В. ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	37
10.	Кетова Н. В. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	41
11.	Крилов А. Г., Мартинов Ю. О. ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	44
12.	Максимчук І. А., Вошецька О. В., Сагац О. М., Височан Л. М., Степаненко Л. М., Матвієнко О. В. СИСТЕМА ВТІЛЕННЯ БАГАТОАСПЕКТНОГО ПІДХОДУ В ПІДВИЩЕННІ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	47
13.	Марченко О. Ю., Холодова О. С., Засць К. ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....	55
14.	Матвієнко О. В., Степаненко Л. М., Височан Л. М., Височан З. Ю., Чорна Г. В., Максимчук І. А. МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	64
15.	Молочко А. С. ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ТА АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО БОКСУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО РУХУ.....	71
16.	Павлюк І. ОРГАНІЗАЦІЙНА СИСТЕМА ГОЛЬФУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ.....	77
17.	Парахонько В. М., Хімич І. Ю. КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ.....	80
18.	Пилипчук О. П., Скрипка І. М. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	83
19.	Пітин М. П., Харченко-Баранецька Л. Л., Глухова Г. Г., Гнатчук Я. І., Еделєв О. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПОШУКУ.....	87
20.	Пронтьєнко К. В., Андрейчук В. Я., Юр'єв С. О., Романів І. В., Воробйов Д. М., Домініук М. М., Данилюк М. М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РИВКУ З ДОВІЛЬНОЮ ЗМІНОЮ РУК БЕЗ ПОСТАНОВКИ ГИРІ НА ПОМІСТ.....	93
21.	Рябченко В. Г., Донець І. О., Костюченко М. А., Черезов Ю. О. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	97
22.	Сайнчук М. М., Сайнчук А. М. РАННЬОРАДЯНСЬКІ БАТЛИ ЗА ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	101
23.	Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕРЕНКУРУ І ТУРИЗМУ.....	104
24.	Філоненко Л. В., Лисюк С. П., Матвієнко О. В., Шаповал А. О., Саранча І. Г., Силенко Н. І. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ІНШОЇ ЛЮДИНИ В УЧНІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ШКІЛ.....	107
25.	Циганенко О. І., Першегуба Я. В., Склярова Н. А., Оксамитна Л. Ф. МЕТОДОЛОГІЯ ГІГІЄНИЧНОЇ ОЦІНКИ ВИКОНАННЯ ГІГІЄНИЧНИХ ПРАВИЛ ГІГІЄНИ СНУ СПОРТСМЕНКАМИ ЗА УМОВ ВИСОКИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	115
26.	Циганок В. І. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СИСТЕМИ ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	119
27.	Янчук К. О., Худякокова В. Б., Володченко О. А., Тихорський О. А. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС КАРАТИСТІВ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ.....	124
28.	Ячнюк М. Ю., Зендик О. В., Ячнюк І. О., Ячнюк Ю. Б. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З АКВАЕРОБІКИ ТА ЇЇ РІЗНОВИДИ.....	131
29.	Ячнюк М. Ю., Городинський С. І., Семенко А. С. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	134

CONTENTS 1 (129) 2021

1.	<i>Beihul Igor, Shishkina Elena, Kozub Svetlana.</i> THE INFLUENCE OF CHEERLEADING ON THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF FEMALE STUDENTS.....	7
2.	<i>Bermudes Diana.</i> FORMATION OF HEALTH CULTURE OF STUDENT YOUTH.....	11
3.	<i>Borysova Yuliia, Horpynich Oleksii, Didkovskiy Oleksandr.</i> CHOREOGRAPHY AS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF TECHNICAL TRAINING OF GYMNASTS 6-7 YEARS.....	14
4.	<i>Gonchar Lilia</i> INTRODUCTION OF MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AT THE INSTITUTIONS OF PRESCHOOL EDUCATION IN ORDER TO FORM THE MOVEMENTS CULTURE IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE.....	18
5.	<i>Hopey Maksym.</i> INFORMATION AND MODULAR PROGRAM "BASKETBALL 3X3" IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS.....	23
6.	<i>Gusak Y., Vorona V.</i> FEATURES OF THE USE OF SPORTS DANCES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	27
7.	<i>Deineko Alfiia, Shcherbak Ruslan, Fishev Iurii.</i> STRENGTH PREPAREDNESS OF 6-7 YEARS BOYS IN ARTISTIC GYMNASTICS: EXPERIENCE OF USING THE GAME METHOD.....	31
8.	<i>Zenina I., Novikova I, Zakharova I.</i> MECHANISMS OF ADAPTATION OF THE ORGANISM OF STUDENTS TO PHYSICAL ACTIVITY.....	34
9.	<i>Ketova N.</i> AN INNOVATIVE APPROACH TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS.....	37
10.	<i>Ketova N.</i> ACTUAL PROBLEMS OF FORMATION OF A HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENT'S YOUTH.....	41
11.	<i>Krylov A. G., Martynov Yu. A.</i> FEATURES OF RECREATIONAL ATHLETICISM WITH STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	44
12.	<i>Iryna Maksymchuk, Olga Voshchevska, Oksana Sahach, Lesja Vysochan, Liudmyla Stepanenko, Olena Matviienko.</i> THE IMPLEMENTING SYSTEM OF A MULTIDIMENSIONAL APPROACH TO IMPROVING PEDAGOGICAL EXCELLENCE.....	47
13.	<i>Marchenko O., Kholodova O., Zaiets K.</i> PECULIARITIES OF THE SELF-ESTEEM LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG MEN AND YOUNG WOMEN FROM DIFFERENT AGE GROUPS.....	55
14.	<i>Olena Matviienko, Liudmyla Stepanenko, Zoryana Vysochan, Lesja Vysochan, Hanna Chorna, Iryna Maksymchuk.</i> A MODEL FOR THE DEVELOPMENT OF FUTURE TEACHERS' PEDAGOGICAL SKILLS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING.....	64
15.	<i>Molochko A.</i> FEATURES OF THE FORMATION AND PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S BOXING IN THE MODERN CIRCUMSTANCES OF THE INTERNATIONAL SPORTS MOVEMENT.....	71
16.	<i>Pavlyuk I.</i> ORGANIZATIONAL SYSTEM BLIND GOLF .THE ARTICLE PROVIDES A RETROSPECTIVE ANALYSIS OF THE EMERGENCE, FORMATION AND DEVELOPMENT OF BLIND GOLF.....	77
17.	<i>Parakhonko V., Khimich I.</i> CORRECTION OF THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF STUDENTS BY MEANS OF SWIMMING.....	80
18.	<i>Pilipchuk O.P., Skripka I.M.</i> METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL AND HEALTH CLASSES WITH JUDO ELEMENTS FOR CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS.....	83
19.	<i>Pityn M., Kharchenko-Baranetska L., Hlukhova H., Hnatchuk Y., Edelev O.</i> IMPROVEMENT OF THEORETICAL PREPAREDNESS QUALIFIED ATHLETES IN WEIGHTLIFTING BY USING INFORMATION SEARCH METHODS.....	87
20.	<i>Prontenko K. V., Andreychuk V. Ya., Yuriev S. O., Romaniv I. V., Vorobyov D. M., Dominiuk M. M., Danyliuk M. M.</i> THE EFFECTIVENESS OF ATHLETES' TRAINING IN THE SNATCH WITH AN ARBITRARY CHANGE OF HANDS WITHOUT PLACING THE KETTLEBELL ON THE PLATFORM.....	93
21.	<i>Ryabchenko V., Donets I., Kostyuchenko M., Cherezov Y.</i> PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR IN SHAPING THE HEALTH OF STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES.....	97
22.	<i>Sainchuk M. M., Sainchuk A. M.</i> EARLY SOVIET BATTLES FOR GOAL-SETTING OF PHYSICAL CULTURE.....	101
23.	<i>Soga S., Mikhailenko V., Dobrovolsky V.</i> PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS USING HEALTH PATHS AND TOURISM.....	104
24.	<i>Filonenko Lesya, Serhii Lysiuk, Olena Matviienko, Alla Shapoval, Iryna Sarancha, Nadiia Sylenko.</i> THE FEATURES OF THE FORMATION OF A VALUE ATTITUDE TOWARDS ANOTHER PERSON AMONG PUPILS OF SPECIALIZED SCHOOLS.....	107
25.	<i>Tsyhanenko O., Pershehuba Ya., Sklyarova N., Oksamytna L.</i> METHODOLOGY OF HYGIENIC ASSESSMENT OF THE FULFILLMENT OF HYGIENIC RULES OF SLEEP HYGIENE BY ATHLETES UNDER CONDITIONS OF HIGH PHYSICAL ACTIVITY.....	115
26.	<i>Tsyganok V.</i> ANALYSIS OF INDICATORS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN THE COMPETITIVE PROCESS OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS WITH THE APPLICATION OF THE INFORMATION CONTROL SYSTEM.....	119
27.	<i>Ianchuk K.O., Khudiakova V.B., Volodchenko O.A., Tykhorskyi O.A.</i> FACTORS INFLUENCING THE TRAINING PROCESS OF KARATEKAS WITH HEARING IMPAIRMENT.....	124
28.	<i>Maksym Yachnyk, Olena Zandyk, Iurii Iachniuk, Iryna Iachniuk.</i> CARRYING OUT SPECIALTIES OF AQUA AEROBICS LESSONS AND ITS VARIETIES.....	131
29.	<i>Maksym Yachnyk, Sergii Gorodynskiy, Alina Semenko.</i> FORMATION OF HEALTH CULTURE STUDENT BY FITNESS MEANS.....	134

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).01

Бейгул І.О.,
канд. наук. з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри фізичного виховання
Шишкіна О.М.
старший викладач кафедри фізичного виховання, Дніпровський державний технічний університет
Козуб С.В.
викладач-методист відділення фізичного виховання
Фаховий коледж харчових технологій та підприємництва ДДТУ, м. Кам'янське

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЧИРЛІДИНГОМ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК

У статті досліджено вплив занять чирлідінгом на психофізичний стан студенток. У дослідженні взяли участь студентки другого курсу 15–17 років Кам'янського фахового коледжу харчових технологій та підприємництва ДДТУ. Студентки були розділені на дві групи: ЕГ – експериментальна група (n=22) і КГ – контрольна група (n=30). Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичної культури, а експериментальна група займалася чирлідінгом на заняттях з фізичної культури. Заняття проводилися два рази на тиждень. На початку педагогічного експерименту (вересень) і після його завершення (травень) ми тестували студенток за показниками психофізичного стану. Встановлено, що застосування засобів чирлідінгу у навчальному процесі з фізичної культури протягом навчального року мало більш значущий вплив на показники фізичної підготовленості та психоемоційного стану студенток експериментальної групи у порівнянні зі студентками контрольної групи. Доведено, що впровадження засобів чирлідінгу у навчальний процес виконує здоров'язберігаючу роль та формує позитивне відношення до фізичного виховання студентів.

Ключові слова: студентки, чирлідінг, фізична підготовленість, психічний стан, фізичне виховання.

Бейгул І.О., Шишкіна Е.Н., Козуб С.В. Влияние занятий черлидингом на психофизическое состояние студенток. В статье исследовано влияние занятий черлидингом на психофизическое состояние студенток. В исследовании приняли участие студентки второго курса 15-17 лет Каменского профессионального колледжа пищевых технологий и предпринимательства ДГТУ. Студентки были разделены на две группы: ЭГ – экспериментальная группа (n=22) и КГ – контрольная группа (n=30). Контрольная группа занималась по общепринятой программе по физической культуре, а экспериментальная группа занималась черлидингом на занятиях по физической культуре. Занятия проводились два раза в неделю. В начале педагогического эксперимента (сентябрь) и после его завершения (май) мы тестировали студенток по показателям психофизического состояния. Установлено, что применение средств черлидинга в учебном процессе по физической культуре в течение учебного года оказало более эффективное влияние на показатели физической подготовленности и психоэмоционального состояния студенток экспериментальной группы в сравнении со студентками контрольной группы. Доказано, что внедрение средств черлидинга в учебный процесс выполняет здоровьесберегающую роль и формирует положительное отношение к физическому воспитанию студенток.

Ключевые слова: студентки, черлидинг, физическая подготовленность, психическое состояние, физическое воспитание.

Beihul Igor, Shishkina Elena, Kozub Svetlana. The influence of cheerleading on the psychophysical state of female students. Purpose: to determine the impact of cheerleading classes on the psychophysical condition of female students. **Material and methods:** to test the impact of cheerleading classes on the psychophysical condition of students, a pedagogical experiment lasting 9 months (September 2018 – May 2019) was organized. The study involved second-year students aged 15–17 of Kamyanka Vocational College of Food Technology and Entrepreneurship, DSTU. The students were divided into two groups: EG – experimental group (n=22) and CG – control group (n=30). The control group was engaged in the generally accepted program of physical culture, and the experimental group was engaged in cheerleading in physical education classes. Classes were held twice a week. At the beginning of the pedagogical experiment (September) and after its completion (May), we tested female students on indicators of psychophysical condition. The following methods were used: theoretical; empirical; psychodiagnostic; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. **Results:** as a result of the use of cheerleading in physical education classes during the school year, there was a significant statistically significant ($p < 0,05–0,01$) increase in the results of pedagogical tests on physical fitness in students of the experimental group. The indicators of the girls of the control group had a positive dynamics, but did not reach statistically significant differences ($p > 0,05$), except for the indicators in the test "Flexion and extension of the arms in a supine position" ($p < 0,05$). It was determined that in the EG of girls at the end of the experiment there was a significant improvement in the studied mental states of EG students ($p < 0,05$) compared with CG students ($p > 0,05$). **Conclusions:** the study suggests a high efficiency of the use of cheerleading in the system of physical education, which contributed to the improvement of the psychophysical condition of female students.

Key words: female students, cheerleading, physical fitness, mental state, physical education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед найважливіших пріоритетів розвитку сучасного суспільства особливе місце посідають питання збереження та поліпшення здоров'я студентської молоді, підготовки її до повноцінного самостійного життя, оскільки молоде покоління є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, оборонним, соціальним і культурним резервом держави, від якого залежить майбутнє благополуччя нашої країни [6; 9; 10].

При цьому, автори [2; 3] констатують негативну тенденцію, що склалася в Україні в останні роки: погіршилися стан здоров'я, фізична підготовленість та фізична працездатність студентської молоді.

Важливу роль у зміцненні та збереженні здоров'я студентської молоді, розвитку її рухових здібностей та рухової активності, підвищенні рівня фізичної підготовленості та формуванні ціннісних орієнтацій щодо ведення здорового способу життя відіграє фізичне виховання.

Одним із інноваційних і прогресивних засобів фізичного виховання є чирлідінг, який стрімко набуває популярності серед молоді України. Науковці [1; 4; 8] єдині в думці, що чирлідінг сприяє формуванню лідерських якостей, прояву індивідуальності та гармонійному розвитку особистості, що в сукупності відповідає завданням фізичного виховання. Чирлідінг містить широкий арсенал різноманітних інтенсивних рухів, які мають елементи хореографії, акробатики, гімнастики, спортивних і народних танців. Він відрізняється видовищністю, різноспрямованістю впливу, динамічністю, можливістю залучати різностатевий та різновіковий контингент, доступністю у застосуванні, оскільки не потребує значних матеріальних затрат, що в умовах економічної кризи, яка склалася в нашій країні, набуває особливого значення. Упровадження чирлідінгу в навчальний процес студентів є своєчасним та доцільним, оскільки він задовольняє потреби як сучасної молоді, так і викладачів фізичного виховання. Тому в даний час для поліпшення якості та організації навчального процесу стає актуальним питання впровадження засобів чирлідінгу в систему занять фізичного виховання студенток для поліпшення стану фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом. На нашу думку, використання засобів чирлідінгу з цією метою відкриває широкі можливості та перспективи.

Мета роботи: визначити вплив занять чирлідінгом на психофізичний стан студенток.

Методи дослідження: теоретичні; емпіричні; психодіагностичні; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для перевірки впливу занять чирлідінгом на психофізичний стан студенток було організовано педагогічний експеримент, тривалістю 9 місяців (вересень 2018 – травень 2019 рр.). У дослідженні взяли участь студентки другого курсу 15–17 років Кам'янського фахового коледжу харчових технологій та підприємництва ДДТУ. Студентки були розділені на дві групи: ЕГ – експериментальна група (n=22) і КГ – контрольна група (n=30). Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичної культури, а експериментальна група займалася чирлідінгом на заняттях з фізичної культури. Заняття проводилися два рази на тиждень. На початку педагогічного експерименту (вересень) і після його завершення (травень) ми тестували студенток за показниками психофізичного стану.

В ЕГ основними засобами фізичної культури служили базові елементи чирлідінгу, на основі яких складали танцювальні композиції та в подальшому використовували в показових виступах у міських заходах та на змаганнях різного рівня. Додатково в програмі застосовували силові вправи, спрямовані на корекцію фігури. Схема практичного заняття за програмою чирлідінгу складалася з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Тривалість тренування регламентувалася часом навчального заняття. Підготовча частина заняття (до 10 хв) була спрямована на розігрів і підготовку організму для основної роботи. Характеризується виконанням роботи низької інтенсивності: 50–60% ЧССмак або не перевищує 50% МСК. Основна частина заняття була розбита на два блоки. Перший був спрямований на розвиток функціональних систем організму і включав аеробний компонент (розучування композицій чирлідінгу, з якими надалі студентки виходили на показові виступи). Тривалість першого блоку основної частини становила від 25 до 30 хв; заминка (5 хв). Другий блок основної частини заняття був спрямований на підвищення рівня розвитку силової витривалості і гнучкості, поліпшення силових кондицій, формування м'язового корсету та включав: силовий компонент (комплекс силових вправ з обтяженням власного тіла і додатковими обтяженнями); стретчинг (комплекс вправ на розтягування в парах, з різних вихідних положень, на різні м'язові групи, тривалістю до 5 хв.). Тривалість другого блоку основної частини також становила від 25 до 30 хв. і характеризувалася виконанням роботи середньої та високої інтенсивності: 70–75% ЧССмак або до 65% МСК. Залежно від участі в показових виступах змінювався зміст блоків основної частини заняття. Так, перед показовими виступами зміст першого блоку основної частини зростав до 50–60 хв. у зв'язку з підготовкою до майбутніх змагань. Після показових виступів збільшували час другого, силового блоку основної частини заняття. Заключна частина заняття була спрямована на відновлення ЧСС, дихання і підготовку до подальшої діяльності. Тривалість її становила до 10 хв. [5].

Відповідно до даних, які представлені в табл. 1 до початку формуючого експерименту для студенток обох груп були характерні майже однакові, при відсутності достовірних ($p > 0,05$) відмінностей показники.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту ($\bar{X} \pm m$, КГ n = 30, ЕГ n = 22)

Тестова вправа	Група КГ=30 ЕГ=22	До експерименту $\bar{X} \pm m$	Після експерименту $\bar{X} \pm m$	P
Біг на 100 м, с	КГ	18,71 $\pm$ 1,75	18,57 $\pm$ 1,65	>0,05
	ЕГ	18,75 $\pm$ 1,32	17,63 $\pm$ 0,93	>0,05
	P	>0,05	>0,05	–
Човниковий біг 4x9 м, с	КГ	11,23 $\pm$ 0,61	11,02 $\pm$ 0,73	>0,05
	ЕГ	11,27 $\pm$ 0,70	10,64 $\pm$ 0,89	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	165,75 $\pm$ 5,63	169,51 $\pm$ 5,87	>0,05
	ЕГ	166,54 $\pm$ 4,62	183,19 $\pm$ 6,15	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Піднімання тулуба в	КГ	26,05 $\pm$ 4,22	32,24 $\pm$ 5,87	<0,05

сід за 1 хв з положення лежачи на спині, разів	ЕГ	26,55±4,82	40,15±3,20	<0,01
	Р	>0,05	<0,01	–
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	КГ	10,30±3,71	13,89±3,61	<0,05
	ЕГ	11,10±3,45	18,15±2,95	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Нахил вперед з положення сидячи, см	КГ	12,15±2,04	15,51±2,63	>0,05
	ЕГ	11,85±2,55	19,65±2,91	<0,01
	Р	>0,05	<0,01	–
Захоплення зігнутих рук за спиною, бали	КГ	2,97±0,95	4,07±1,28	>0,05
	ЕГ	3,10±0,86	4,86±1,15	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Комплекс вправ на координацію рухів, бали	КГ	5,14±0,81	4,27±1,02	>0,05
	ЕГ	5,07±0,93	3,57±0,94	<0,01
	Р	>0,05	<0,01	–

В результаті застосування засобів чирлідінгу на заняттях з фізичної культури протягом навчального року спостерігалось значне статистично достовірне ($p < 0,05-0,01$) підвищення результатів педагогічних тестів з фізичної підготовленості у студенток експериментальної групи. Показники дівчат контрольної групи мали позитивну динаміку, але не досягли статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$), за винятком показників у тесті «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» ($p < 0,05$).

Виявлено, що у студенток експериментальної групи спостерігалось статистично достовірне ($p < 0,05-0,01$) підвищення рівня фізичної підготовленості, про що свідчать наступні факти: покращення показників фізичної підготовленості в тестах: «човниковий біг 4×9м» на 6% (11,27±0,70с до експерименту і 10,64±0,89 с після експерименту); «стрибок у довжину з місця» на 8% (166,54±4,62 см до експерименту і 183,19±6,15 см після експерименту); «піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині» на 51% (26,55±4,82 разів до експерименту і 40,15±3,20 разів після експерименту); «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» на 63% (11,10±3,45 разів до експерименту і 18,15±2,95 разів після експерименту); «нахил вперед з положення сидячи» на 66% (11,85±2,55 см до експерименту і 19,65±2,91 см після експерименту); «захоплення зігнутих рук за спиною», на 56% (3,10±0,86 бала до експерименту і 4,86±1,15 бала після експерименту); «комплекс вправ на координацію рухів» на 29% (5,07±0,93 балів до експерименту і 3,57±0,94 бала після експерименту), за винятком показників у тесті «біг на 100 м» ($p > 0,05$).

Таким чином, порівняльний аналіз даних експериментальної та контрольної груп дозволив стверджувати, що застосування чирлідінгу на заняттях з фізичної культури протягом навчального року мало більш ефективний вплив на показники фізичної підготовленості студенток ЕГ у порівнянні зі студентками КГ.

Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності студенток контрольної та експериментальної груп визначалася за допомогою методики, яка розроблена Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним [7]. Результати представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Показники психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту ($X \pm m$, КГ $n = 30$, ЕГ $n = 22$)

Показники	Група КГ=30 ЕГ=22	До експерименту $X \pm m$	Після експерименту $X \pm m$	Р
Психічна активація	КГ	12,81±2,74	10,69±2,55	<0,05
	ЕГ	13,08±2,62	7,49±1,43	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Інтерес	КГ	11,74±2,63	10,36±1,38	>0,05
	ЕГ	11,21±2,84	5,18±1,89	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Емоційний тонус	КГ	10,75±2,63	9,71±2,87	>0,05
	ЕГ	10,94±2,62	6,32±2,05	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Напруга	КГ	13,05±2,22	11,24±1,88	>0,05
	ЕГ	12,80±2,12	6,15±1,70	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Комфортність	КГ	12,30±2,58	10,89±2,41	>0,05
	ЕГ	11,95±2,55	6,85±1,75	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–

Результати, які отримані до проведення експерименту свідчать про те, що показники психічних станів у студенток контрольної та експериментальної груп знаходились у межах середнього рівня ($p > 0,05$). У процесі повторного опитування дівчат наприкінці експерименту спостерігалось суттєве покращення параметрів психічних станів студенток ЕГ порівняно зі студентками КГ.

Визначено, що в ЕГ дівчат сталася позитивна динаміка за показником «Психічна активація» з 13,08±2,62 він покращився до 7,49±1,43 балів, що відповідає високому рівню. За показниками «Інтерес» та «Емоційний тонус» відбулося покращення з 11,21±2,84 до 5,18±1,89 балів та з 10,94±2,62 до 6,32±2,05 балів відповідно, що відповідає високому рівню. На

нашу думку, це обумовлено різноманітністю занять, широким арсеналом музичного супроводу, видовищністю, різноспрямованістю впливу та динамічністю. Показник «Напруга» знизився з $12,80 \pm 2,12$ до $6,15 \pm 1,70$ балів, що відповідає низькому рівню. Даний факт може бути пов'язаний з тим, що дівчата які займалися чирлідінгом стали більш розкутими та впевненими в собі. Показники «Комфортності» покращились з $11,95 \pm 2,55$ до $6,85 \pm 1,75$ балів, що теж відповідає високому рівню. Достовірно значимі відмінності виявлені в усіх досліджуваних показниках ($p < 0,05$). У студенток КГ була відмічена тенденція до покращення, але результати були недостовірні ($p > 0,05$), за винятком показників психічної активації ($p < 0,05$).

Висновки. Проведене дослідження дозволяє стверджувати про високу ефективність використання засобів чирлідінгу в системі фізичного виховання, що сприяло покращенню психофізичного стану студенток. Впровадження засобів чирлідінгу виконує здоров'язберігаючу роль та формує позитивне відношення до фізичного виховання студентів. У зв'язку з потребою в підвищенні рівня здоров'я студентської молоді, формування у неї усвідомлених потреб в заняттях фізичними вправами і поліпшення рівня неспеціальної фізкультурної освіти результати експерименту набувають велике практичне значення.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити вплив занять чирлідінгом на показники фізичного розвитку студенток.

Література

1. Боляк А. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів / А. Боляк, Н. Боляк // Спортивна наука України, 2016. – № 2 (72). – С. 61–67.
2. Грибан Г.П. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України / Г.П. Грибан, В.П. Краснов, В.Є. Осипенко, В.І. Айунц // Вісник Чернігівського національного педагогічного. Серія: Педагогічні науки. – 2017. – Вип. №143. – С. 8–10.
3. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М.В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №2. – С. 44–52.
4. Криворучко Н.В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів ВНЗ I-II рівня акредитації: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н.В. Криворучко. – Львів, 2017. – 18 с.
5. Москаленко Н.В. Эффективность использования средств черлидинга в системе физического воспитания студенток / Н.В. Москаленко, И.В. Степанова // Здоровье для всех: научно-практический журнал. – 2011. – № 1. – С. 45–50.
6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, В.П. Краснов. – К.: НУБіП України, 2018. – 571 с.
7. Прохоров А.О. Психология состояний: Учебное пособие/ Под ред. А.О.Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
8. Шушпанова Ю.В. Чирлідінг як дієва форма підвищення рухової активності студентів у період навчання у ВНЗ / Ю.В. Шушпанова // Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». – Харків, 2017. – Вип. 58. – С. 71–78.
9. Aghyppo, Alexandr, Tkachov, Sergij, Orlenko, Olena. Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours. Journal of Physical Education and Sport, 2016. 16(2), pp. 335–339.
10. Hakman A. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students / Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybul'ska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volody Myrkovalchuk, Yaroslav Filak. // Journal of Physical Education and Sport, 2020. – Vol.20 (1) – Art 15, – pp. 116 – 122.

Reference

1. Bolyak, A., Bolyak, N. (2016), "Influence of cheerleading classes on the formation of leadership qualities of students of higher educational institutions", Sports Science of Ukraine, № 2(72), pp. 61–67.
2. Griban, G.P., Krasnov, V.P., Osipenko, V.E., Ayunts, V.I. (2017), "Methodical support of efficiency of functioning of system of physical education of students of higher educational establishments of Ukraine", Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical. Series: Pedagogical sciences. Vol. 143, pp. 8–10.
3. Dutchak, M.V. (2015), "Paradigm of health-improving motor activity: theoretical substantiation and practical application", Theory and methods of physical education and sports, №2, pp. 44–52.
4. Krivoruchko, N.V. (2017), "Influence of cheerleading exercises on the physical condition of university students of the I-II level of accreditation": author's ref. dis. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: [special] 24.00.02 "Physical culture, physical education of different groups of the population", Lviv, 18 p.
5. Moskalenko, N.V. (2011), "Efficiency of using cheerleading means in the system of physical education of female students", Health for all: scientific and practical journal, №1, pp. 45–50.
6. Prisyazhnyuk, S.I., Olenov, D.G., Krasnov, V.P. (2018), "Physical education of students as a component of professional education", Kyiv: NULES of Ukraine, 571 p.
7. Prokhorov, A.O. (2011), "Psychology of states: Textbook", M.: Publishing house "Kogito-Center", 624 p.
8. Shushpanova, Yu.V. (2017), "Cheerleading as an effective form of increasing the motor activity of students during their studies at the university", Collection of scientific works "Pedagogy and Psychology", Kharkiv, Vol. 58, pp.71–78.
9. Aghyppo, A., Tkachov, S., Orlenko, O. (2016), "Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours", Journal of Physical Education and Sport, №16(2), pp. 335–339.
10. Hakman, A., Andrieieva, O., Bezverkhnia, H., Moskalenko, N., Tsybul'ska, V., Osadchenko, T., Savchuk, S., Myrkovalchuk, V., Filak, Y. (2016), "Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students", Journal of Physical Education and Sport, Vol.20 (1), pp. 116–122.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).02

Бермудес Д. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Головною метою цієї роботи є аналіз та узагальнення наукових джерел і результатів розвідок окремих авторів з проблеми формування культури здоров'я студентської молоді.

На основі наукових джерел і результатів розвідок окремих авторів визначено, що культура здоров'я студентів є невід'ємною складовою загальнолюдської культури, зазначено, що культура здоров'я являє собою наявність в особистості необхідних знань, умінь та навичок з питань зміцнення та збереження здоров'я, характеризується способом життя особистості, тобто коли отримані знання й уміння застосовуються на практиці у повсякденному житті з метою оздоровлення та всебічного розвитку особистості. На нашу думку, невід'ємними складовими формування культури здоров'я студентів є використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку, заняття оздоровчим фітнесом та фізичною рекреацією з дотриманням рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності рухової активності протягом тижня, а також встановлених вимог до фізичного стану, ведення здорового способу життя.

Перспективи подальшого розвитку вбачаємо в більш поглибленому аналізі формування культури здоров'я студентів різних спеціальностей.

Ключові слова: формування, культура, здоров'я, студентська молодь, заклади освіти.

Бермудес Д. В. Формирование культуры здоровья студенческой молодежи. Главной целью этой работы является анализ и обобщение научных источников и результатов исследований разных авторов по проблеме формирования культуры здоровья студенческой молодежи.

На основе научных источников и результатов исследований разных авторов определено, что культура здоровья студентов является неотъемлемой составляющей общечеловеческой культуры, отмечено, что культура здоровья представляет собой необходимость иметь знания, умения и навыки по вопросам укрепления и сохранения здоровья, характеризуется образом жизни личности, то есть когда полученные знания и умения применяются на практике в повседневной жизни с целью оздоровления и всестороннего развития личности. По нашему мнению, неотъемлемыми составляющими формирования культуры здоровья студентов является использование различных видов и форм двигательной активности для активного отдыха, занятия оздоровительным фитнесом и физической рекреацией с соблюдением рекомендаций по продолжительности и интенсивности двигательной активности в течение недели, а также установленных требований к физическому состоянию, ведение здорового образа жизни.

Перспективным в дальнейших исследованиях видим в углубленном анализе формирования культуры здоровья студентов разных специальностей.

Ключевые слова: формирование, культура, здоровье, студенты, учебные заведения.

Bermudes Diana. Formation of health culture of student youth. In students' years there is active intellectual, physical development and socialization of the person. It is known that in Ukraine among the students there is a tendency to the growth of various diseases, deterioration of functional reserves of the body, the presence of different defects of the musculoskeletal system, reducing the level of physical preparedness and the like.

In the process of analyzing scientific researches and publications, it is determined that different authors pay close attention to the problem of preserving and strengthening the health of modern students, the formation of a culture of health, the creation of health saving educational environment in higher education institutions. The common opinion of researchers is that the need for health should integrate in the cultural need and become a norm of personality life.

The main purpose of this work is analysis and synthesis of scientific sources and results of researches of individual authors on the problem of formation of a culture of students' health.

Theoretical comprehension of this problem gave an opportunity to define the essence and content of culture of health as a whole and for students. According to this we believe that physical education is a powerful mechanism of forming a culture of students' health. In our opinion, an integral part of the formation of students' health culture is the use of different types and forms of motive activity for active recreation, health and fitness classes and physical recreation in compliance with recommendations on the duration and intensity of motor activity during the week, as well as the requirements to physical condition, a healthy lifestyle.

Prospects for further development see in a more in-depth analysis of the formation of health culture of students of different specialties.

Key words: Formation, culture, health, student youth, educational institutions.

Постановка проблеми. У роки студентства відбувається активний інтелектуальний, фізичний розвиток та соціалізація особистості. Але, відомо, що в Україні серед студентської молоді зберігається тенденція до зростання серцево-судинних, онкологічних, психічних, вірусних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне погіршення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо.

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність — здоровий спосіб життя — здорова нація» (2017) проаналізовано сучасний стан вітчизняної системи оздоровчої рухової активності. В

окресленій стратегії наголошено, що «на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля». Не виключенням є погіршення здоров'я студентів. Тому, сьогодні проблеми фізичного здоров'я студентської молоді знаходяться в епіцентрі уваги.

Тому, саме час навчання у закладах вищої освіти є важливим для формування культури здоров'я студентської молоді.

Аналіз літературних джерел. Міжнародний рух «До здоров'я через культуру» був підґрунтям активного початку дослідження проблеми культури здоров'я у психолого-педагогічній літературі з 80–90-х років XX століття.

В процесі аналізу літературних джерел визначено, що у наукових дослідженнях і публікаціях Р. Баєвського, В. Бальсевича, Н. Гаркуши, В. Горащюка, П. Грибана, О. Дубогай, Г. Кривошеєвої, Т. Круцевич, Г. Куртової, Л. Лубишевої, А. Магльованого, О. Момот, В. Мойсеюк, Л. Рибалко, Л. Сущенко, Л. Татарнікової, В. Язловецького та ін. приділено пильну увагу проблемі збереження і зміцнення здоров'я сучасного студентства, формуванню культури здоров'я, створенню здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах вищої освіти. Загальною думкою дослідників є те, що потреба в здоров'ї повинна інтегруватися в культурну потребу та стати нормою життя особистості.

Незважаючи на значну кількість теоретичних і емпіричних досліджень, існує її недостатня розробленість у вітчизняній педагогіці, а актуальність проблеми дослідження не знижується і тепер.

Мета статті. Головною метою статті є аналіз та узагальнення наукових джерел і результатів розвідок окремих авторів з проблеми формування культури здоров'я студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Залучення студентів до цінності «здоров'я» як форми культури, пошук засобів збереження і зміцнення здоров'я є одним з головних завдань педагогічної науки.

В. Мойсеюк зазначає, що орієнтація студентської молоді на формування культури здоров'я здійснюється в процесі утворення, оскільки володіє в можливостях усувати негативні тенденції в духовній позиції людини, суспільства [6].

В ході аналізу проблеми формування культури здоров'я студентів визначено низку суперечностей, зокрема між: соціальними вимогами до майбутнього фахівця бути здоровим та готовим до просвітницької діяльності і недостатніми можливостями закладів вищої освіти щодо їх ефективної і цілеспрямованої реалізації (за традиційною моделлю у сучасній системі вищої освіти обов'язкові заняття з фізичного виховання проходять тільки на 1–2 курсах навчання); між потенційними можливостями освіти та її обмеженням у використанні для формування культури здоров'я студентської молоді (обмежено використання різних форм освіти).

Коло інтересів наших наукових розвідок зосереджено на понятті «культура здоров'я студентів». Таким чином, для з'ясування сутності досліджуваного поняття, необхідно проаналізувати основні та суміжні поняття, які характеризують процес формування культури здоров'я.

Дефініції «здоров'я» і «культура» мають глибинний зв'язок і аксіологічну природу.

Слово «культура» має латинське походження і означає «обробіток», «догляд». Вперше це поняття вжив видатний римський мислитель, оратор і державний діяч Цицерон (106–43 рр. до н.е.). У культурі Цицерон вбачав, з одного боку, діяльність по перетворенню природи на благо людини, а з іншого – засіб удосконалення духовних сил людини, її розуму. Пізніше слово «культура» все частіше вживається як синонім освіченості, вихованості людини, і в цьому розумінні воно увійшло в усі сучасні європейські мови.

Сьогодні не існує загальноприйнятого визначення культури. У світовій літературі можна знайти більш як 500 визначень поняття «культура». Але, незважаючи на різноманітність тлумачень культури, в них можна виділити спільне, що об'єднує різні визначення. Наприклад: «культура» – все те, що є результатом людської історії; «культура» – все те, що людина створила власним розумом, а не отримала від природи; «культура» – сукупність матеріальних і духовних цінностей які людина виробила протягом всієї її історії і сам процес творчості тощо.

Отже, поняття «культура» об'єднує в собі науку і освіту, мистецтво, мораль, спосіб життя та світогляд. Культура вивчається комплексом різних наук.

Одне із загальних визначень культури охарактеризовано як добір правил, які приписують людині, це визначена поведінка з характерними хвилюваннями та думками, що впливає і керує нею.

Термін «культура» у початковому його тлумаченні не позначав якогось особливого предмета, стану або змісту. Він був пов'язаний з уявленням про дію, зусилля, спрямовані на зміну чогось і тому вживався з певним доповненням, позначаючи завжди культуру чогось: культуру духу, культуру розуму, культуру здоров'я тощо.

Вслід за терміном «культура» для аналізу сутності проблеми ми досліджуємо тлумачення та зміст терміну «здоров'я».

Слід зазначити, що у сучасній науковій літературі нараховується близько 300 визначень поняття «здоров'я». Феномен цього поняття привернув увагу дослідників у різних галузях наук. Дослідження означеного поняття є актуальним для науковців, так як воно має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками. Саме тому загальноприйнятого визначення терміну «здоров'я» сьогодні не існує.

У Всесвітній організації охорони здоров'я визначено, що «здоров'я – це стан повного психічного, фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних вад». Р. Баєвським (1979) зазначено, що здоров'я – це стан, який передбачає здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах, що є найбільш характерним критерієм норми здоров'я.

В сучасній науковій літературі виділяють соматичне, фізичне, психічне, сексуальне, етичне і духовне здоров'я тощо [4, с. 16–17].

Дослідженнями різних авторів доведено, що на 50 % стан здоров'я залежить від способу життя людини, 20 % здоров'я визначається впливом навколишнього середовища, 20 % – спадковістю і тільки 10 % медичною допомогою [4, с. 16–17]. Тому, важливим є формування знань про здобуття, збереження та зміцнення здоров'я.

У науковій літературі традиційно «культуру здоров'я» розглядають як складову загальної культури людини, яка характеризується свідомим ставленням до свого здоров'я, веденням здорового способу життя, піклуванням про власне здоров'я й здоров'я оточуючих.

І. Шостак визначає, що є різні характеристики здоров'я, які складають зміст однієї з моделей здоров'я: медичної, біомедичної, біосоціальної, ціннісно-соціальної і професійної. Що стосується студентської молоді, то всі ці моделі повинні застосовуватися разом, що дає нам можливість трактування здоров'я як цілісного, багатовимірного й динамічного стану в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального і професійного середовища, яке дозволяє виконувати біологічні, соціальні й професійні функції [8].

Видатний кардіохірург М. Амосов в публікації «Роздуми про здоров'я» визначав, що «здоров'я – це нормальна функція організму на всіх рівнях його організації. При такому підході нормальне функціонування організму в цілому є одним з основних елементів поняття «здоров'я». Для всіх характеристик людського організму (анатомічних, фізіологічних, біохімічних) обчислюються середньостатистичні показники норми. Організм здоровий, якщо показники його функцій не відхиляються від їхнього відомого середнього стану [1].

Таким чином, навіть поверхневий аналіз поняття «здоров'я» доводить, що остаточного та загальноприйнятого визначення феномену здоров'я ще не існує і дискусію між науковцями щодо остаточного та загальноприйнятого визначення феномену здоров'я ще не закінчено.

Переїдемо до аналізу основного поняття дослідження «культури здоров'я».

Так, однією з перших, хто приділив увагу терміну «культура здоров'я» у 90-х роках ХХ століття була російська дослідниця Л. Татарнікова. Авторка у понятті «культура здоров'я» вбачала переважно наявність в особистості знань про збереження та зміцнення здоров'я та певних зусиль щодо їх здобуття [7].

Значну увагу дослідженню феномена культури здоров'я школяра присвятив вітчизняний вчений В. Горащук. Науковець визначає, що культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що відбивається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення здоров'я. Слід відзначити, що дослідник характеризує культурну людину не тільки як «споживача» свого здоров'я, але й його «виробника», наголошує, що високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми [3, с. 148–177].

За визначенням С. Свириденка «культура здоров'я – це історично визначений рівень розвитку вмінь і навичок, що сприяють збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я людини, реалізації з цією метою внутрішніх резервів організму. Культура здоров'я відбивається у специфічних формах і способах життєдіяльності особистості, орієнтованих на формування як індивідуального, так і суспільного здоров'я» [5].

У дисертації Г. Кривошеєвої «Формування культури здоров'я студентів університету» культуру здоров'я студентів визначено як якісне утворення особистості, що виявляється у ставленні до здорового способу життя, до свого здоров'я, що обумовлює свідоме прагнення особистості самостійно, творчо вдосконалювати фізичну, психічну й духовну сферу власної життєдіяльності на основі самопізнання й адекватної самооцінки стану здоров'я [5, с. 38]. Культура здоров'я майбутнього фахівця, на думку вченої – це усвідомленість ним потреби в удосконаленні своєї фізичної, психічної та духовної сфери.

Такої ж думки дотримується Н. Гаркуша. Авторка характеризує культуру здоров'я як складник базової культури особистості, що відбиває усвідомлене ціннісне ставлення людини до власного здоров'я, виявляється в достатньому рівні фізичного, психічного, духовно-морального й соціального розвитку та ґрунтується на веденні здорового способу життя [2, с. 59–60].

Відповідно до зазначеного вважаємо, що фізичне виховання є потужним механізмом формування культури здоров'я студентської молоді.

Спробуємо визначити складові формування культури здоров'я студентів.

На нашу думку, невід'ємними складовими формування культури здоров'я студентів є використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку, заняття оздоровчим фітнесом та фізичною рекреацією з дотриманням рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності рухової активності протягом тижня, а також встановлених вимог до фізичного стану, ведення здорового способу життя.

Отже, погоджуємось з такими трактуваннями вчених, оскільки, культура здоров'я студентів являє собою наявність в особистості необхідних компетентностей з питань зміцнення та збереження здоров'я, характеризується способом життя особистості, тобто коли отримані знання й уміння застосовуються на практиці у повсякденному житті з метою оздоровлення та всебічного розвитку особистості. Але без сформованості у студента свідомого та творчого ставлення до власного здоров'я, не можна досягти значних результатів в підвищенні рівня будь-якого аспекту здоров'я.

Висновки. Теоретичне осмислення даної проблеми дало можливість визначити сутність і зміст культури здоров'я як в цілому так і для студентської молоді. На основі наукових джерел і результатів розвідок окремих авторів визначаємо культуру здоров'я як невід'ємну складову загальнолюдської культури, зазначаємо, що культура здоров'я студентів являє собою наявність в особистості необхідних знань, умінь та навичок з питань зміцнення та збереження здоров'я, характеризується способом життя особистості, тобто коли отримані знання й уміння застосовуються на практиці у повсякденному житті з метою оздоровлення та всебічного розвитку особистості. Але через сформованість у студента свідомого та творчого ставлення до власного здоров'я, без якого неможливо досягти значних результатів в підвищенні рівня будь-якого аспекту здоров'я. Невід'ємними складовими формування культури здоров'я студентів є використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку, заняття оздоровчим фітнесом та фізичною рекреацією з дотриманням

рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності рухової активності протягом тижня, а також встановлених вимог до фізичного стану, ведення здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальшого розвитку вбачаємо в більш поглибленому аналізі формування культури здоров'я студентів різних спеціальностей.

Література

- 1.Амосов, Н. М. Размышление о здоровье. 2-е вид. [Текст] / Н. М. Амосов ; Москва : Молодая гвардия, 1979. – 191 с.
- 2.Гаркуша Н. С. Современное понимание феномена культуры здоровья. / Н. С. Гаркуша // Среднее профессиональное образование. – 2006. – Вип. 11. – С. 59–60.
- 3.Горашук, В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). [Текст] / В. П. Горашук ; Луганск : Альма-матер, 2003. – С. 148–177.
- 4.Кібальник, О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання : навч.-метод. посіб. [Текст] / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко ; Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. – С. 16–17.
- 5.Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кривошеєва Г. Л. Луганськ, 2001. – С. 38.
- 6.Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. [Текст] / В. П. Мосеюк ; Тернопіль : Богдан, 2012. – 125 с.
- 7.Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология : Генезис. Тенденции развития. 2-е изд., перераб. и доп. [Текст] / Л. Г. Татарникова ; СПб. : Изд-во «Петроградский и К», 1997. – 416 с.
- 8.Шостак І. Ключові поняття формування здоров'я студентів медичних коледжів [Електронний ресурс]. – URL: <https://www.cuspu.edu.ua/ua/3-mizhnarodna-internet-konferentsiia-2015/seksiia-4/3594->

Reference

- 1.Amosov N. M. (1979), "Rozmyshlenie o zdorov'e", pp. 191.
- 2.Garkusha N. S. (2006), "Sovremennoe ponimanie fenomena kul'tury zdorov'ja", Vol. 11, pp. 59-60.
- 3.Gorashuk V. P. (2003), "Formirovanie kul'tury zdorov'e shkol'nikov (teoriia i praktika)", pp. 148-177.
- 4.Kibalnyk O. Ya., Tomenko O. A. (2010), "Ozdorovchyi fitnes", pp. 16-17.
- 5.Kryvosheieva H. L. (2001), "Formuvannia kultury zdorovia studentiv universytetu", dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 Luhansk, pp. 38.
- 6.Moiseiuk V. P. (2012), "Suchasni pidkhody do vyvchennia fenomenu kultury zdorovia", pp. 125.
- 7.Tatarnikova L. G. (1997), "Pedagogicheskaja valeologija", pp. 416.
- 8.Shostak I. (2015), "Kliuchovi poniattia formuvannia zdorovia studentiv medychnykh koledzhiv" [Elektronnyi resurs], Mode of access to the resource: <https://www.cuspu.edu.ua/ua/3-mizhnarodna-internet-konferentsiia-2015/seksiia-4/3594->

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.1(129).03

УДК 796.012.656:796.41.015.134"465.06/07"

Борисова Ю.Ю.

к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри гімнастики,

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Горпинич О.О.,

доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту,

Дніпровський національний університет імені О.Гончара, м. Дніпро

Дідковський О.П.,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,

Дніпровський національний університет імені О.Гончара, м. Дніпро

ХОРЕОГРАФІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГІМНАСТОК 6-7 РОКІВ

Хореографія в спорті давно затвердилася як засіб спеціалізованої підготовки спортсменок високого класу, що допомагає зробити композиції більш яскравими, оригінальними, виразними, видовищними. **Мета роботи** – визначити ефективність застосування уроків хореографії в тренувальному процесі гімнасток 6-7 років. **Результати дослідження.** Виходячи з результатів тестування початкового рівня хореографічної підготовленості гімнасток 6-7 років можна сказати, що рівень хореографічної підготовленості в обох групах майже однаковий та є недостатнім для подальшого спортивного удосконалення, тому нами було розроблено та впроваджено в тренувальний процес уроки хореографії. Урок складається з класичного екзерсису, в якому відпрацьовується елементарна техніка танцювальної майстерності. По завершенні експерименту було зроблено повторне тестування, яке показало, що рівень хореографічної підготовленості у гімнасток експериментальної групи, які займалися за розробленою методикою, вищий ніж контрольній ($p > 0,05$). **Перспективи подальших досліджень.** Розробка комплексів хореографії для гімнасток 6-7 років з використанням предметів для художньої гімнастики.

Ключові слова: хореографія, технічна підготовленість, гімнастики 6-7 років, художня гімнастика

Борисова Ю.Ю., Горпинич А.А., Дидковський А.П. Хореография как средство повышения уровня технической подготовленности гимнасток 6-7 лет. Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, которое помогает сделать композиции более яркими,

оригінальними, виразительними і зрелищними. **Цель работы** - определить эффективность применения уроков хореографии в тренировочном процессе гимнасток 6-7 лет. **Результаты исследования.** Исходя из результатов тестирования начального уровня хореографической подготовленности гимнасток 6-7 лет, можно сказать, что уровень хореографической подготовленности в обеих группах почти одинаков и является недостаточным для дальнейшего спортивного совершенствования, поэтому нами было разработано и внедрено в тренировочный процесс уроки хореографии. Урок состоит из классического экзерсиса, в котором отрабатывается элементарная техника танцевального мастерства. По завершении эксперимента было сделано повторное тестирование, которое показало, что уровень хореографической подготовленности у гимнасток экспериментальной группы, которые занимались по разработанной методике, выше чем контрольной ($p < 0,05$). **Перспективы дальнейших исследований.** Разработка комплексов хореографии для гимнасток 6-7 лет с использованием предметов для художественной гимнастики.

Ключевые слова: хореография, техническая подготовленность, гимнастки 6-7 лет, художественная гимнастика

Borysova Yuliia, Horpynich Oleksii, Didkovskiy Oleksandr. Choreography as a means of increasing the level of technical training of gymnasts 6-7 years. Choreography in sports has long been established as a means of specialized training of high-class athletes, which helps to make compositions more vivid, original, expressive, spectacular. Thanks to the means of choreography, you can watch the wonderful, diverse performances of gymnasts, where for each athlete selected styles and nationalities, based on their physical characteristics and temperament. Therefore, the team work of a coach and choreographer is very important. **The purpose of the work** - to determine the effectiveness of choreography lessons in the training process of gymnasts 6-7 years. **Research methods:** analysis of scientific and methodical literature; pedagogical observation and experiment; testing; methods of mathematical statistics. **Organization of the study.** The research was conducted in SDYUSHOR DOO FST "Ukraine" on rhythmic gymnastics. The study involved 20 girls 6-7 years old, who attended sports school 5 times a week for 135 minutes. **Research results.** Based on the results of testing the initial level of choreographic training of gymnasts 6-7 years old, we can say that the level of choreographic training in both groups is almost the same and is insufficient for further sports improvement, so we have developed and implemented choreography lessons. The lesson consists of a classical exercise, in which the basic technique of dance skill is practiced. When studying choreography develops inversion, flexibility, coordination, stability, easy high jump; the correct posture is made; the musculoskeletal system is strengthened, and also culture of movements and ability to think creatively is formed. At the end of the experiment, retesting was performed, which showed that the level of choreographic preparation of the control group, which was engaged in the usual schedule, without the use of choreography lessons, almost did not change and only 2 exercises were performed at a high level. Meanwhile, in the experimental group, which was engaged in the developed methodology, there have been significant changes. All 10 exercises were demonstrated by gymnasts at high and above average levels. **Prospects for further research.** Development of choreography complexes for gymnasts 6-7 years old using objects for rhythmic gymnastics.

Key words: choreography, technical training, gymnasts 6-7 years, rhythmic gymnastics

Актуальність. Одним із засобів як естетичного, так і фізичного виховання є хореографічне мистецтво. Хореографічне мистецтво є невід'ємною частиною духовної культури, має власний духовно-естетичний, художній та виховний потенціал. Заняття хореографією є ефективним засобом формування особистості, тому що базуються на принципі гармонійного поєднання інтелектуального, духовного та фізичного розвитку [2, 3, 7].

Хореографія в спорті давно затвердилася як засіб спеціалізованої підготовки спортсменів високого класу, що допомагає зробити композиції більш яскравими, оригінальними, виразними, видовищними. Завдяки засобам хореографії можна спостерігати за чудовими, різноплановими виступами гімнасток, де для кожної спортсменки підібрані стилі і народності, виходячи з їх фізичних даних і типу темпераменту. Тому дуже важлива бригадна робота тренера і хореографа [1, 4, 5].

Загальновізвано, що тільки спортсмени, що володіють високою культурою рухів, здатні виконувати технічно складні вправи легко і невимушено, де ми можемо оцінити амплітуду рухів, красу ліній, артистичність і виразність виконання [1, 9].

Останнім часом хореографія стала складовою підготовки спортсменів у багатьох видах спорту, яка виховує культуру рухів, удосконалює фізичну підготовленість, допомагає у вивченні координації рухів усіх частин тіла, розвиває артистичність і музичальність спортсменів. Вона, як відомо, давно органічно увійшла до складу спортивної і художньої гімнастики, акробатики, спортивних танців, фігурного катання, стрибків у воду, синхронного плавання тощо.

Хореографія протягом усього становлення фізичної культури була нерозривно пов'язана з нею [8].

Мета роботи – визначити ефективність застосування уроків хореографії в тренувальному процесі гімнасток 6-7 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування; методи математичної статистики

Організація дослідження. Дослідження проводилось в СДЮШОР ДОО ФСТ "Україна" з художньої гімнастики. В дослідженні брали участь 20 дівчаток 6-7 років, які займалися в спортивній школі 5 разів на тиждень по 135 хвилин. Дівчатка були поділені на дві групи – контрольну та експериментальну, по 10 осіб у кожній. Контрольна група займалася 135 хвилин лише тренуванням, а експериментальна група займалася 60 хвилин хореографією та 75 хвилин тренуванням.

Результати дослідження. Художня гімнастика завжди відрізнялася високою виконавчою майстерністю спортсменок, широким діапазоном стилів, цілісністю композицій, що досягається за допомогою хореографічної підготовки. Під хореографічною підготовкою в гімнастиці розуміється система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури гімнасток, на розширення їх арсеналу виразних засобів.

Для визначення рівня хореографічної підготовленості гімнасток 6-7 років, контрольної та експериментальної групи, до початку проведення експерименту ми використовували контрольні вправи, які пропонуються навчальною програмою з художньої гімнастики. Виходячи з результатів тестування можна сказати, що рівень хореографічної підготовленості в обох групах майже однаковий (рис. 1).

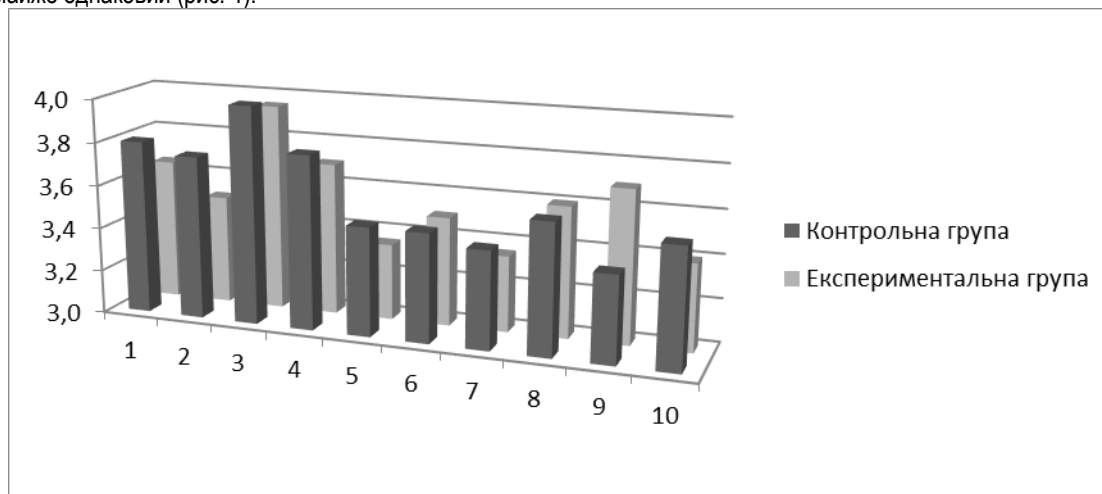


Рис. 1. Співвідношення результатів контрольної та експериментальної груп

Примітки: 1 - вправа 1 - утримання ноги вперед на 90 градусів та вище, впродовж 10 секунд, тримаючись однією рукою за опору; 2 - вправа 2 - утримання ноги в сторону на 90 градусів та вище, впродовж 10 секунд, тримаючись однією рукою за опору; 3 - вправа 3 - утримання ноги назад на 90 градусів та вище, впродовж 10 секунд, тримаючись однією рукою за опору; 4 - вправа 4 - помаху ногою вперед, в сторону та назад з V позиції, тримаючись однією рукою за опору (по 8 помахів у кожному напрямку); 5 - вправа 5 - утримання ноги в положенні «арабеск» на носках, без опори, руки в II позиції; 6 - вправа 6 - утримання ноги в сторону з рукою на носках, без опори, вільна рука в II позиції; 7 - вправа 7 - поворот в положенні «атитюд» на 360 градусів або більше; 8 - вправа 8 - поворот з ногою вперед на 90 градусів, руки вгору (на 360 градусів або більше); 9 - вправа 9 - стрибок в шпагат, протилежна рука вперед; 10 - вправа 10 - стрибок «косаючись в кільце», руки вгору.

Так, гімнастки контрольної групи виконали майже всі вправи (90 %) за якими проводилося тестування на середньому рівні (3-4 бали). Лише одна вправа - утримання ноги назад на 90 градусів та вище, впродовж 10 секунд, тримаючись однією рукою за опору - була виконана на високому рівні (4-5 балів), середня оцінка за цю вправу склала 4 бали. Найнижчу оцінку, а саме $3,4 \pm 2,9$ бали, гімнастки отримали за 9-ту вправу - стрибок в шпагат.

Дівчатка експериментальної групи виконали всі вправи на середньому рівні (3-4 бали). Найвищу оцінку гімнастики цієї групи також отримали за вправу - утримання ноги назад на 90 градусів та вище, впродовж 10 секунд, тримаючись однією рукою за опору, що склала $3,95 \pm 1,73$ бали. Найнижчий показник було продемонстровано на 5 вправі - це утримання ноги в положенні «арабеск» на напівпальцях, без опори ($3,35 \pm 2,53$ бали) та на 7 вправі - поворот в положенні «атитюд» на 360 градусів або більше, а саме $3,35 \pm 4,53$ бали.

Такий рівень технічної підготовленості гімнасток є недостатнім для подальшого спортивного удосконалення, тому нами було розроблено та впроваджено в тренувальний процес уроки хореографії, за якими гімнастки експериментальної групи займалися впродовж всього часу проведення експерименту.

Побудова уроку визначалася 4 умовами: домірністю окремих частин уроку; підбором вправ і послідовністю виконання; чергуванням навантаження і відпочинку; складанням навчальних комбінацій на уроці.

Залежно від педагогічних завдань тривалість і відповідність частин уроку хореографії змінювалася. У середньому основна частина уроку при будь-якій його тривалості становила близько 80 % загального часу. Тим часом в підготовчому періоді перша частина уроку триваліша, ніж у змагальному.

Якщо урок проводиться на початку тренувального заняття, то підготовча частина займала близько 10 % часу всього уроку, а заключна, призначення якої підготувати гімнасток до майбутньої роботи з предметами, не була затягнутою і млявою. Підбір вправ і методи проведення сприяли кращому відновленню, особливо якщо урок проводиться в кінці тренувального заняття.

За допомогою наукової та методичної літератури було розроблено урок хореографії, за яким гімнастки експериментальної групи займалася протягом 6 місяців. В перший місяць проведення експерименту до уроку хореографії входили такі вправи: *обличчям до опори*: №1 - Demi plié, №3 - Battement tendu, №4 - Battement tendu jete, №7 - Rond de jamb par terre, №8 - Battement fondu, №10 - Releve; *тримаючись однією рукою за станок*: №12 - Grand battement; *на середині залу*: №14 - Saute, №15 - Echappe, №29 - Port de bras.

По мірі засвоєння з кожним місяцем до уроку хореографії додавалися нові вправи:

- в другому місяці до уроку було додано вправи: *обличчям до опори*: №2 - Grand plié, №5 - Battement peke, №6 - Releve; *на середині залу*: №28 - Changement de pied;

- в третьому - *тримаючись однією рукою за станок*: №11 - Battement frappe; №13 - Adagio; *на середині залу*: №16 - Assemble, №17 - Jete;

- в четвертому - *обличчям до опори*: №9 - Battement fondu на 90 градусів, *тримаючись однією рукою за станок*: №18 - Ferme, №20 - стрибки з просуванням, №21 - настрибок та «косаючись в кільце» правою;

- в п'ятому – *тримаючись однією рукою за станок*: №19 - *Sissone ouverte*; *стрибки з просуванням*: №22 та 23 – *настрибок та «косяючись в кільце»* правою та лівою.

- в шостому місяці експерименту до уроку було додано вправи: *стрибки з просуванням* № 24 - *Pa de chat* правою, 25 - *Pa de chat* лівою, 26 – *chasse* та «косяючись в кільце» правою, 27 - *chasse* та «косяючись в кільце» лівою.

Урок розрахований для гімнасток 6-7 років. Тривалість уроку – 60 хвилин.

По завершенні експерименту, після шести місяців застосування уроків хореографії в експериментальній і контрольній групах, було зроблено повторне тестування.

Таблиця 1

Рівень технічної підготовленості гімнасток після експерименту

Вправа	Контрольна група			p	Експериментальна група		
	$\bar{X}$	σ	m		$\bar{X}$	σ	m
1.	3,90	3,90	1,30	<0,05	4,15	2,53	0,84
2.	3,75	4,13	1,38	<0,05	4,05	3,73	1,24
3.	4,05	3,73	1,24	>0,05	4,35	1,53	0,51
4.	4,00	3,50	1,17	>0,05	4,15	2,03	0,68
5.	3,65	1,53	0,51	<0,05	4,15	2,53	0,84
6.	3,50	2,00	0,67	>0,05	4,00	1,50	0,50
7.	3,65	1,03	0,34	<0,05	4,10	2,90	0,97
8.	3,80	2,60	0,87	<0,05	4,15	1,53	0,51
9.	3,65	3,03	1,01	<0,05	4,35	1,53	0,51
10.	3,75	1,63	0,54	<0,05	4,25	3,63	1,21

За час проведення експерименту показники в контрольній групі майже не змінилися. На високому рівні (4-5 балів) було виконано лише дві вправи – це утримання ноги назад на 90 градусів та вище, впродовж 10 секунд, тримаючись однією рукою за опору та помаху ногою вперед, в сторону та назад з V позиції, тримаючись однією рукою за опору (по 8 помахів у кожному напрямку). Решта вправ була виконана на середньому рівні (3-4 бали). У двох вправах не відбулося ніяких змін, це друга та шоста вправи.

Тим часом в експериментальній групі відбулися значні зміни. Усі вправи були продемонстровані гімнастками на високому рівні. Найбільше покращення (на 0,85 бали) спостерігається у десятій вправі – стрибок «косяючись в кільце». Найвищі показники продемонстровано у третій (4,35±1,53 бали) та дев'ятій вправах, а саме 4,35±1,53 бали.

Серед гімнасток контрольної і експериментальної групи було проведено змагання із вправою без предмета. Оцінювали їх виступ за правилами художньої гімнастики судді національної категорії.

Значно кращий рівень виступу на змаганнях продемонстрували гімнастки експериментальної групи, що свідчить про необхідність застосування уроків хореографії в художній гімнастиці. Найвища оцінка в цій групі склала 12,4 бали, найменша – 10,2 бали, коли найвища оцінка в контрольній групі склала лише 10,3 бали, а найменша – 7,1 бали.

Висновки.

1. В результаті аналізу науково-методичної літератури з'ясовано що хореографічна підготовка в гімнастиці забезпечується системою вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури гімнасток, на розширення арсеналу виразних засобів. Вона є лише частиною навчально-тренувального процесу і повинна бути взаємозалежна з іншими видами підготовки гімнасток. Це і визначає її специфіку. Слід також враховувати постійний дефіцит часу, з яким доводиться рахуватися хореографу в спорті.

2. Для визначення хореографічної підготовки гімнасток, до початку проведення експерименту було проведено тестування в контрольній та експериментальній групі, з використанням контрольних вправ, яке показало, що рівень хореографічної підготовки в обох групах майже однаковий. 90 % вправ було виконано на середньому рівні.

3. Для покращення рівня хореографічної підготовленості було розроблено та впроваджено в тренувальний процес уроки хореографії, за якими гімнастки експериментальної групи займалися впродовж всього часу проведення експерименту. Урок складається з класичного екзерсису, в якому відпрацьовується елементарна техніка танцювальної майстерності. При заняттях хореографією розвивається виворотність, гнучкість, координація, стійкість, легкий високий стрибок; виробляється правильна постава; зміцнюється опорно-руховий апарат, а також формується культура рухів і вміння творчо мислити.

4. По завершенні експерименту було зроблено повторне тестування, яке показало, що рівень хореографічної підготовленості контрольної групи, яка займалася за звичним розкладом, без використання уроків хореографії, майже не змінився та лише 2 вправи були виконані на високому рівні. Тим часом в експериментальній групі, які займалася за розробленою методикою, відбулися значні зміни. Усі 10 вправ були продемонстровані гімнастками на високому та вищому за середній рівнях.

Перспективи подальших досліджень. Розробка комплексів хореографії для гімнасток 6-7 років з використанням предметів для художньої гімнастики.

Література

- Бирюкова С.Л. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. – 18с.
- Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук: спец.: 13.00.04 / Борисенко, Светлана Ивановна; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2000. — 21 с.
- Борисова Ю. Обоснование необходимости использования программы совершенствования артистичности в танцевальном спорте / Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по

физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. Сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12-14 апр. 2016 г. в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск : БГУФК, 2016. – Ч.2. – С. 136-139.

4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике : Дис. .канд. пед. наук: 13.00.04 : защищена 27.02.03 / Винер Ирина Александровна ; С.-Петерб. гос.акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2003. — 120 с.

5. Власюк О.О., Пуздря Т.В. Общие основы теории ритмики и хореографии. Методичні рекомендації для студентів інститутів фізкультури. Дніпропетровськ, 2010. – 28 с.

6. Карпенко Л.А. Показательные выступления в системе подготовки в художественной гимнастике / Л.А. Карпенко // Гимнастика : сб.науч.тр. –Вып. У1 / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2008. – 67 с.

7. Мессерер А.М. Уроки классического танца. – М.: «Искусство», 1967. – 552с.

8. Плеханова М.Э. Основные критерии спортивной эстетики / М.Э. Плеханова, А.М. Кабаева // Научно-теоретич. журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». № 4(62). — СПб., 2010. – 87 с.

9. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике / О.Г. Румба // Учебное пособие. – Белгород, 2008. – 6 с.

References.

1. Biryukova S.L. Horeograficheskaya podgotovka v sporte. Kiev: KGIFK, 1990. – 18s.

2. Borisenko S.I. Povyshenie ispolnitelskogo masterstva gimnastok na osnove sovershenstvovaniya horeograficheskoy podgotovki: avtoref. dis. kand. ped. nauk: spets.: 13.00.04 / Borisenko, Svetlana Ivanovna; SPb GAFK im. P. F. Lesgafta. — SPb., 2000. — 21 s.

3. Borysova Yu. Obosnovanie neobходимosti ispolzovaniya programmy sovershenstvovaniya artistichnosti v tantsevalnom sporte / Nauchnoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki i podgotovki kadrov po fizicheskoy kulture, sportu i turizmu : materialy XIV Mezhdunar. nauch. Sessii po itogam NIR za 2015 god, Minsk, 12-14 apr.2016 g; v 3 ch. / Belarus. gos. un-t fiz. kulturyi ; redkol.: T.D. Polyakova (gl. red.) [i dr.]. Minsk : BGUFK, 2016. – Ch.2. – S. 136-139.

4. Viner I.A. Podgotovka vyisokokvalifitsirovannyih sportsmenok v hudozhestvennoy gimnastike : Dis. .kand. ped. nauk: 13.00.04 : zaschischena 27.02.03 / Viner Irina Aleksandrovna ; S.-Peterb. gos.akad. fiz. kulturyi im. P.F. Lesgafta. SPb., 2003. — 120 s.

5. Vlasjuk O.O., Puzdrya T.V. Obschie osnovyi teorii ritmiki i horeografii. Metodichni rekomendatsiyi dlya studentiv Institutlv flzkulturi. Dnlpropetrovsk, 2010. – 28 s.

6. Karpenko L.A. Pokazatelnye vystupleniya v sisteme podgotovki v hudozhestvennoy gimnastike / L.A. Karpenko // Gimnastika : sb.nauch.tr. –Vyip. U1 / S.-Peterb. gos. un-t fiz. kulturyi im. P.F. Lesgafta. SPb., 2008. – 67 s.

7. Messerer A.M. Uroki klassicheskogo tantsa. – M.: «Iskusstvo», 1967. – 552s.

8. Plehanova M.E. Osnovnyie kriterii sportivnoy estetiki / M.E. Plehanova, A.M. Kabaeva // Nauchno-teoretich. zhurnal «Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta». # 4(62). — SPb., 2010. – 87 s.

9. Rumba O.G. Osnovy horeograficheskoy gramotnosti v hudozhestvennoy gimnastike / O.G. Rumba // Uchebnoe posobie. – Belgorod, 2008. – 6 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).04

УДК: 796.412.2.011.3-053.4

Гончар Л. В. аспірант,

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДО ДЛЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гармонійний розвиток дитини – є пріоритетним завданням родини і навчальних закладів. Правильна постава, легка та технічна хода, біг, стрибки все це життєво необхідні навички які починають формуватися у дошкільному віці. Метою дослідження було визначити засоби художньої гімнастики які спрямовані на формування культури рухів дітей та використання їх в умовах закладів дошкільної освіти. В основній частині статті визначено класифікацію засобів художньої гімнастики, знання та вміння якими діти повинні оволодіти під кінець навчального року. Враховуючи режим дня дітей 5-6 років вважаємо необхідним впровадження засобів художньої гімнастики у фізкультурне заняття та ранкову гімнастику, тому що вправи художньої гімнастики є універсальним засобом формування культури рухів дошкільнят. Перспективою подальших досліджень є розробка програми для формування культури рухів у старших дошкільників з використанням засобів художньої гімнастики в умовах закладів дошкільної освіти.

Ключові слова: художня гімнастика, культура рухів, дошкільники, фізкультурне заняття, вправи з предметами.

Гончар Л.В. Внедрение средств художественной гимнастики в процесс физического воспитания ЗДО для формирования культуры движений детей старшего дошкольного возраста. Гармоничное развитие ребенка – является приоритетной задачей семьи и учебных заведений. Правильная осанка, легкая и техническая походка, бег, прыжки все это жизненно необходимые навыки которые начинают формироваться в дошкольном возрасте. Целью исследования было определить средства художественной гимнастики, которые направлены на формирование

культури движений детей и использование их в условиях учреждений дошкольного образования. В основной части статьи дана классификация средств художественной гимнастики, знания и умения которыми дети должны овладеть к концу учебного года. Учитывая режим дня детей 5-6 лет, считаем необходимым внедрение средств художественной гимнастики в физкультурное занятие и утреннюю гимнастику, потому что упражнения художественной гимнастики является универсальным средством формирования культуры движений дошкольников. Именно этому виду спорта присущи эстетический и технический компоненты выполнения упражнений, т.е. проявление правильной осанки, красивого поворота головы, умения принять правильное положение тела, рук, ног. Перспективой дальнейших исследований является разработка программы для формирования «культуры движений» у старших дошкольников с использованием средств художественной гимнастики в условиях учреждений дошкольного образования.

Ключевые слова: художественная гимнастика, культура движений, дошкольники, физкультурное занятие, упражнения с предметами.

Gonchar Lilia Introduction of means of rhythmic gymnastics in the process of Physical Education at the institutions of preschool education in order to form the movements culture in children of senior preschool age. It's a well-known fact that beautiful and correct movements are formed in the young age. In the future on this basis it will be easy to master more complex movements and actions, including sports. **Purpose of the research.** On the ground of analyzed literature we are to determine the means of rhythmic gymnastics, which are aimed at the formation of movements culture and to develop the program of PT classes of 5-6 years old children in conditions of institutions of preschool education of Ukraine. **Methods of the research:** analysis of scientific and methodical literature, Internet resources and educational programs, and pedagogical supervision of the educational process in several preschool educational establishments and in the sport school of Olympic reserve in rhythmic gymnastics. **The research results.** We analyzed 6 kindergarten programs. One of the tasks is the development of the ability to correctly use the acquired motor experience in independent motor activity. In our opinion, it is the means of rhythmic gymnastics that will be effective for solving this problem.

Among the variety of means of rhythmic gymnastics we offer to identify basic and auxiliary ones, as the most effective for the formation of movements culture of preschool children in conditions of preschool education. Music and motor games improve the emotional background of the lesson, aesthetic behavior of preschoolers and creative skills. **Summary.** So Rhythmic gymnastics exercises is a universal means for forming the culture of movements of preschoolers because this sport has aesthetic and technical components of performing exercises, namely beautiful posture, beautiful head turn, and the ability to perform movements together and gently. **Prospects for further research.** To develop a set of exercises for the formation of a "culture of movements" for senior preschool children with the use of means of artistic gymnastics in the conditions of preschool educational institutions.

Keywords: rhythmic gymnastics, movements culture, preschoolers, physical training class, exercises with objects.

Актуальність. Аналіз останніх наукових досліджень. Рух є основним проявом життя і водночас засобом гармонійного розвитку особистості і дитини зокрема. Культура руху – включає всю сукупність рухових якостей, в тому числі і рухову естетику – пластичність, ритмічність, легкість, витонченість рухів і рухових умінь [12]. М. Я. Віленський (1994) характеризує рухову культуру особистості як інтегральну якість, що поєднує в собі не тільки рухову і художню техніку виконання, а й широкую гуманістичну культуру особистості [4].

Як зазначають науковці (Ю. Ю. Борисова, 2012; Л. В. Гончар, Ю. Ю. Борисова, 2017; Л. А. Карпенко, І. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина, 2014; Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Безсонова, 2001; Л. А. Карпенко, О. Г. Румба, 2014) засоби художньої гімнастики позитивно сприяють всебічному удосконаленню рухових здібностей, формують у дитини навички естетичної поведінки, поняття про красу тіла, виховують смак та музичність, моральні та волеві якості. Основними засобами цього виду спорту є вправи з предметами під музичний супровід, що сприяє розвитку і удосконаленню тонкої координації рухів, відчуття ритму, музичності, артистичності [2, 3, 4, 6, 11].

Повсякденні рухи людини не завжди правильні. І тому на уроках фізичної культури необхідно навчити дітей правильно і красиво стояти, сидіти і ходити, виконувати фізичні вправи. Однак, з точки зору Ротерс Т.Т. (2001), в практиці роботи викладача цим питанням не приділяється належна увага, так як на перше місце ставляться кількісні показники виконання фізичних вправ [16].

Разом з тим життєві ситуації та практика вимагають спеціальних досліджень для розв'язання проблеми формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку. Оскільки дитина повинна добре оволодіти основними рухами, накопичити значний потенціал фундаментальних рухових умінь і навиків, щоб у майбутньому на цій основі можна було легко освоїти більш складні рухи та дії, у тому числі і спортивні. На сьогодні засоби художньої гімнастики майже не використовуються під час процесу навчання дошкільників, тому актуальністю нашого дослідження є необхідність наукового обґрунтування програми фізкультурних занять для дітей 5-6 років у закладах дошкільної освіти України (ЗДО).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується відповідно до тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0106U003010) на 2016-2020 рр.

Метою дослідження було визначити засоби художньої гімнастики, які спрямовані на формування культури рухів та способи їх використання в умовах закладів дошкільної освіти.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та Інтернет – ресурсів, освітніх програм, педагогічне спостереження за навчальним процесом у дошкільних навчальних закладах №337, №28 та у спортивній дитячій юнацькій школі олімпійського резерву з художньої гімнастики м. Дніпра.

Результати дослідження. Аналізуючи програми для дитячих садків «Я у світі» (2019), «Українське дошкілля» (2017), «Впевнений старт» (2017), «Дитина» (2016), «Соняшник» (2014), «Казкова фізкультура» (2014) для дітей 5-х та 6-ти років висвітлюються такі освітні завдання як [1, 8, 9, 12, 14, 15]:

- спрямування роботи на збереження здоров'я дошкільників, покращення показників фізичного розвитку, підвищення опірності організму до несприятливих факторів внутрішнього і зовнішнього середовища;
- розвиток умінь доцільно використовувати набуті руховий досвід у самостійній руховій діяльності;
- забезпечення усвідомлення дітьми значення рухової діяльності, заходів для загартування, оздоровлення та збереження власного здоров'я, покращення фізичного розвитку, удосконалення функціональних можливостей організму;
- формування умінь домовлятися про спільну рухову діяльність, планувати її, обговорювати правила рухливих ігор, особливості виконання фізичних вправ. Формувати у дітей 5-6 років інтерес та позитивне ставлення до активної рухової діяльності, бажання досягати певних успіхів, долати перешкоди, особисті труднощі.

Художня гімнастика це складно-координований вид спорту. В якому спортсменки змагаються в індивідуальній програмі, а також у групових вправах [4]. Змагальна композиція гімнастики – це невелика вистава, яка має свій сюжет. Для досягнення такої майстерності спортивній підготовці гімнасток-художниць використовуються багато різних засобів (табл. 1):

Таблиця 1

Класифікація засобів в художній гімнастиці (Карпенко, 2004)

№ п/п	Типи	Види	Структурні групи елементів
1	Основні	Без предметів (рухи тілом)	Рівноваги, нахили, повороти, стрибки, хвилі, махові рухи; акробатичні елементи, кроки – біг; танцювальні і партерні рухи.
		З предметами	Кидки, відбивання, перекиди, ловіння; перехоплення, передачі, перекати; обертання, обкрутки, викрути; кола, спіралі, змійки, млини; елементи входом і стрибком через предмети.
2	Допоміжні	Спортивні	Стройові, загально розвиваючи, прикладні і акробатичні вправи. Вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки.
		Танцювальні	Елементи класичного, історично побутового, народного та сучасного танців.
		Музично-рухливі	Музична грамота, музично-рухові завдання, творчі завдання та ігри.
3	Відновлюючи	Педагогічні	Раціональний розподіл і чергування навантажень та відпочинку, різноманіття засобів і методів, вправи на розслаблення, дихання і корекцію.
		Психологічні	Створення позитивного емоційного фону, значимих мотивів, сприятливі відносини, саморегуляція, ідеомоторні і психорегулюючі тренування, відволікаючи заходи.
		Гігієнічні	Раціональний режим, достатній сон, збалансоване харчування, вітамінізація, гігієнічні процедури.
		Фізіотерапевтичні	Різнорізані душі, ванни, бані, масажі, спортивні розтирання, аеронізація, ультрафіолетові ванни.

Серед різноманіття засобів художньої гімнастики можна відокремити основні і допоміжні, як найбільш ефективні для формування культури рухів у дошкільників в умовах закладів дошкільної освіти. Для впровадження засобів художньої гімнастики в навчальний процес дошкільників ми будемо використовувати основну і допоміжну групу засобів, а саме: без предметів (повороти, рівноваги, нахили, танцювальні рухи, стрибки, перекати) та з предметами (м'яч, скакалка, обруч).

Так, виконання рівноваги буде сприяти формуванню правильної постави; поворотів – координації рухів і вестибулярної стійкості; нахилів – гнучкості. Танцювальні рухи – це універсальний засіб формуванню граційності та музичності. Вправи зі скакалкою, м'ячем і обручем сприяють розвитку спритності, особливо таких її видів, як здатність керувати тимчасовим, просторовими і силовими параметрами рухів, до збереження рівноваги, почуття ритму, до орієнтування в просторі, до довільного розслаблення м'язів, координованості рухів. Музично-рухові ігри підвищують емоційний фон заняття, і виховують у дошкільнят навички естетичної поведінки, музичність, уважність, артистичні здібності. Застосування різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор сприяє формуванню умінь орієнтуватися у просторі, розвиває винахідливість та кмітливість. Якщо рухи виконуються правильно, невимушено і разом з тим виразно, емоційно, то це позначається на естетичних почуттях, сприяє розумінню дитиною краси рухів.

За допомогою засобів художньої гімнастики діти зможуть оволодіти життєво-необхідними навичками, а саме:

➤ ходьба (у колоні по одному, парами, зі зміною напрямку, з виконанням рухів руками; звичайним, гімнастичним та схресним кроком; на носках, на п'ятах, на зовнішній та внутрішній стороні стопи; випадами та в присіді, спиною вперед, приставним кроком, вперед, назад, і з заплученими очима);

➤ біг (на носках, з високим підніманням стегна, короткими та широкими кроками, з подоланням перешкод, у колоні по одному, парами, з перешикуванням за сигналом, «змійкою», «зигзагом», «равликом», човниковий, спиною уперед, зі скакалкою, з високого старту, наввипередки, з максимальною швидкістю (на відстань 20 м), у повільному темпі, із середньою швидкістю (на відстань 350-450 м), на пересіченій місцевості);

➤ стрибки (на місці, з просуванням уперед, через лінії, невисокі предмети, на правій, лівій та обох ногах, через мотузок, у довжину з місця, вгору);

➤ котіння, кидання (підкидає невеликий м'яч угору, ловить його обома руками; вдарає м'яч об землю, прокочує між

предметами, перекидає через мотузку, кидає обома руками знизу, від грудей з-за голови, ловить його, кидає в горизонтальну та вертикальну цілі; кидає на дальність м'яч, торбинку з мішком, шишки);

➤ повзання, лазіння (в упорі стоячи на колінах та кистях рук підлізаючи під перешкоди, повзає на гімнастичній лаві, підтягується руками лежачи на животі, пролізає в обруч; по гімнастичній стінці, похилій драбині спускається-піднімається);

➤ на рівновагу (ходить по прямій, звивистій, хвилястій дошці, мотузку, по колу, зигзагоподібно; піднімається на куб, лаву, стоїть з розведеними у гору руками, на одній нозі, з піднятою ногою, повертається в обидва боки; ковзає по крижаній доріжці);

➤ вправи для загального розвитку для різних груп м'язів (рук і плечового пояса, тулуба, ніг);

➤ вправи спортивного характеру (катання на санках та велосипеді, ходьба на лижах, підготовчі до плавання);

➤ танцювальні вправи (виконувати кроки галопу, рухатися у парі по колу, виконувати рухи відповідно до характеру мелодії, змісту пісні);

➤ з шиккування та перешикування (шикується в коло разом з невеликою кількістю дітей, у парі з однолітком у шеренгу; повертається праворуч, ліворуч, кругом).

Враховуючи режим дня дітей 5-6 років та компетенції, якими вони повинні оволодіти у процесі навчання у дошкільному закладі, вважаємо необхідним впровадження засобів художньої гімнастики у фізкультурне заняття та у ранкову гімнастику за схемою (табл. 2): на 1 – тижні вправи зі скакалкою, на 2 – з обручем, на 3 – з м'ячем. Таке чергування предметів відбувається до кінця навчального року. У кінці I-го півріччя контроль за оволодінням навчального матеріалу на відкритому занятті для батьків та на святі «Новий Рік». У II-му семестрі (з січня – по травень) діти вивчають композиції з предметами під музичний супровід. У кінці II-го семестру проводиться контроль набутих умінь і навичок на показовому занятті. Діти повинні виконати композиції зі скакалкою, обручем та м'ячем, що триває 1', і складається з елементів різних за складністю та структурою.

Таблиця 2

Схема впровадження засобів художньої гімнастики у навчальний процес ЗДО

Програма на місяць			
I – тиждень	II - тиждень	III - тиждень	IV - тиждень
Понеділок: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів. фізкультурне заняття за експериментальною програмою (зі скакалкою).	Понеділок: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів. фізкультурне заняття за експериментальною програмою (з обручем).	Понеділок: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів. фізкультурне заняття за експериментальною програмою (з м'ячем).	Понеділок: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів. фізкультурне заняття за експериментальною програмою (зі скакалкою).
Вівторок: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи з елементами народного танцю.	Вівторок: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи елементами народного танцю.	Вівторок: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи з елементами народного танцю.	Вівторок: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи з елементами народного танцю.
Середа: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів.	Середа: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів.	Середа: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів.	Середа: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів.
Четвер: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + сучасна хореографія. фізкультурне заняття за експериментальною програмою (зі скакалкою).	Четвер: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + сучасна хореографія. фізкультурне заняття за експериментальною програмою (з обручем).	Четвер: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + сучасна хореографія. фізкультурне заняття за експериментальною програмою (з м'ячем).	Четвер: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + сучасна хореографія. фізкультурне заняття за експериментальною програмою (зі скакалкою).
П'ятниця: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів.	П'ятниця: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів.	П'ятниця: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів.	П'ятниця: ранкова гімнастика, ЗРВ + ритмічні рухи + з використанням осінніх листочків, сніжинок, квітів.

У комплекси вправ ранкової гімнастики засоби художньої гімнастики заплановані щоденно: протягом року три рази на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця) діти виконують вправи для загального розвитку у поєднанні з ритмічними рухами та дидактичним матеріалом: в осінній період – з листочками, взимку – зі сніжинками, восени – з квітами. Вправи виконуються під музичний супровід з мультфільму «Пригоди Чиполліно», з кінофільму «Попелюшка», з мультфільму «Капітошка». Двічі на тиждень (вівторок, четвер): діти виконують вправи для загального розвитку, які поєднуються з ритмічними рухами, елементами сучасної хореографії та народного танцю. Засоби художньої гімнастики використовуються у фізкультурному занятті для ЗДО 2 рази на тиждень на яких діти вивчають основні рухи художньої гімнастики з предметами і без предметів. Композиції тривають 1 хвилину і складаються з елементів тіла: поворот на «пасе», рівноваги «ластівка», «чапля», боковий

перекат, стрибок ноги нарізно, стійка на лопатках та рухів з предметом у поєднанні з кроками, бігом та ритмічними рухами [7].

Висновки. Сутність поняття «культури рухів» розглядається у роботах таких авторів Ю. Насонова (2015), В. Сидорова (2002), В. Завадич (2013), А. Малишкін (2012), М. Єрьомушкін (2016), В. Бальсевич (1991), Л. Лубишева (1996), М. Вілевський (1994), В. Коренберг (2008), В. Клименко та В. Омельчук (1987), Z. Wamp (2009), M. Quennerstedt та H. Larsson (2015) та ін. Науковці єдині у думці, що «культура рухів» – це рухово-виконавчий компонент рухової культури, що включає в собі сприйняття культури руху в загальному, теорію, практику аналізу рухів, педагогічні, естетичні і соціальні аспекти рухової діяльності і складається з таких компонентів аксіологічного, освітнього, споживчого. У цих працях розкриваються загальні питання, що до поняття «культура рухів» та його сутності, але науково-методичних розробок що до формування «культури рухів» у дошкільників не має.

Вправи художньої гімнастики є універсальним засобом формування культури рухів дошкільнят тому, що саме цьому виду спорту притаманні естетичний і технічний компоненти виконання вправ, а саме прояв гарної постави, красивий поворот голови, вміння прийняти правильне положення тіла, ніг, рук, в точних стійких рівновагах та вміння зліто і м'яко виконувати рухи.

Перспективи подальших досліджень. Розробити програму для формування «культури рухів» у старших дошкільників з використанням засобів художньої гімнастики в умовах закладів дошкільної освіти.

Література

1. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» ; за заг. редакцією О. В. Низковської. Тернопіль : Мандрівець, 2017. 256 с.
2. Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А. Художня гімнастика : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2001. 115 с.
3. Борисова Ю. Ю., Гончар Л. В. Обґрунтування програми занять з фізичної культури для дітей 4-го та 5-го року життя з використанням елементів художньої гімнастики. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №3. С. 14-19.
4. Борисова Ю. Ю., Мохова І. В., Ніколенко Л. В. Методика підготовки показових виступів засобами художньої гімнастики в умовах середньої школи з дівчатами 1-4 класів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2012. №98. С. 69-73.
5. Виленский М. Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни. Теория и практика физической культуры. 1994. № 9. С. 9-11.
6. Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. Москва : Человек, 2014. 120 с. (Библиотека тренера).
7. Гончар Л. В., Борисова Ю. Ю. «Художня гімнастика для дошкільнят». Навчальний посібник. Дніпро : «ФП Стандарт-сервіс», 2020. 101 с.
8. Єфіменко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 52 с.
9. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання і виховання дітей раннього віку «Соняшник». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 88 с.
10. Карпенко Л. А., Винер И. А., Терехина Р. Н., Овчинникова, Н. А., Степанова І. А., Наклонов Ю. І. [та ін.]. Художественная гимнастика. Москва, 2003. 382 с.
11. Карпенко Л. А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной гимнастике : учеб. пособие. Москва : Советский спорт, 2014. 264 с.
12. Кононко О. Л., Аксьонова О. П., Анішук А. М., Артемова Л. В. [та ін.]. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція). Київ : ТОВ «МЦФЕР - Україна», 2019. 488 с.
13. Кулагина И. «Физ-ра», или физическая культура?. Искусство в школе. Москва, 2007. С. 40-43.
14. Огнев'юк В. О. Освітня програма для дітей від двох до семи років «Дитина». [О. Л. Бєленька, Г. В. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко та ін.]. Київ, 2016. 304 с.
15. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку : [Н. В. Гавриш, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, О. С. Рогозянський, О. Ю. Хартман, А. С. Шевчук] ; За заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ : Українська академія дитинства, 2017. 80 с.
16. Ротерс Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе. Луганск : Альма-матер, 2001. 279 с.

References

1. Bilan O. I. (2017) Programa rozvitku ditini doshkilnogo viku «Ukrayinske doshkilliya» ; za zag. redakciyeyu O. V. Nizkovskoyi. Ternopil : Mandrivec. 256 p. [in Ukrainian]
2. Bilokopitova Zh. A., Nesterova T. V., Deryugina A. M., Bezsonova V. A. (2001) Hudozhnya gimnastika : Navchalna programa dlya dityacho-yunackih sportivnih shkil, specializovanih shkil olimpijskogo rezervu, shkil vishoyi sportivnoyi majsternosti. Kiyiv. 115 p. [in Ukrainian]
3. Borisova Yu. Yu., Gonchar L. V. (2017) Obgruntuvannya programi zanyat z fizichnoyi kulturi dlya ditej 4-go ta 5-go roku zhittya z vikoristannyam elementiv hudozhnoyi gimnastiki. Sportivnij visnik Pridniprov'ya. №3. pp. 14-19. [in Ukrainian]
4. Borisova Yu. Yu., Mohova I. V., Nikolenko L. V. (2012) Metodika pidgotovki pokazovih vistupiv zasobami hudozhnoyi gimnastiki v umovah serednoyi shkoli z divchatami 1-4 klasiv. Visnik Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni T.G. Shevchenka. №98. pp. 69-73. [in Ukrainian]

5. Vilenskij M. Ya. (1994) Socialno-pedagogicheskie determinanty formirovaniya zdorovogo obraza zhizni. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. №9. pp. 9-11. [in Russian]
6. Viner-Usmanova I. A., Kryuchek E. S., Medvedeva E. N., Terehina R. N. (2014) Teoriya i metodika hudozhestvennoj gimnastiki. Artistichnost i puti ee formirovaniya. Moskva : Chelovek. 120 p. (Bibliotekha trenera). [in Russian]
7. Gonchar L. V., Borisova Yu. Yu. (2020) «Hudozhnya gimnastika dlya doshkilnyat». Navchalnij posibnik. Dnipro : «FP Standart-servis». 101 p. [in Ukrainian]
8. Yefimenko M. M. (2014) Programa z fizichnogo viovannya ditej rannogo ta doshkilnogo viku «Kazkova fizkultura». Ternopil : Mandrivec. 52 p. [in Ukrainian]
9. Kaluska L. V. (2014) Kompleksna programa rozvitku, navchannya i viovannya ditej rannogo viku «Sonyashnik». Ternopil : Mandrivec. 88 p. [in Ukrainian]
10. Karpenko L. A., Viner I. A., Terehina R. N., Ovchinnikova, N. A., Stepanova I. A., Naklonov Yu. I. [ta in.]. (2003) Hudozhestvennaya gimnastika. Moskva. 382 p. [in Russian]
11. Karpenko L. A., Rumba O. G. (2014) Teoriya i metodika fizicheskoy podgotovki v hudozhestvennoj gimnastike : ucheb. posobie. Moskva : Sovetskij sport. 264 p. [in Russian]
12. Kononko O. L., Aksonova O. P., Anishuk A. M., Artemova L. V. [ta in.]. (2019) Programa rozvitku ditini doshkilnogo viku «Ya u sviti» (nova redakciya). Kiyiv : TOV «MCFER - Ukrayina». 488 p. [in Ukrainian]
13. Kulagina I. (2007) «Fiz-ra», ili fizicheskaya kultura?. Iskustvo v shkole. Moskva. pp. 40-43. [in Russian]
14. Ognev'yuk V. O. (2016) Osvitnya programa dlya ditej vid dvoh do semi rokov «Ditina». [O. L. Byelyenka, G. V. Boginich, N. I. Bogdanec-Biloskalenko ta in.]. Kiyiv. 304 p. [in Ukrainian]
15. Osvitnya programa «Vpevnenij start» dlya ditej starshogo doshkilnogo viku : [N. V. Gavrish, T. V. Panasyuk, T. O. Pirozhenko, O. S. Rogozyanskij, O. Yu. Hartman, A. S. Shevchuk] (2017) ; Za zag. nauk. red. T. O. Pirozhenko. Kiyiv : Ukrayinska akademiya ditinstva. 80 p. [in Ukrainian]
16. Roters T. T. (2001) Teoriya i metodika razvitiya lichnosti shkolnika na ritmicheskikh zanyatiyah v obsheobrazovatelnoj shkole. Lugansk : Alma-mater. 279 p. [in Russian]

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).05

УДК: 352.07+796.011.3:616.988.23

Гоней М. М.,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ІНФОРМАЦІЙНО-МОДУЛЬНА ПРОГРАМА «БАСКЕТБОЛ 3Х3» В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ

У концептуальному полі нашого дослідження представлено зміст та структуру інформаційно-модульної програми «Баскетбол 3Х3» як складової методичної основи технології підвищення рівня фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку з вадами слуху з використанням елементів спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Відповідно до результатів проведених нами досліджень, було встановлено позитивні зміни щодо покращення рівня комунікативної здатності серед обстежених дітей (на 47 % в середньому), мотивації до здорового способу життя (на 38 %), позитивного відношення до власного здоров'я (на 56 %).

Представлені в статті результати наукових досліджень продемонстрували певний спектр наукових розробок в напрямку здійснення корекційної діяльності різними принципами в процесі адаптивного фізичного виховання дітей з порушеннями слуху, згідно теми 3.23: «Здоров'яформуючі технології дітей та молоді у процесі адаптивного фізичного виховання».

Ключові слова: інформаційно-модульна програма, баскетбол 3Х3, вади слуху, школярі, адаптивне фізичне виховання.

Гоней Максим Николаевич. Информационно-модульная программа «Баскетбол 3х3» в практике физического воспитания детей с нарушениями слуха. В концептуальном поле нашего исследования представлены содержание и структура информационно-модульной программы «Баскетбол 3Х3» как составляющей методической основы технологии повышения уровня физической подготовленности детей старшего школьного возраста с нарушениями слуха с использованием элементов спортивно-ориентированного физического воспитания.

Согласно результатам проведенных нами исследований, были установлены положительные изменения по улучшению уровня коммуникативной способности среди обследованных детей (на 47% в среднем), мотивации к здоровому образу жизни (на 38%), положительного отношения к собственному здоровью (на 56%) .

Представленные в статье результаты научных исследований продемонстрировали определенный спектр научных разработок в направлении осуществления коррекционной деятельности различными принципами в процессе адаптивного физического воспитания детей с нарушениями слуха, согласно теме 3.23 «Здоровьеформирующие технологии детей и молодежи в процессе адаптивного физического воспитания».

Ключевые слова: информационно-модульная программа, баскетбол 3Х3, недостатки слуха, школьники, адаптивное физическое воспитание.

Hopey Maksym. Information and modular program "Basketball 3x3" in the practice of physical education for children with hearing impairments. The conceptual field of our study presents the content and structure of the information-modular

program "Basketball 3X3" as a component of the methodological basis of technology to improve the physical fitness of high school children with hearing impairments using elements of sports-oriented physical education.

According to the results of our research, there were positive changes in improving the level of communication skills among the surveyed children (by 47% on average), motivation for a healthy lifestyle (by 38%), a positive attitude to their own health (by 56%).

The results of scientific research presented in the article demonstrated a certain range of scientific developments in the direction of corrective activity by different principles in the process of adaptive physical education of children with hearing impairments, according to topic 3.23: "Health-forming technologies of children and youth in adaptive physical education".

According to the latest research data in Ukraine over the past five years, there has been a rapid increase in the number of people with special needs. Among them, the number of children with hearing impairments stands out.

A number of scientific studies have also confirmed that deaf and hard of hearing children differ from their healthy peers in somatic weakness, lack of mobility, lag in physical and motor development.

This fact determines the strategic task of developing adaptive physical education in Ukraine at the present stage of the European integration process, which includes the development of the younger generation of basic values aimed at understanding the basics of a healthy lifestyle, strengthening physical and mental health, mental and physical performance, social adaptation and independence of the personality of children with special needs.

Key words: information-modular program, basketball 3X3, hearing impairments, schoolchildren, adaptive physical education.

Постановка проблеми і її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. За останніми даними наукових досліджень в Україні за минулі п'ять років спостерігається стрімке збільшення чисельності осіб з особливими потребами. Серед них особливо відокремлюється кількість дітей з вадами слуху [1, 4].

Рядом наукових досліджень також підтверджено, що глухі та слабочуючі діти відрізняються від своїх здорових однолітків соматичною ослабленістю, недостатньою рухливістю, відставанням у фізичному і моторному розвитку [2].

Саме цей факт обумовлює стратегічне завдання розвитку адаптивного фізичного виховання України на сучасному етапі процесу європейської інтеграції, яке включає освоєння підростаючим поколінням основних цінностей, спрямованих на розуміння основ здорового способу життя, що забезпечує зміцнення фізичного і психічного здоров'я, розумової та фізичної працездатності, соціальної адаптації та незалежності особистості дітей з особливими потребами [2, 3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні педагогічні технології, зокрема використання нових інформаційних технологій, Інтернет-ресурсів, дозволяють вчителю досягти максимальних результатів у вирішенні багатьох завдань під час роботи з дітьми з вадами слуху, а саме: інтенсифікація всіх рівнів навчально-виховного процесу; підвищення ефективності та якості процесу навчання; підвищення активності пізнавальної діяльності; поглиблення міжпредметних зв'язків; збільшення обсягу та оптимізація пошуку потрібної інформації; індивідуалізація і диференціація процесу навчання; розвиток особистості учня; підготовка індивіда до реалій сучасного життя в умовах інформаційного суспільства; розвиток комунікативних здібностей; формування умінь приймати оптимальне рішення або пропонувати варіанти вирішення в складній ситуації; естетичне виховання; формування загальної культури, інформаційної зокрема; формування умінь здійснювати експериментально-дослідницьку діяльність; робота на виконання соціального замовлення суспільства; підготовка інформаційної грамотної особистості; підготовка користувача комп'ютерними засобами тощо [5, 6].

Одним з пріоритетних напрямків роботи вчителів фізичної культури з дітьми з вадами слуху є підвищення якості освіти через використання інформаційних технологій на уроках і позакласних заняттях поряд з традиційними формами навчання [8].

Великий обсяг теоретичного матеріалу, на який виділяється мінімальна кількість годин, спонукає до розробки та включення у навчальний процес матеріалів в електронному форматі, що дозволяє ефективно вирішити дану проблематику, зробити його більш наочним і динамічним, обґрунтовано пояснити техніку виконання конкретного, історичні документи і події, біографії спортсменів, ігрових подій, правил та специфіки виду спорту або рухової діяльності [7].

Представлені тези обумовили актуальність проведених нами досліджень відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр., затвердженого Міністерством освіти і науки України, розробленого у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, за темою 3.23: «Здоров'яформуючі технології дітей та молоді у процесі адаптивного фізичного виховання» (номер державної реєстрації 0116U001620).

Мета дослідження – розкрити структуру та зміст інформаційно-модульної програми «Баскетбол 3X3» для апробації у практиці фізичного виховання дітей з вадами слуху.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, анкетування, методи математичної статистики, методи комп'ютерного програмування (метод висхідної розробки).

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення проблеми ознайомлення з сучасними формами рухової активності і зацікавленості в них школярів з вадами слуху, ми використовували мультимедійні технології, які розглядалися нами як ефективний засіб процесу фізичного виховання.

Результати наших досліджень рівня теоретичних знань школярів з вадами слуху, показали низький рівень теоретичної підготовленості і їх оцінки щодо власної здоров'яформуючої діяльності, понять здорового способу життя, його бачення [2].

Спираючись на попередньо проведені результати досліджень різних фахівців [2] і проведене нами анкетування серед школярів з вадами слуху, показало їх зацікавленість у додатковій інформації про сучасні форми рухової активності, зокрема туристичне багатоборство, спортивні та рухливі ігри (гольф, бейсбол, баскетбол 3X3, баскетбол 1X1, американський

футбол тощо).

Вище викладене обґрунтувало актуальність та необхідність розробки мультимедійної інформаційно-модульної програми «Баскетбол 3Х3».

Під час нашої роботи на представленю програмою нами враховувалася ергономіка електронного навчання, приведені науковцями принципи класичної дидактики, і специфічні принципи використання комп'ютерних мультимедійних технологій [6, 7].

Розроблена нами інформаційно-модульна програма «Баскетбол 3Х3», включила в себе наступні модульні вкладки (рис. 1):

- теоретичні модулі: правила гри в баскетбол 3х3 та історія гри 3Х3 (призначений для підвищення рівня теоретичних знань і мотивації учнів до оздоровчо-рекреаційної активності і занять з фізичного виховання; містить інформацію щодо змісту правил гри, історії її виникнення, основні технічні прийоми ведення гри та методичні рекомендації для вчителя з фізичної культури;

- практичний модуль: особливості суддівства баскетболу 3Х3 (розроблений для формування уявлення щодо специфіки виконання окремих технічних прийомів, особливостей суддівського супроводу гри, акцентів прийняття суддівських рішень на самому майданчику та поза ним).



Рис.1. Вікна інформаційно-модульної програми «Баскетбол 3Х3»

Представлена нами інформаційно-модульна програма «Баскетбол 3Х3» увійшла до складу методичної основи технології підвищення рівня фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку з вадами слуху з використанням елементів спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Оцінка ефективності запропонованої нами технології та включенням у навчальний процес представленої інформаційно-модульної програми «Баскетбол 3Х3» здійснювалась згідно зміни даних критеріїв (показник загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, прояву психоемоційного стану, теоретичної підготовки) у чотирьох групах випробовуваних слаббачуючих учнів віком 16 років: контрольна група хлопців (КГХ) - 8 школярів; контрольна група дівчат (КГД) - 10 школярок; експериментальна група хлопців (ЕГХ) - 9 учнів; експериментальна група дівчат (ЕГД) - 9 учениць. Школярі експериментальних груп на заняттях з фізичної культури (2 години на тиждень) та на додатковій годині, що відведена на навчальні предмети, факультативи, індивідуальні заняття та консультації займалася за розробленою нами програмою освітньо-корекційної роботи «Стрітбол». Учні КГ займалися за програмою фізичного виховання, затвердженою навчальною частиною Спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату для дітей зі зниженим слухом м. Києва.

Порівняльний аналіз отриманих даних у ході здійснення формульованого експерименту підтвердив ефективність розроблених і впроваджених нами новацій: відбулись достовірні зміни у бік покращення рівня загальної фізичної підготовленості відповідно до показників прояву спритності за результатами тесту «Човниковий біг» (ЕГХ до експерименту - $11,34 \pm 0,37$ с (середній рівень), після експерименту - $10,51 \pm 0,42$ с (достатній рівень); ЕГД до експерименту - $12,26 \pm 0,22$ с (початковий рівень), після експерименту - $11,49 \pm 0,57$ с (достатній рівень); КГХ до експерименту - $11,43 \pm 0,21$ с (середній рівень), після експерименту - $11,59 \pm 0,27$ с (початковий рівень); КГД до експерименту - $12,28 \pm 0,19$ с (початковий рівень), після експерименту - $12,49 \pm 0,23$ с (початковий рівень)), прояву швидкості за результатами тесту «Біг на 100 м» (ЕГХ до експерименту - $16,18 \pm 0,14$ с (середній рівень), після експерименту - $15,91 \pm 0,64$ с (достатній рівень); ЕГД до експерименту - $18,64 \pm 0,48$ с (початковий рівень), після експерименту - $18,19 \pm 0,57$ с (достатній рівень); КГХ до експерименту - $16,43 \pm 0,21$ с (середній рівень), після експерименту - $17,09 \pm 0,27$ с (середній рівень); КГД до експерименту - $18,67 \pm 0,36$ с (середній рівень), після експерименту - $19,03 \pm 0,51$ с (середній рівень)). Відбулись достовірні зміни у рівні прояву спеціальної фізичної та теоретичної підготовленості, показниках психофізіологічного статусу школярів двох експериментальних груп при порівнянні даних до та після експерименту та порівняно з даними контрольних груп.

Висновки. Отримані результати свідчать, що сучасне покоління школярів з вадами слуху має сформовані особисті інтереси і потреби, які спрямовані на активну самореалізацію у суспільстві за умови підвищення рівня власного фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності за допомогою занять фізичними вправами за умови використання пріоритетних для них видів рухової активності з урахуванням власних вимог до процесу фізичного виховання.

Література

1. Кашуба В.О., Маслова О.В., Ричок Т.М. Технологія корекції фізичного стану школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання / В.О. Кашуба, О.В. Маслова, Т.М. Ричок // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. - № 2. – С. 42-48.
2. Маслова О.В., Гопей М.М. Обґрунтування необхідності розробки інноваційних технологій для оптимізації процесу фізичного виховання дітей з вадами слуху / О.В. Маслова, М.М. Гопей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. - № 3. – С. 78-85.
3. Форостян О.І. Теоретико-методичні засади адаптивного фізичного виховання підлітків з порушеннями слуху / О.І. Форостян // Наука і освіта. – 2015. - № 5. – С. 128-133.
4. Кашуба В. Використання можливостей мультимедійних технологій у процесі підготовки юних спортсменів / В.Кашуба, Н. Паньонко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 2-3. – С. 132-135.
5. Кашуба В. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі фізичним вихованням різних груп населення / В. Кашуба, С. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 21. – С. 81-90.
6. Kashuba V.O. Use of information assets in physical education of students with special needs / V.Kashuba, I. Carp, T. Rychok // Scientific and Methodological Foundations of information technology in the field of physical culture and sports: Collected Works [electronic resource]. Kharkov: HDAFK, 2017. - Vol.1. pp.42-46.
7. Kashuba V.O. Monitoring System Design physical condition of students through the use of information technology / V. Kashuba, A. Andreeva, K. Sergienko, N. Goncharova // Theory and Methods Phys. education and sport. 2006, №3. pp. 61-67.
8. Kashuba V.O. As Information Technology tools Increase vocational and Applied Physical Preparation of students garment production / V. Kashuba, N.Golovanova // Materials of Vth International youth scientific conference. - Minsk: PolesHU, 2011. pp. 199-200.
9. Kashuba V.O. Teoretiko-methodical bases of working out of the multimedia computer program "Harmony of the body" / V.Kashuba, N. Kolos, K. Sergienko, A. Alyoshina // Actual problems of modern biomechanics of physical education and sports - Chernigov, 2008. pp. 298-307.

Reference

1. Kashuba V.O., Maslova O.V., Richok T.M. (2018) "Technology of physical condition correction for schoolchildren with hearing impairments in the process of physical education", Theory and methods of physical education and sports, no 2, pp. 42-48.
2. Maslova, O.V., Gopei, M.M. (2017) "Substantiation of the need to develop innovative technologies for optimizing the process of physical education of children with hearing impairments", Theory and methods of physical education and sports, no 3, pp. 78-85.
3. Forostyan, O.I. (2015) "Theoretical and methodical principles of adaptive physical education of adolescents with hearing impairment", Science and Education, no 5, pp. 128-133.

4. Kashuba V. (2009) "Using the capabilities of multimedia technologies in the training of young athletes", Sports Bulletin of the Dnieper, no 2-3, pp. 132-135.
5. Kashuba V., Futorny S. (2016) "From the experience of using information technology in the process of physical education of different groups", Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka East European National University. Physical education and sports: magazine, issue 21, pp. 81-90.
6. Kashuba V., Carp I., Rychok T. (2017) "Use of information assets in physical education of students with special needs", Scientific and Methodological Foundations of information technology in the field of physical culture and sports: Collected Works [electronic resource], vol.1, pp. 42-46.
7. Kashuba V., Andreeva A., Sergienko K., Goncharova N. (2006) "Monitoring System Design physical condition of students through the use of information technology", Theory and Methods of Physical education and sport, no 3, pp. 61-67.
8. Kashuba V., Golovanova N. (2011) "As Information Technology tools Increase vocational and Applied Physical Preparation of students garment production", Materials of Vth International youth scientific conference, pp. 199-200.
9. Kashuba V., Kolos N., Sergienko K., Alyoshina A. (2008) "Teoretiko-methodical bases of working out of the multimedia computer program "Harmony of the body", Actual problems of modern biomechanics of physical education and sports, pp. 298-307.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).06
УДК: 373.3/.5. 016:796.012.656

Гусак Є.О.,
студент спеціальності 017 фізична культура і спорт
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Ворона В.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

З кожним роком продовжує зростати популярність спортивних танців. З'ясовано що на сьогодні спортивні танці та їх елементи активно застосовуються як у фізичному вихованні дошкільнят, школярів та студентів, так і в руховій активності інших верст населення. У статті визначено основні напрями і особливості використання спортивних танців та їх елементів у сфері фізичної культури і спорту. Розглянуто програми і методики застосування елементів танцювальної підготовки у фізичному вихованні дошкільнят і школярів. Окреслено шляхи вдосконалення навчально-тренувального процесу та різних сторін підготовленості спортсменів-танцюристів як за рахунок розвитку фізичних якостей, так і технічної підготовки. Обґрунтовано важливість хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту.

Ключові слова: спортивні танці, танцюристи, методики, програми, сфера фізичної культури і спорту.

Гусак Е.А., Ворона В.В. Особенности использования спортивных танцев в сфере физической культуры и спорта. С каждым годом популярность спортивных танцев возрастает. Выяснено что сегодня спортивные танцы и их элементы активно применяются как в физическом воспитании дошкольников, школьников и студентов, так и в двигательной активности других слоев населения. В статье определены основные направления и особенности использования спортивных танцев и их элементов в сфере физической культуры и спорта. Рассмотрены программы и методики применения элементов танцевальной подготовки в физическом воспитании дошкольников и школьников. Определены пути совершенствования учебно-тренировочного процесса и различных сторон подготовленности спортсменов-танцоров, как за счет развития ведущих специфических физических качеств, так и технической подготовки. Обоснована важность хореографической подготовки в сложнокоординационных видах спорта.

Ключевые слова: спортивные танцы, танцоры, методики, программы, сфера физической культуры и спорта.

Gusak Y.A., Vorona V.V. Features of the use of sports dances in the field of physical culture and sports. The popularity of sports dances continues to grow every year. It was found that today sports dances and their elements are actively used in physical education of preschoolers, schoolchildren and students. The adult population of the country is also involved in this sport. Popular are various dance clubs and hobby classes, which are open to people of all ages. The article identifies the main directions and features of the use of sports dances and their elements in the field of physical culture and sports. The programs and methods of application of elements of dance preparation in physical education of preschool children and schoolboys are considered. A significant number of techniques are aimed at developing physical abilities and improving the health of children. The use of the programs developed by the authors promotes harmonious physical development, attention development, improvement and optimization of the educational process of physical culture in secondary schools, the formation of motivation for physical education, the development of diverse harmonious personality, improving the physical condition of school children. The ways of improving the educational and training process and various aspects of the training of dancers are outlined both through the development of leading specific physical qualities and technical training. An important task in planning the process of physical training is the rational determination of priority areas at each stage of sports improvement. The importance of choreographic training in complex coordination sports, such as acrobatics, rhythmic gymnastics, synchronized swimming, sports aerobics, figure skating, diving, trampoline exercises is substantiated. It was found that choreographic training in sport dances includes a system of exercises and

methods of influence aimed at educating the motor culture of dancers, to expand the arsenal of means of expression.

Keywords: sports dances, dancers, methods, programs, field of physical culture and sports.

Постановка проблеми. Популярність спортивних танців створила умови для їх активного використання як в спорті, так і в сфері фізичної культури. На сьогодні спортивні танці та їх елементи застосовуються у фізичному вихованні дошкільнят, школярів та студентів. Також до занять цим видом спорту залучають і доросле населення країни. Популярними є різні танцювальні клуби і хобі-класи, в яких мають можливість займатися люди різного віку.

Аналіз літературних джерел. Існує значна кількість публікацій, присвячених теорії і методики навчання танцювальним рухам танцюристів різного віку і класу [10, 12, 13, 18], вдосконаленню техніки виконання рухів у спортивних танцях [4, 21]. Також дослідження, в яких розглядається потенціал спортивних танців у формуванні здорового способу життя дітей та молоді [1]. У роботах В. Тодорової [17], В. Сосіної [15], І. Шипіліної [20] наголошується про важливість хореографічної підготовленості спортсменів в складнокоординаційних видах спорту для досягнення високих результатів.

Мета статті – теоретичне обґрунтування особливостей використання спортивних танців у сфері фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. С того часу як у 1892 році в Нью-Йорку відбувся перший танцювальний конкурс, в програмі якого був тільки один танець – cake walk [12], минуло вже більше 125 років, але цікавість до танцювальних турнірів з кожним роком лише зростає як у всьому світі, так і в Україні. Питаннями організації і проведення змагань зі спортивних танців на сьогодні займається Асоціація Спортивного Танцю України. Про популярність спортивних танців свідчить і те, що планувалося презентувати цей новий вид спорту на Олімпійських іграх 2020 року. Існує велика вірогідність того, що у майбутньому спортивні танці будуть включені до програми Олімпійських видів спорту.

Спортивні танці – це складнокоординаційний вид спорту, який являє собою симбіоз мистецтва і спорту. Після їх визнання як виду спорту з'явилося декілька напрямків щодо використання спортивних танців в сфері фізичної культури і спорту. Одним із таких напрямків є впровадження елементів танцювальної підготовки у програми з фізичної культури у закладах освіти різного типу.

Ф. Собянін, А. Некрасов та І. Жаворонкова [14] розробили та довели ефективність використання методики розвитку координаційних здібностей у дітей 4–6 років у закладі дошкільної освіти, яка базувалася на послідовному використанні елементів спортивних бальних танців європейської та латиноамериканської програм у поєднанні із загальнорозвивальними вправами, рухливими іграми і вправами з різних видів спорту, що входять до програм з фізичної культури для закладів дошкільної освіти [14].

А. Чеверда, О. Андрєєва, П. Мартин [19] в ході педагогічного експерименту, який проходив на базі клубу спортивного танцю "Супаданс", довели ефективність розробленої авторами програми занять з використанням засобів спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. Дана програма включала 3 періоди: підготовчий, основний та підтримуючий та містила декілька блоків, спрямованих на покращення постави дітей старшого дошкільного віку, підвищення результатів фізичної підготовленості, формування мотивації дітей до регулярних занять руховою активністю, дотримання рекомендацій з ведення здорового способу життя [19].

Серед учнів початкової школи спортивні танці також мають значну популярність. Вони сприяють покращенню здоров'я дітей, гармонійному фізичному розвитку, розвитку творчих здібностей тощо. Крім того впровадження спортивних танців у заклади освіти – це один із шляхів гуманізації сучасної освіти, зміцнення зв'язків між фізичною культурою і спортом та мистецтвом [1].

Доведено, що використання спортивних бальних танців може сприяти розвитку уваги на уроках ритміки і хореографії в учнів початкових класів. Навчання дітей у цьому випадку окрім звичайної розминки, тренування і музичних ігор для розвитку уваги, має включати інтенсивні методи і прийоми, спрямовані на розвиток атенційних властивостей [11].

Г. Тарасовою [16] на основі власних досліджень були розроблені практичні рекомендації з організації занять і методики застосування серій учбових завдань в процесі навчання спортивному танцю дітей віком від 5 до 9 років. Вони полягають у наступному: 1. Заняття в групах початкової підготовки танцюристів 5–9 років рекомендується проводити три рази на тиждень по дві академічні години. 2. Серії учбових завдань рекомендується проводити протягом 20–25 хвилин на початку основної частини кожного тренувального заняття, а ігрову частину першої серії і ділову гру "Міні-конкурс" – в завершальній частині. 3. На етапі початкового навчання юних танцюристів слід приділяти особливу увагу формуванню наступних якостей: хореографічність, музичність і ритмічність – в технічній; точність рухів, координація, вестибулярна стійкість – в спеціально-руховій; самоаналіз і самооцінка – в психологічній; статична витривалість, швидкість і рухливість в суглобах – у фізичній підготовці. 4. Музично-ритмічні розвиваючі ігри першої серії учбових завдань слід використовувати рівномірно по 1 грі для кращого засвоєння. Ігри рекомендується вводити відповідно ступеню складності рухових і музично-ритмічних завдань" [16].

Н. Москаленко та О. Демідовою [10] визначені інноваційні підходи щодо вдосконалення і оптимізації освітнього процесу з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти за умови використання спортивних танців з учнями віку початкової школи [10].

Використання спортивних танців у закладах загальної середньої освіти дозволяє вирішувати питання, що пов'язані з дефіцитом рухової активності молодших школярів, формуванням мотивації до занять фізичною культурою, розвитком різнобічної гармонійної особистості та сприяє підвищенню рівня фізичного стану учнів віку початкових класів [9].

К. Іляшенко і О. Атамась [7] доведено ефективність впливу спортивно бальних танців на загальну фізичну підготовленість дівчат основної школи віком 10–13 років [7].

У межах дослідження Т. Кравчук і К. Голівець [8] була розроблена методика згідно з якою використання танцювальних вправ класичної хореографії, ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки під час уроків фізичної культури в

старших класах сприяє підвищенню рівня розвитку гнучкості, сили та спритності [8].

Слід зазначити, що також виникають проблемні питання в процесі багаторічної підготовки спортсменів-танцюристів до змагань. Все частіше звертається увага на фізичну підготовку танцюристів, як одного з компонентів загальної системи підготовки спортсменів. Важливим завданням у плануванні процесу фізичної підготовки є раціональне визначення пріоритетних напрямків на кожному з етапів спортивного вдосконалення.

Так, за даними О. Демидової [5] при плануванні тренувального заняття для дівчат 14–18 років, які займаються спортивними танцями, необхідно враховувати той факт, що на структуру їх фізичної підготовки істотний вплив має розвиток швидкісно-силових якостей всіх груп м'язів, підвищення силової витривалості і працездатність, а також рухливість хребта і тазостегнових суглобів. У процесі спеціальної підготовки необхідно звернути увагу на розвиток координаційних здібностей, особливо здатності до орієнтації в просторі і статичної рівноваги. Важливе значення має і динамічна рівновага, в зв'язку з тим, що в змагальній програмі передбачена велика кількість поворотів, виконуваних партнеркою під час тренувального заняття [5].

Окреслене також підтверджено результатами досліджень О. Горбенко і А. Лисенко [3], які стверджують, що серед сторін підготовленості спортсменів-танцюристів одне з ключових місць має займати розвиток координаційних здібностей. В межах даного напрямку передбачається розвиток фізичних якостей та використання цілісного підходу, що безпосередньо впливає на результативність у спортивних танцях. Автори пропонують для розвитку координаційних здібностей у процесі занять зі спортсменами-танцюристами, використовувати спеціальні хореографічні, гімнастичні вправи на узгодження бальної хореографії з музикою (різні види гімнастичних і танцювальних кроків із рухами рук, відображення тривалості звуку, ігри для розвитку відчуття ритму, виконання базових рухів під музику), підібрані комплекси вправ з елементами бальної хореографії, спрощені складні елементи (біла станка й у партері) [3].

Важливе місце у підготовці спортсменів-танцюристів 7-9 років займає хореографічна підготовка. Саме в процесі занять класичною хореографією спортсмени найближче стикаються з мистецтвом. У спортсменів-танцюристів виховується правильне відчуття краси рухів, здатність передавати в них певні емоційні стани. Хореографічна підготовка у спортивних танцях включає в себе систему вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури спортсменів-танцюристів, на розширення арсеналу засобів вираження [2].

За даними В. Тодорової [17] використання хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту, таких як акробатика, художня гімнастика, синхронне плавання, спортивна аеробіка, фігурне катання, стрибки у воду, вправи на батуті та ін., має свої характерні особливості, зміст і методику. Автор вважає, що інтенсифікація навчально-тренувального процесу в складнокоординаційних видах спорту за рахунок систематичного включення засобів хореографії може істотно скоротити терміни досягнення поставлених тренерами цілей [17].

О. Демидовою [6] розроблено та експериментально обґрунтовано структуру і зміст фізичної підготовки спортсменів-танцюристів у річному циклі на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка побудована з урахуванням специфіки змагальної діяльності, календаря змагань та рівня прояву фізичних якостей. Вона передбачає наступне співвідношення основних видів підготовки: на технічну підготовку – 61%, на фізичну підготовку – 39%; на види фізичної підготовки: загальної – 20%, спеціальної – 40% і допоміжної – 40%. Розроблено моделі тренувальних занять, в яких запропоновано сполучене використання засобів фізичної і технічної підготовки залежно від латиноамериканської або стандартної програми танців [6].

Т. Тракалюк і О. Єременко [18] досліджуючи особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки зробили висновки про те, що: "Процес фізичної підготовки спортсменів-танцюристів повинен бути орієнтований не тільки на розвиток усього комплексу рухових здібностей, а й на розвиток тих фізичних якостей, які необхідні для оволодіння технікою змагальних елементів і успішного виступу на змаганнях" [18].

Висновки. Проведений аналіз літературних джерел дає можливість стверджувати, що спортивні танці та їх елементи активно використовуються у сфері фізичної культури і спорту. Встановлено, що науковцями розробляються програми і методики застосування елементів танцювальної підготовки у фізичному вихованні дошкільнят і школярів. З'ясовано, що авторами пропонуються різні підходи до вдосконалення навчально-тренувального процесу танцюристів у закладах освіти різного типу. Визначено, що ведеться пошук шляхів вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів-танцюристів як за рахунок розвитку провідних специфічних фізичних якостей, так і технічної підготовки. Хореографічна підготовки є невід'ємною складовою складнокоординаційних видів спорту, таких як акробатика, художня гімнастика, синхронне плавання, спортивна аеробіка, фігурне катання, стрибки у воду, вправи на батуті, яка спрямована на виховання рухової культури спортсменів та розширення арсеналу засобів вираження.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з визначенням особливостей організації навчально-тренувального процесу юних танцюристів.

Література

1. Брижа О. С. Потенціал спортивних танців у формуванні здорового способу життя дітей та молоді / Брижа О. С., Друзь В. А., Путятіна Г. М. // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків: ХДАФК, 2018. – № 5. – С. 16–17.
2. Горбенко О. В. Особливості підготовки спортсменів-танцюристів 7-9 років з використанням засобів хореографії / О. В. Горбенко, А. О. Лисенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 11 (119). – С. 44–47. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27792>
3. Горбенко Олена. Удосконалення координаційних здібностей юних спортсменів на етапі початкової підготовки у спортивних танцях / Горбенко Олена, Лисенко Альберт // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2020. – № 2 (76). – С. 104–118.

4. Грицишина Т. Р. Технічна підготовка спортсменів-танцюристів на основі підводних вправ та опорних точок фігур програми STUDENT: дис ... на здобуття наукового ступеню канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / Т. Р. Грицишина. – Львів, 2007. – 213 с.
5. Демидова О. Н. Факторный анализ показателей физической и функциональной подготовленности спортсменок-танцовщиц 14–18 лет на этапе специализированной базовой подготовки / О. Н. Демидова // Здоровье для всех. – 2012. – № 2. – С. 38–41.
6. Демидова О. Структура та зміст фізичної підготовки танцюристів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі / О. Демидова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 35–40.
7. Іляшенко К. С. Вплив занять спортивними бальними танцями на фізичну підготовленість дівчат 10–13 років / Іляшенко К. С., Атамась О. А. // Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2018» / XX Всеукраїнська наукова конференція молодих учених, 2018. – С. 519–521. – Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/3817>
8. Кравчук Т. М. Особливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні старшокласниць / Кравчук Т. М., Голівець К. М. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2015. – № 4. – С. 11–16.
9. Москаленко Н. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку / Москаленко Н., Демидова О., Бодня В. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – № 1. – С. 114.
10. Москаленко Н. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи / Москаленко Н., Демидова О. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 1. – С. 203–208.
11. Мушка М. В. Развитие аттенционных свойств младших школьников на занятиях хореографией / М. В. Мушка // Развитие личности в рамках просторово-временной организации жизненного пути: материалы Международной научно-практической конференции молодых ученых «Розквітання-7». 24–26 квітня 2014 року. Одеса. – Принт-мастер, 2014. – С. 86–88.
12. Осадців Т. П. Спортивні танці : навч. посіб. / Т. П. Осадців. – Львів : ЗУКЦ, 2001. – 340 с.
13. Пуртурова Т. В. Навчайте дітей танцювати: навчальний посібник для студентів закладів середньої професійної освіти / Пуртурова Т. В., Белікова О. М., Кветний О. В. – М. : Владос. – 2003. – 256 с. : Іл.
14. Собянин Ф. И. Методика развития координационных способностей дошкольников с элементами танцев / Собянин Ф. И., Некрасов А. С. // Вестник ТГУ. – 2007. – № 6. – С. 59–62.
15. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
16. Тарасова Г. К. Деякі питання навчання дітей спортивному танцю. / Г. К. Тарасова. – 2011. – Режим доступу: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1584/Tarasova%20.pdf?sequence=1>
17. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією / В. Г. Тодорова // Наука і освіта. – 2016. – № 5. – С. 188–193.
18. Тракалюк Т. Особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки / Тракалюк Т., Єременко О. – Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 4. – С. 16–20.
19. Чеверда А. О. Ефективність програми занять з використанням засобів спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку / А. О. Чеверда, О. В. Андрєєва, П. М. Мартин // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 3 (123). – С. 161–168. – DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).30.
20. Шипилина И. Хореография в спорте : учебник для студентов / И. Шипилина. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 224 с.
21. Evaluation system of technique level for children aged 7–9 (who are engaged in dancesport) / Taras Osadtsiv, Valentina Sosina, Fedir Muzyka, Bogdan Vynogradskyi // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 1. – P. 9–14.

Reference

1. Brizha, O.S., Druz, V.A., Putyatina, G.M. (2018). "The potential of sports dances in the formation of a healthy lifestyle of children and youth", Kharkiv: KhDAFK, 5, 16–17.
2. Gorbenko, O.V., Lysenko, A. O. (2019). "Features of training of dancers 7-9 years with the use of choreography", Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). vol. 11 (119), 44–47. available at: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27792>
3. Gorbenko Olena, Lysenko Albert (2020). "Improving the coordination abilities of young athletes at the stage of initial training in sports dances" / Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk, 2 (76), 104–118.
4. Gritsishina, T. R. (2007). "Technical training of athletes-dancers on the basis of underwater exercises and reference points of figures of the STUDENT program": dis ... for obtaining the scientific degree of Cand. Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.01 / Lviv, 213 p.
5. Demidova, O. N. (2012). "Factor analysis of indicators of physical and functional fitness of female dancers aged 14-18 at the stage of specialized basic training", Zdorov'e dlya vsekh, 2, 38–41.
6. Demidova, O. (2015). "The structure and content of physical training of dancers 15-16 years at the stage of specialized basic training in the annual cycle", Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya, 3, 35–40.
7. Ilyashenko, K. S., Atamas, O.A. (2018). "Influence of sports ballroom dancing on the physical fitness of girls aged 10-13", Aktual'ni problemy pryrodnychkykh ta humanitarnykh nauk u doslidzhennyakh molodykh uchenykh "Rodzynka – 2018", 519–521. available at: <http://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/3817>
8. Kravchuk, T. M., Golivets, K. M. (2015). "Features of the use of dance exercises in physical education of high school

students", *Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya*, 4, 11–16.

9. Moskalenko, N., Demidova, O., Bodnya, V. (2019). "Influence of sports dances on the physical condition of primary school children", *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, 1, P. 114.

10. Moskalenko, N., Demidova, O. (2017). "Sports dances for children: innovative approaches", *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, 1, 203–208.

11. Mushka, M. V. (2014). "Development of attentional properties of junior schoolchildren in choreography classes", *Rozvytok osobystosti u ramkakh prostorovo-chasovoyi orhanizatsiyi zhyttyevoho shlyakhu: materialy Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi molodykh naukovtsiv «Rozkvitannya-7»*. Odessa. 86–88.

12. Osadtsiv, T. P. (2001). "Sports dances": navchal'nyy posibnyk. Lviv: ZUKC, 340 p.

13. Purturova, T. V., Belikova, O. M., Kvetny, O. V. (2003). "Teach children to dance": navchal'nyy posibnyk dlya studentiv zakladiv seredn'oyi profesynnoyi osvity. Vlado, 256 p.

14. Sobyatin, F. I., Nekrasov, A. S. (2007). "Methods of development of coordination abilities of preschoolers with elements of dances", *Vestnyk THU*, 6, 59–62.

15. Sosina, V. Yu. (2009). "Choreography in gymnastics": ucheb. posobie dlya studentov vuzov, K. : Olympeyskaya lyteratura, 135 p.

16. Tarasova, G. K. (2011). "Some issues of teaching children sport dance". available at: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1584/Tarasova%20.pdf?sequence=1>

17. Todorova, V. G. (2016). "The value of choreographic training in sports with complex coordination", *Nauka i osvita*, 5, 188–193.

18. Trakalyuk, T., Yermenko, O. (2016). "Features of improving the physical training of qualified athletes in sport dances at the stage of specialized basic training", *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, 4, 16–20.

19. Cheverda, A. A., Andreeva, A. A., Martin, P. M. (2020). "The effectiveness of the program of classes with the use of sports dances for children of senior preschool age", *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)*. vol. 3 (123), 161–168.

20. Shipilina, I. (2004). "Choreography in sports": uchebnyk dlya studentov, Rostov na Donu: Fenyks, 224 p.

21. Evaluation system of technique level for children aged 7–9 (who are engaged in dancesport) (2015). Taras Osadtsiv, Valentina Sosina, Fedir Muzyka, Bogdan Vynogradskyi. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 15, 1, 9–14.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).07

УДК [796.413].418:796.015.527+796.012.66]-055.1

Дейнеко А.Х.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Щербак Р.М.

старший викладач

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Фішев Ю.О.

старший викладач

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків

СИЛОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ХЛОПЦІВ 6-7 РОКІВ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ: ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ

У статті розглянуто питання ефективності застосування ігрового методу для підвищення рівня силової підготовленості хлопців 6-7 років. Показано, що діти цього віку в силу онтогенетичних особливостей розвитку відрізняються підвищеною руховою активністю та яскраво вираженою потребою в ній. Висвітлено, що ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри в межах характерних для неї правил, а також арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Зазначено, що останнім часом рухливі ігри набули широкого застосування як ефективний засіб у тренувальному процесі у зв'язку зі значними можливостями ігрового методу навчання у спортивній підготовці гімнастів. Встановлено, що застосування запропонованих авторами ігор у навчально-тренувальному процесі юних гімнастів сприяло підвищенню рівня їхньої силової підготовленості.

Ключові слова: ігровий метод, хлопці 6-7 років, спортивна гімнастика, силова підготовленість.

Дейнеко А.Х., Щербак Р.М., Фишев Ю.А. «Силовая подготовленность мальчиков 6-7 лет в спортивной гимнастике: опыт применения игрового метода». В статье рассмотрены вопросы эффективности применения игрового метода для повышения уровня силовой подготовленности мальчиков 6-7 лет. Показано, что дети этого возраста в силу онтогенетических особенностей развития отличаются повышенной двигательной активностью, и ярко выраженной потребностью в ней. Изложено, что игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры в пределах характерных для нее правил, а также арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Отмечено, что в последнее время подвижные игры стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в связи со значительными возможностями игрового метода обучения в спортивной подготовке гимнастов. Установлено, что применение предложенных авторами игр в учебно-тренировочном процессе юных гимнастов способствовало повышению уровня

их силовой подготовленности.

Ключевые слова: игровой метод, мальчики 6-7 лет, спортивная гимнастика, силовая подготовленность.

Deineko Alfiia, Shcherbak Ruslan, Fishev Iurii. Strength preparedness of 6-7 years boys in artistic gymnastics: experience of using the game method. The article considers the effectiveness of using game method to increase the level of strength preparedness of 6-7 years boys. It is shown that children of this age due to the ontogenetic features of growing are characterized by increased motor activity and a strong need in it. It is highlighted that a game is one of the most important areas in the children's life that in cooperation with activity, study, art and sports provides the necessary emotional conditions for a comprehensive, harmonious development of personality. For the teacher, it becomes a tool of education that allows to fully take into account the age characteristics of children and adolescents, to develop initiative, to create an atmosphere of freedom, independence, creativity and conditions for self-development. The game belongs to the traditional and esteemed methods of teaching and educating children of primary school age. The value of this method is that educational, developmental and upbringing functions are closely intertwined in during game activities. Game as a method of studying organizes, develops students, expands their cognitive abilities and educates the personality. It is highlighted that the game method involves the performance of motor actions in the game conditions within its characteristic rules the arsenal of technically-tactical intakes and situations. It is noted that in recent years, mobile games have become widely used as an effective tool in the training process due to the significant potential of the game method using in sports training. It is established that the using of the proposed games in the educational and training process of young gymnasts has increased the level of their strength preparedness.

Key words: game method, 6-7 years old boys, gymnastics, strength preparedness.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. В сучасних змагальних програмах провідні гімнасти демонструють найвищу технічну майстерність з максимальним проявом фізичних якостей, які зливаються в єдине ціле, відображаються в оригінальних та віртуальних зв'язках і комбінаціях [1; 3; 4; 12]. Найбільш вираженими тенденціями, які характеризують сучасний етап розвитку чоловічої гімнастики, є значне ускладнення довільних програм і досягнення висот спортивної майстерності гімнастами у все більш молодшому віці. Це пред'являє підвищені вимоги до їх фізичної підготовленості, зокрема до розвитку провідної рухової якості юних гімнастів – м'язової сили. Встановлено, що наукові дослідження останніх років [1; 2; 6; 8; 10] і багаторічний практичний досвід дали багатий фактичний матеріал, на основі якого будується сучасна методика силовій підготовки спортсменів. Однак, треба зазначити, що цей матеріал ще не є достатньо узагальненим, проаналізованим і осмисленим теоретично. І, хоча, сучасні спортсмени досягають високого рівня спортивної майстерності, це ще не дає підстав говорити про наявність детально розробленої методичної системи їх спеціальної силовій підготовки, особливо на етапі початкової підготовки. В деяких випадках вони приходять до майстерності значною мірою за рахунок великого обсягу силових робіт і колосальних витрат енергії. Тому, ряд слабких сторін в організації спеціальної силовій підготовки стосується саме підбору та використання її засобів та методів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ефективність тренувального процесу знаходиться у прямій залежності від засобів, які використовуються на заняттях, згідно з фізіологічними особливостями дітей молодшого шкільного віку [4; 11]. Діти 6-7 років в силу онтогенетичних особливостей розвитку відрізняються підвищеною руховою активністю, та яскраво вираженою потребою в ній [5]. Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, в межах характерних для неї правил, а також арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Застосування ігрового методу забезпечує високу емоційність занять і пов'язано з вирішенням задач в ситуаціях, що постійно змінюються, є ефективним за наявності різноманітних техніко-тактичних і психологічних завдань, що виникають в процесі гри [7]. Останнім часом рухливі ігри стали широко використовуватися як ефективний засіб у тренувальному процесі у зв'язку зі значними можливостями ігрового методу навчання в спортивному тренуванні, а також завдяки ранній спеціалізації різних видів спорту, зокрема спортивної гімнастики [4]. Даний факт актуалізує використання ігрового методу як ключового аспекту у формуванні стійкого спортивного інтересу, розвитку фізичних якостей, а саме, у підвищенні рівня силовій підготовленості юних гімнастів. Слід зазначити, що тематика засобів і методів розвитку силових здібностей у спортивній гімнастиці є актуальною дослідною проблемою, яка розглядається в роботах багатьох спеціалістів (В.М. Смолевський, 1999; М.Л. Журавін, 2004; О.М. Худолій, 2008; Ю.К. Гавердовський, 2014) тощо.

Формулювання мети і завдань досліджень. Мета – обґрунтувати ефективність застосування ігрового методу для підвищення рівня силовій підготовленості юних гімнастів. Завданнями дослідження є: по-перше, проаналізувати літературні джерела за темою дослідження, а також питання щодо методики розвитку сили хлопців 6-7 років; по-друге, запропонувати ігрові завдання в навчально-тренувальному процесі юних гімнастів; по-третє, обґрунтувати ефективність застосування ігрового методу для підвищення рівня силовій підготовленості спортсменів у спортивній гімнастиці. Для вирішення поставлених завдань дослідження були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової літератури, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів, тощо), педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент), методи математичної статистики.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Виклад основного матеріалу досліджень. Дослідження, в якому взяли участь 12 хлопців віком 6-7 років, було організовано з метою вдосконалення змісту навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки в спортивній

гімнастиці. Після проведення початкового тестування рівня розвитку силової підготовленості юних спортсменів була розроблена методика її вдосконалення з застосуванням ігрового методу. Запропонований перелік ігор складався з урахуванням рівня фізичного розвитку дітей даного віку, їх рухових умінь і навичок, стану здоров'я, індивідуальних особливостей, місця проведення, інтересів і був направлений на розвиток силових здібностей. Кожна гра підбиралася таким чином, щоб сприяти найбільшому руховому та емоційному ефекту. Щоб надати цілеспрямованість ігровим діям протягом всієї гри, необхідно було підтримувати інтерес дітей до ігрового завдання з моменту початку гри. Для цього застосовувалися елементи змагань, вибиралися капітани команд, судді та їх помічники, що вимагало від тренера педагогічного такту, об'єктивності та справедливості оцінок діяльності юних гімнастів. Ознайомлення дітей з новою грою проводилося чітко, лаконічно, образно та емоційно. Пояснюючи гру з елементами змагання, уточнювалися правила, ігрові прийоми, умови змагання. Таким чином, тренер висловлював упевненість у тому, що всі діти будуть намагатися добре впоратися з виконанням ігрових завдань, які передбачають якісне їх виконання («Перетягування пар», «Бій півнів», «Утримайся в колі», «Тісне коло», «Ходьба в упорі на руках у трійках», «Перенесення у шерензі», «Гопак», «Човник», «Силачі», тощо) [9].

Для перевірки ефективності застосування ігрового методу щодо підвищення рівня силової підготовленості юних гімнастів було проведено порівняльний аналіз результатів початкового та повторного тестувань (таблиця 1).

Таблиця 1

Динаміка рівня силової підготовленості гімнастів 6-7 років за результатами дослідження ($t_p = 2,07$ при $p < 0,05$)

Тести	$\bar{X} \pm m, (n=12)$		V поч., %	V пов., %	t_p	p	Приріст рез-в, %
	Початкові результати	Повторні результати					
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	$8,67 \pm 0,67$	$10,08 \pm 0,68$	25,1	20,7	2,54	$< 0,05$	16%
Вис на зігнутих руках, с	$6,17 \pm 0,45$	$8,00 \pm 0,45$	29,2	22,6	2,87	$< 0,05$	30%
Підтягування у висі, рази	$6,75 \pm 0,24$	$7,50 \pm 0,25$	14,3	13,3	2,16	$< 0,05$	11%
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, рази	$21,83 \pm 0,89$	$24,17 \pm 0,89$	16,3	14,8	1,85	$> 0,05$	11%
Піднімання ніг у висі, рази	$4,50 \pm 0,41$	$6,83 \pm 0,47$	36,1	27,8	3,74	$< 0,05$	52%

Як видно з представлених матеріалів (табл. 1) у тесті «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» гімнасти 6-7 років на початку дослідження показали середньогруповий результат $8,67 \pm 0,67$ разів, а наприкінці дослідження – $10,08 \pm 0,68$ разів. Різниця між цими результатами статистично достовірна, оскільки $t_p = 2,54 > t_{p.} = 2,07$. Це означає об'єктивне покращення результатів виконання даного тесту впродовж дослідження. Необхідно зазначити позитивні зміни коефіцієнту варіації з 25,1% до 20,7%. Це відзначає, що у виконанні даної тестової вправи досліджувана група спортсменів стала більш однорідною. Покращення результату складає 16%. Отже, результати, показані хлопцями в даному тесті, дозволяють стверджувати про ефективність запропонованих ігрових завдань. При виконанні вправи «Вис на зігнутих руках» (показник розвитку сили м'язів плечового поясу), юні гімнасти на початку дослідження показали середній результат – $6,17 \pm 0,45$ с, а по завершенню дослідження – $8,00 \pm 0,45$ с. Порівняння цих результатів за критерієм Ст'юдента свідчить, що різниця між середньогруповими значеннями статистично достовірна ($p < 0,05$). Таким чином, отримані показники, які характеризують рівень силової підготовленості спортсменів, свідчать про покращення результатів за період дослідження на 30% (табл. 1). Окрім цього, слід відзначити, що коефіцієнт варіації зменшився до 22,6%, тому група спортсменів стала більш однорідною за виконання даної тестової вправи. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що при виконанні нормативу «Підтягування у висі» гімнасти на початку дослідження показали результат $6,75 \pm 0,24$ разів, а наприкінці дослідження – $7,50 \pm 0,25$ разів, що свідчить про покращення результату на 11% (табл. 1). Відповідно до критерію Ст'юдента різниця між середніми результатами гімнастів в цьому тесті є статистично достовірною, оскільки t_p більше $t_{p.}$. Результати показані юними спортсменами в даному тесті дозволяють констатувати однорідність групи як на початку так і наприкінці дослідження – $V = 14,3\%$, $V = 13,3\%$, відповідно (табл. 1). При виконанні наступної тестової вправи «Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину» результати юних гімнастів були наступні: середнє значення під час першого дослідження – $21,83 \pm 0,89$ разів, другого – $24,17 \pm 0,89$ разів (табл. 1). У процесі порівняльного аналізу показника розвитку сили виявлено недостовірне покращення результату (11%) початкового дослідження по відношенню до повторного ($p > 0,05$). Для оцінки рівня розвитку сили м'язів черевного пресу використовувався тест «Піднімання ніг у висі», показники якого також зазнали значних зрушень за період дослідження. Якщо на початку дослідження спортсмени могли підняти ноги до торкання перекладини лише $4,50 \pm 0,41$ разів, то наприкінці дослідження цей результат збільшився до $6,83 \pm 0,47$ разів. Результат порівняння середніх показників на початку (4,50 разів) та наприкінці (6,83 разів) дослідження, свідчить про статистично значиму різницю, оскільки $t_p = 3,74 > t_{p.} = 2,07$ (табл. 1).

Висновки. Отже, аналіз проведеного дослідження показав статистично значущі відмінності початкового і повторного результатів тестування практично за всіма показниками, окрім тестової вправи «Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину», що свідчить про ефективність застосування ігрового методу для підвищення рівня силової підготовленості юних гімнастів у спортивній гімнастиці. За підсумками повторного тестування за всіма тестами значення коефіцієнту варіації стали значно менше. Це говорить про те, що група стала більш однорідною за рівнем розвитку силових здібностей, що також є результатом впливу ігрового методу.

Перспективи подальших досліджень. Отримані дані підтверджують необхідність і доцільність спільної роботи вчених і практиків, для того щоб створювати методологічну систему знань, наукову основу методики розвитку сили в спортивній гімнастиці. Окрім цього, перспективним вбачається дослідження впливу застосування ігрового методу у тренувальному процесі юних гімнастів та його вплив на розвиток інших фізичних якостей.

Література

1. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : Москва, 2014. Т. 1. 368 с.
2. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. / Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В. Москва, 2002. 448 с.
3. Дейнеко А. Х. Вдосконалення змагальних вправ на кільцях гімнастів 10-12 років засобами спеціальної фізичної підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 4 (60). С. 32-35.
4. Дейнеко А. Х. Ефективність використання ігрового методу для розвитку швидко-силових здібностей спортсменів-батутистів на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 3(59). С. 22-25.
5. Ісаєва М.В., Коник Л.В. Особливості методики проведення рухливих ігор в молодшій школі. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези допов. V Всеукр. наук.-практ. конфер., Харків, 2018. С.57-60.
6. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Киев, 1999. 448с.
7. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] Дрогобич : Коло, 2010. 448с.
8. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. Харків, 2008. Т. 1. 408 с.
9. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: [метод. рекомендації]. Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. 46 с.
10. Batista, A., Garganta, R. & Ávila-Carvalho, L. (2017). «Strength in young rhythmic gymnasts». Journal of Human Sport and Exercise, 12(4), 1162-1175. (in English).
11. Luca Russo, Stefano Palermi, Wissem Dhahbi, Sunčica Delaš Kalinski, Nicola Luigi Bragazzi Johnny Padulo. (2020). «Selected components of physical fitness in rhythmic and artistic youth gymnast», Sport Sciences for Health 7(3), pp. 358-364. (in English).
12. Trevor Dowdell. (2010). «Characteristics of effective gymnastics coaching», Science of Gymnastics Journal, 2, pp. 83-98. (in English).

Reference

1. Gaverdovskij Ju. K. (2014). Teorija i metodika sportivnoj gimnastiki: uchebnik v 2-h tomah. Moskva. T. 1. 368. [in Russian].
2. Gimnastika : ucheb. dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zaved. / pod red. M. L. Zhuravin, O. V. Zagrijskaja, N. V. Kazakevich. Moskva, 2002. 448. [in Russian].
3. Dejnego A. H. (2017). Vdoskonalennja zmagal'nih vprav na kil'ts'jah gimnastiv 10-12 rokov zasobami spetsial'noji fizichnoji pidgotovki / Slobozhans'kij naukovu-sportivnij visnik. Harkiv. № 4 (60). 32-35. [in Ukrainian].
4. Dejnego A. H. (2017). Efektivnist' vikoristannja igrovogo metodu dlja rozvitku shvidkisno-silovih zdibnostej sportsmeniv-batutistiv na etapi pochatkovoji pidgotovki. / Slobozhans'kij naukovu-sportivnij visnik. Harkiv. № 3(59). 22-25. [in Ukrainian].
5. Isaeva M.V., Konik L.V. (2018). Osoblivosti metodiki provedennja ruhlivih igor v molodshij shkoli. Zdorov'ja natsii i vdoskonalennja fizkul'turno-sportivnoji osviti v Ukraini. Harkiv. 57-60. [in Ukrainian].
6. Smolevskij V. M., Gaverdovskij Ju.K. (1999). Sportivnaja gimnastika. Kiev. 448. [in Russian].
7. Fizichna rekreacija : navch. posib. dlja stud. visch. navch. zakl. fiz. viovannja i sportu / pod red. E. N. Pristupa, O. M. Zhdanova, M. M. Linets'. Drogobich. 2010. 448. [in Ukrainian].
8. Hudolij O. M. (2008). Osnovi metodiki vikladannja gimnastiki: navch. posib. Harkiv. T. 1. 408. [in Ukrainian].
9. Shut'ko V. V. (2014). Metodika zastosuvannja ruhlivih igor v pochatkovij shkoli. Krivij Rig. 46 s. [in Ukrainian].
10. Batista A., Garganta R. &, Ávila-Carvalho L. (2017). «Strength in young rhythmic gymnasts». Journal of Human Sport and Exercise, 12(4), 1162-1175. (in English).
11. Luca Russo, Stefano Palermi, Wissem Dhahbi, Sunčica Delaš Kalinski, Nicola Luigi Bragazzi Johnny Padulo. (2020). «Selected components of physical fitness in rhythmic and artistic youth gymnast», Sport Sciences for Health 7(3), pp. 358-364. (in English).
12. Trevor Dowdell. (2010). «Characteristics of effective gymnastics coaching», Science of Gymnastics Journal, 2, pp. 83-98. (in English).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).08

Зеніна І. В.

к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання

Новікова І. В.

викладач кафедри фізичного виховання

Захарова І. Ю.

старший викладач кафедри спортивного вдосконалення

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

В статті проаналізовано механізми адаптації організму студентів до фізичних навантажень. Визначено, що процес адаптації організму до дії фізичних навантажень має фазний характер. Виявлено залежність від морфологічного і функціонального стану різних систем організму. Розкрито суть поняття фізичної працездатності та її значення при адаптації організму до фізичних навантажень.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, фізичні навантаження, адаптація, фізичні вправи.

Зенина И. В., Новикова И. В., Захарова И. Ю. Механизмы адаптации организма студентов к физическим нагрузкам. В статье проанализированы механизмы адаптации организма студентов к физическим нагрузкам. Определено, что процесс адаптации организма к действию физических нагрузок имеет фазный характер. Выявлена зависимость от морфологического и функционального состояния различных систем организма. Раскрыта суть понятия физической работоспособности и ее значение при адаптации организма к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, физические нагрузки, адаптация, физические упражнения.

Zenina I., Novikova I., Zakharova I. Mechanisms of adaptation of the organism of students to physical activity. The article analyzes the mechanisms of adaptation of the organism of students to physical activity. It has been determined that the process of adaptation of the organism to the action of physical activity has a phase character. Revealed dependence on the morphological and functional state of various systems of the body. The essence of the concept of physical performance and its importance in adapting the body to physical activity are revealed.

In the modern world, the state of health of the population is considered as an indicator of the level of development of civilized society. Physical education and sports occupy a special place in human life and formation, as they are the main means of organizing physical activity, which from birth determines the basis of its socio-biological existence and development. This is due to the fact that without movement, both socio-biological development and human life in society are impossible.

According to the International Charter of Physical Education and Sport, physical culture and sport are important components of continuing education for citizens, especially the younger generation. Thus physical education is considered as an educational component, a basic component of system and process of education, and sports as branch of development and realization of physical abilities and possibilities of a human body.

Physical education and sports are the most accessible and natural area of human life. Based on the use of natural, biologically necessary, non-drug, widely available means and methods of physical education.

Key words: physical education, students, physical activity, adaptation, physical exercise.

Постановка проблеми. У сучасному світі стан здоров'я населення розглядається як показник рівня розвитку цивілізованого суспільства (В. П. Петленко, Д. Н. Давиденко). Фізичне виховання і спорт займають особливе місце в житті і формуванні людини, так як ставляться до основних засобів організації рухової діяльності, яка з моменту народження визначає основу його соціально-біологічного існування і розвитку. Це обумовлено тим, що без руху неможливі як соціально-біологічний розвиток, так і саме життя людини в суспільстві [4].

Відповідно до Міжнародної хартії фізичного виховання і спорту, фізична культура і спорт є важливими компонентами безперервної освіти громадян, особливо підростаючого покоління. При цьому фізичне виховання розглядається як освітній компонент, базова складова системи і процесу освіти, а спорт - як галузь розвитку і реалізації фізичних здібностей і можливостей організму людини [3].

Фізичне виховання і спорт є найбільш доступною і природною сферою життєдіяльності людини. На основі використання природних, біологічно необхідних, немедикаментозних, широко доступних засобів і методів фізичного виховання людина зберігає, зміцнює і підвищує рухові та функціональні можливості організму, загальне і фізичне здоров'я.

Значимість фізичної активності особливо зростає в сучасних умовах функціонування суспільства, коли за рахунок різкого підвищення складності навчальних програм в початковій і середній школах, введення багаторівневої системи освіти у вищій школі, а також повсюдної комп'ютеризації знижується рухова активність дітей, підлітків та осіб молодого віку, особливо студентів вищих навчальних закладів [2].

Роль фізичного виховання і спорту стає не тільки все більш помітним соціальним, а й політичним фактором в сучасному світі. Залучення широких мас населення до занять фізичним вихованням, успіхи на міжнародних змаганнях, стан здоров'я населення є безперечним доказом життєздатності та духовної сили будь-якої нації, а також її військової та економічної потужності. Важливе значення під час виконання фізичних вправ має правильний механізм адаптації організму студентської молоді до фізичних навантажень [4].

Досвід багатьох розвинених країн показує, що таке завдання може бути вирішене шляхом реалізації спеціальної програми. Тому важливим постає питання про створення бази, що дозволяє здійснювати дієві заходи, спрямовані на удосконалення механізму адаптації організму студентської молоді до фізичних навантажень, збереження і зміцнення здоров'я молоді засобами фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню різних аспектів удосконалення навчально-тренувального процесу, дозуванню фізичних навантажень для студентів закладів вищої освіти, різноманітним методикам присвячені роботи С. Бубки, А. Рибковського, І. Іващенко, В. Щербини, С. Операйло, Г. Арзютова, В. Волкова та інших. Разом з тим, незважаючи на значну кількість робіт присвячених вивченню факторів, що впливають на стан функціональних можливостей організму студентів, невизначено комплексного системного підходу до з'ясування адаптаційних механізмів до силових навантажень у студентів в процесі навчально-тренувальної діяльності. Складність формування такого підходу визначається тим, що в розпорядженні дослідників немає досить інформативних методик визначення функціональних можливостей організму студентів в навчально-тренувальному періоді. Це обумовлено характером освітнього процесу де складно визначити, які фактори впливають на функціональні можливості організму студента і в конкретному випадку приведуть до змін його ефективності [7].

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному світі, більшість дослідників характеризують здоров'я людини через стан гомеостазу та адаптаційних процесів, що проявляються в фізіологічних і психологічних показниках [4].

Основними критеріями здоров'я є:

- 1) відповідність структури і функції - відсутність морфологічних і функціональних порушень;
- 2) здатність організму підтримувати постійність внутрішнього середовища - гомеостаз;
- 3) висока працездатність і хороше самопочуття.

Численні дослідження фізіологічних проявів емоційного стресу дали підставу вважати, що зі зміною психодіагностичних характеристик поєднуються і фізіологічні зміни, що представляють собою невід'ємну частину єдиної психофізіологічної реакції. А такі параметри як частота серцевих скорочень, рівень артеріального тиску, ударний і хвилинний об'єм крові і їх зміна при функціональному навантаженні успішно використовуються в якості індикаторів емоційної напруги [6].

Навантаження, що застосовуються в процесі фізичної підготовки, виконують роль подразника, що порушує пристосувальні зміни в організмі. Тренувальний ефект визначається спрямованістю і величиною фізіологічних і біохімічних змін, що відбуваються під впливом фізичних навантажень.

Процес адаптації організму до дії фізичних навантажень має фазний характер. Тому виділяють два етапи адаптації: строковий і довгостроковий (хронічний).

Етап термінової адаптації зводиться переважно до змін енергетичного обміну і пов'язаних з ним функцій вегетативного забезпечення на основі вже сформованих механізмів їх реалізації, він являє собою безпосередню відповідь організму на одноразовий вплив фізичних навантажень [5].

При багаторазовому повторенні фізичних впливів і підсумовуванні багатьох слідів навантажень поступово розвивається довгострокова адаптація. Цей етап пов'язаний з формуванням в організмі функціональних і структурних змін, що відбуваються внаслідок стимуляції генетичного апарату навантажуються під час роботи клітин. У процесі довгострокової адаптації до фізичних навантажень активується синтез нуклеїнових кислот і специфічних білків, в результаті чого відбувається збільшення можливостей опорно-рухового апарату, удосконалюється його енергозабезпечення.

Встановлено, що морфофункціональні перебудови при довгостроковій адаптації обов'язково супроводжуються такими процесами:

- зміною взаємин регуляторних механізмів;
- мобілізацією і використанням фізіологічних резервів організму;
- формуванням спеціальної функціональної системи адаптації до конкретної діяльності [4].

Сприятливий результат адаптації серця - це, перш за все, випереджаючий розвиток енергозабезпечуючих комплексів, куди входять: помірна гіпертрофія міокарда, збільшення міоглобіну в міокарді, збільшення числа і щільності коронарних капілярів, зростання просвіту великих коронарних артерій, зростання мітохондрій, тощо.

Завдяки цьому, серце набуває велику максимальну швидкість скорочення і розслаблення і в умовах максимальних навантажень забезпечує більший діастолічний, ударний, і, в кінцевому рахунку, високий максимальний хвилинний об'єм [5].

Підвищення рівня максимального функціонування серця поєднується при тренуваності з економією його функції в спокої і при стандартних (до субмаксимального рівня) навантаженнях, що характеризується більш низькими, ніж в нетренованих організмі в аналогічних умовах, значеннями загальної роботи серця, інтенсивності його функціонування і, відповідно, меншими енергетичними витратами. Це обумовлено, перш за все, брадикардією спокою і меншим приростом частоти серцевих скорочень при ненасичених навантаженнях [2].

В цілому ці та інші важливі структурні зміни, що формуються в процесі тривалої адаптації до фізичних навантажень у функціональній системі, відповідальній за адаптацію, утворюють «структурний слід» досить складної архітектури, який створює можливість інтенсивної і в той же час економічної м'язової роботи. Цей «слід» становить основу стійкої адаптації організму до м'язової роботи і підвищення неспецифічної резистентності організму до ряду пошкоджуючих впливів і використання адаптації до м'язових навантажень як засобу підтримки певного рівня здоров'я.

Слід підкреслити, що позитивні адаптаційні зміни, що становлять переваги тренуваного організму, розвиваються, як правило, при найбільш природних динамічних (аеробних) навантаженнях, тобто при тренуваннях на витривалість [7].

Стійка адаптація до фізичного навантаження може зберігатися протягом багатьох років при відсутності тривалих перерв в заняттях і виключення інтенсивного тривалого стресу. Тому формування структурного сліду адаптації є основою підвищення працездатності організму, виконання м'язової роботи з більшою інтенсивністю і тривалістю, з високим ступенем точності без втоми.

Фізична працездатність - це потенційна здатність людини проявити максимум фізичного зусилля в статичній, динамічній або змішаній роботі. Залежить від морфологічного і функціонального стану різних систем організму. Для оцінки фізичного розвитку зазвичай використовується рухове тестування і сукупність показників (зазвичай серцево-судинної системи), що відображають результат виконаної роботи і рівень адаптації організму до даного навантаження [3].

Встановлено, що є тісний взаємозв'язок фізичної працездатності, індивідуальних особливостей адаптації організму студентів і станом їх психоемоційного фону.

Аналіз літературних джерел підтверджує, що у студентів з високим рівнем тривоги спостерігається низький рівень адаптації до фізичних навантажень, що підтверджує гіпотезу багатьох дослідників про певну дисоціацію фізіологічних і психологічних показників. Однак при масових обстеженнях студентів, як правило, використовуються нескладні проби, які дозволяють оцінити лише про деякі аспекти функціональних можливостей обстежуваних. У цих пробах оцінюється, в основному, інформація про характер відновних процесів після виконання фізичного навантаження, але не оцінюється безпосередньо адаптація до м'язової роботи і стан потенційних можливостей організму.

Висновки. Таким чином, вивчаючи механізм адаптації студентів до фізичних навантажень в останні роки намічається новий етап, який зв'язаний з сучасним розвитком знань про механізми регуляції функціональних можливостей та фізіологічних функцій їх організму. Встановлено, що силові фізичні навантаження удосконалюють центральні механізми регулювання функціональних систем організму студентів. Ступінь напруження тих механізмів може характеризувати ціну

адаптації на новому енергетичному рівні функціонування системи функціональних можливостей організму студентів. Крім того, розвиток різноманітних проявів адаптації під впливом фізичних навантажень являє собою безперервний перехідний коливальний процес, який підкорюється циклічним життєвим процесам.

Література

1. Агаджанян Н.А. Функциональные резервы и адаптации / Н.А.Агаджанян, В.С.Мищенко, М.М.Середенко. – К., 1990. – 422 с.
2. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К.Анохин. М.: Медицина, 1980. – 196 с.
3. Баевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани норм и патологий / Р.М.Баевский. – М.: Медицина, 1997. – 294 с.
4. Березовский В.А. Респираторная влажпотеря у лиц с различной степенью адаптации к физическим нагрузкам / В. А.Березовский, В.Г.Ткачук, В.А.Цирульников. – К. Физиол. журнал – 1992. № 2. С. 43-48.
5. Ванюшин Ю.С. типы адаптации кардиореспираторных функций спортсменов к физической нагрузке / Ю.С.Ванюшин // Физиология человека. – 1999. – Т. 25, № 3. – С. 91-94.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С.Мищенко. – Киев: Здоров'я, 1990. – 200 с.
7. Судаков К.В. Основы физиологии функциональных систем / К.В.Судаков. – М.: Медицина, 1983. – 272 с.
8. Сичов С.О. Основы силовых видов спорта та единоборств: [навч. посібник] / С.О.Сичов, Ю. А.Попадюха. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 156 с.

Reference

1. Aghajanyan N. Functional reserves and adaptations / N. Agadjanyan, V. Mishchenko, M. Seredenko. - K., 1990. - 422 p.
2. Anokhin P. Nodal questions of the theory of the functional system / P. Anokhin. M.: Medicine, 1980. - 196 p.
3. Baevsky R. Forecasting the condition on the verge of norms and pathologies / R. Baevsky. - M.: Медицина, 1997. - 294 p.
4. Berezovsky V. Respiratory moisture loss in persons with varying degrees of adaptation to physical activity / V. Berezovsky, V. Tkachuk, V. Tsurulnikov. - K. Physiol. Journal - 1992. № 2. S. 43-48.
5. Vanyushin Yu. types of adaptation of cardiorespiratory functions of athletes to physical activity / Yu.S.Vanyushin // Human Physiology. - 1999. - T. 25, № 3. - S. 91-94.
6. Mishchenko V. Functional capabilities of athletes / V. Mishchenko. - Kiev: Health, 1990. - 200 p.
7. Sudakov K. Fundamentals of physiology of functional systems / K. Sudakov. - M.: Медицина, 1983. - 272 p.
8. Sychoy S. Fundamentals of power sports and martial arts: [textbook. manual] / S. Sychoy, Y. Popadyukha. - K.: NTUU "KPI", 2007. - 156 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).09

Кетова Н.В.

канд. пед. наук, Національний університет України «КПІ» імені І.І. Сікорського

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Розглядаються питання з проведення занять з фізичного виховання у студентів спеціального навчального відділення з позиції інноваційного підходу. Визначено поняття інноваційного навчання, його вплив на процес навчальної діяльності студентської молоді з порушеннями опорно-рухового апарату.

Аналізуються актуальні проблеми пошуку нових форм, а також засобів організації навчальних занять у студентської молоді, які мають відхилення у здоров'ї, в тому числі захворювання опорно-рухового апарату. Визначено особливості підбору засобів профілактики та оздоровлення студентів.

Пропонується методика корекції різних видів порушень опорно-рухового апарату на тренажерах. Також запропоновано використання засобів аква-аеробіки, як ефективного методу корекції, профілактики та оздоровлення студентів з порушеннями опорно-рухового апарату. Визначено спрямованість занять аква-аеробікою на формування м'язового корсету.

Досліджуються особливості впровадження інноваційних пропозицій в організації занять з фізичної культури зі студентами, які мають порушення опорно-рухового апарату.

Ключові слова: аква-аеробіка, здоров'я студентів, інновації, інноваційний підхід, індивідуальне фізичне навантаження, тренажер.

Кетова Н.В. Инновационный подход к организации занятий по физической культуре со студентами, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.

Рассматриваются вопросы по проведению занятий по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения с позиции инновационного подхода. Определено понятие инновационного обучения, его влияние на процесс учебной деятельности студенческой молодежи с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Анализируются актуальные проблемы поиска новых форм, а также средств организации учебных занятий студенческой молодежи, имеющих отклонения в здоровье, в том числе заболевания опорно-двигательного аппарата. Определены особенности подбора средств профилактики и оздоровления студентов.

Предлагается методика коррекции различных видов нарушений опорно-двигательного аппарата на тренажерах. Также предложено использование средств аква-аэробики, как эффективного метода коррекции, профилактики и

оздоровлення студентів з порушеннями опорно-двигательного апарату.

Визначено спрямованість занять аква-аеробікою на формування м'язового корсета. Вивчаються особливості впровадження інноваційних пропозицій в організації занять по фізичній культурі со студентами, якими порушення опорно-двигательного апарату.

Ключевые слова: аква-аеробіка, здоров'я студентів, інновації, інноваційний підхід, індивідуальна фізична навантаження, тренажер.

Ketova N.V. An innovative approach to the organization of physical education classes with students with musculoskeletal disorders

The article considers the issues of conducting physical education classes for students of a special educational department from the standpoint of an innovative approach. The concept of innovative teaching is defined, its influence on the process of educational activity of students with musculoskeletal disorders. The current problems of searching for new forms, as well as means of organizing training sessions for students with deviations in health, including diseases of the musculoskeletal system, are analyzed. The features of selection of means of prevention and health improvement of students are determined.

It has been identified that finding ways to maintain health, use new developments and innovations becomes a necessity, and the development and implementation of innovations is a necessary condition for the renewal of the education system, as well as a factor influencing the quality of education.

A technique for correcting various types of disorders of the musculoskeletal system using simulators is proposed. It is also proposed to use the means of aqua aerobics as an effective method of correction, prevention and health improvement of students with disorders of the musculoskeletal system.

According to the diseases of the musculoskeletal system, training sessions should be designed on a combination of different types of exercises for certain muscle groups. It is determined that one of the most effective and useful classes with students with musculoskeletal disorders is classes in the water.

The orientation of aqua aerobics classes on the formation of a muscle corset was determined. The peculiarities of the introduction of innovative proposals in the organization of physical culture classes with students with musculoskeletal system disorders are investigated.

Key words: aqua aerobics, students' health, innovations, innovative approach, individual physical activity, exercise machine.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. В даний час актуальним є пошук нових форм й засобів організації навчальних занять у студентів, що мають відхилення в здоров'ї. Дуже часто такі студенти мають невисоку мотивацію до занять фізичними вправами, так як не справляються з навантаженням й мають негативне ставлення до академічних занять фізичною культурою.

Висока інтенсивність навчальної праці на тлі зниження рухової активності в процесі навчання приводить до ще більшого погіршення здоров'я. Пошук шляхів збереження здоров'я, використання нових розробок та інновацій стає необхідністю.

Розвиток й впровадження інновацій – необхідна умова для поновлення системи освіти, а також є фактором, що впливає на якість освіти. Однак, застосовуючи інновації в освітніх установах, мало хто замислюється про їх вплив на здоров'я, який є одним з головних елементів національного багатства будь-якої держави. Значущість збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді обумовлена важливістю його стану для творчої, активної, соціально корисної й, головне, трудової діяльності особистості. Турбота про збереження та зміцнення здоров'я громадян, й зокрема студентської молоді, є одним з пріоритетних напрямків державної політики в області охорони здоров'я нації.

Проблемою інноваційних технологій займається й продовжує займатися велике число талановитих вчених й педагогів. Серед них Т.І. Бережна [1], Г.А. Гавроніна [2], А. Куц [3], Ж.Б. Сафонова [4], А.Б. Шарафеева [8] тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. «Інноваційне навчання» (innovative learning) – процес й результат такої навчальної та освітньої діяльності, яка стимулює вносити інноваційні зміни в існуючу культуру, соціальну середовище. Такий тип навчання крім підтримки існуючих традицій стимулює активний відгук на виникаючі як перед окремим людиною, так і перед суспільством проблемні ситуації [7]. Поняття «інновація» відноситься не просто до створення й поширення нововведень, але до таких змін, які носять істотний характер, супроводжуються змінами в образі діяльності, стилі мислення.

У педагогічній науці відзначається актуальність й доцільність вибудовування занять з такими студентами відповідно до статі, віку, характеру захворювання. Гавроніна Г.А. пропонує методику комплексного застосування статичних вправ в процесі занять з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Автор зазначає, що ефективність процесу фізичного виховання для даної категорії студентів не може здійснюватися продуктивно без комплексного використання в навчальному процесі фізичних вправ різної спрямованості, строго дозованих, з урахуванням індивідуальних особливостей організму й відхилень в стані здоров'я [2].

При підборі засобів й методів профілактики та оздоровлення студентів спеціальної медичної групи нами було проаналізовано та вивчено значну кількість наукової та методичної літератури. Застосування тренажерів в навчально-освітньому процесі дозволяє правильно дозувати навантаження й розвивати необхідні фізичні якості: витривалість, силу м'язів, гнучкість та ін.

В основу методики корекцій порушень опорно-рухового апарату на тренажерах ми пропонуємо:

1. Використання силових вправ на тренажерах з урахуванням видів й ступеня деформацій хребта з спрямованістю на підвищення рівня фізичного стану.

2. Створення «м'язового корсету».

3. Формування «спеціальних м'язових груп».

4. Програму для студентів з корекції порушень постави у фронтальній площині з акцентом на асиметричні вправи й вправи попереково-клубової області.

5. При порушеннях постави в сагітальній площині домінуючими вправами повинні бути вправи, що сприяють зняттю напруги м'язів спини.

Відповідно до захворювань опорно-рухового апарату навчальні заняття необхідно конструювати на поєднанні різних видів вправ на певні м'язові групи. При порушеннях постави необхідно зміцнювати м'язи тулуба й кінцівок, в результаті чого відбувається вирівнювання м'язового тону передньої й задньої поверхні тулуба, нижніх кінцівок, зміцнення м'язів живота.

При дефектах постави в сагітальній площині ми пропонуємо спеціальні вправи: при збільшенні кута нахилу таза – вправи, що сприяють зміцненню сідничних м'язів, м'язів живота.

При зменшенні кута нахилу таза ми пропонуємо фізичні вправи, що сприяють зміцненню розгиначів поперекового відділу хребта, м'язів передньої поверхні стегна.

Для усунення крилоподібних лопаток й приведення плечових суглобів необхідно використовувати фізичні вправи, які зміцнюють нижні й середні фіксатори лопаток, розслаблюють й розтягують верхні фіксатори лопаток, великі й малі грудні м'язи. Так само запропоновано періодично включати в заняття дихальні вправи й вправи на розслаблення. При асиметричній поставі необхідно використовувати симетричні вправи, так як вони вирівнюють силу м'язів спини й тим самим ліквідують асиметрію м'язового корсету, тону су.

При порушеннях постави під час занять важливо враховувати силові вправи, спрямовані на зміцнення м'язових груп, що підтримують хребетний стовп:

- м'язи, що випрямляють хребет;
- грудні м'язи;
- косі м'язи живота;
- квадратні м'язи попереку;
- клубово-поперекові м'язи;
- сідничні м'язи;
- м'язи стегна та інші.

Одним з поширених захворювань ОРА є сколіоз. Переклад з латини «scoliosis» - бічне викривлення хребта у людини. Викривлення може бути вродженим або набути. В профілактичних комплексах підбираються вправи для м'язів живота (косих) і спини (м'язів, що випрямляють хребет), квадратні м'язи попереку, клубово-поперекових, сідничні і м'язи, що підтримують звід стоп.

При сколіозі I ступеня акцент на фізичні вправи, які зміцнюють м'язи спини і виробляють правильну поставу.

При сколіозі II ступеня акцент на фізичні вправи переважно на м'язи спини і верхнього плечового пояса. Також використовуються вправи на м'язи, що підтримують хребет.

При сколіозі силові вправи підбираються на зміцнення основних м'язових груп:

- грудні м'язи;
- м'язи живота;
- м'язи, що випрямляють хребет;
- трапецієподібний м'яз;
- квадратні м'язи попереку;
- клубово-поперекові м'язи;
- сідничні м'язи;
- м'язи задньої поверхні стегна та інші.

Ще з таких захворювань опорно-рухового апарату, що найбільш часто зустрічаються є плоскостопість. Плоскостопість – це деформація стопи, при якій відзначається зниження висоти її склепіння. Подібна деформація зазвичай супроводжується порушенням розташування кісток, а також порушенням трофіки. Це захворювання часто супроводжується іншими деформаціями опорно-рухового апарату (порушення постави, викривлення хребта, деформація грудної клітки, грижі та ін.).

Для профілактики захворювання показані:

- фізичні вправи на поліпшення функцій суглобів, зв'язок й м'язів стопи на тлі загального зміцнення опорно-рухового апарату;
- розвиток рухів в стопі в повному обсязі;
- зміцнення зводу стопи при одночасній корекції наявної деформації. Тренування спрямоване на усунення гіпертонусу гомілки.

При плоскостопості комплекс вправ спрямований на зміцнення таких м'язових груп як: м'язи, що випрямляють хребет; клубово-поперекові м'язи; м'язи задньої поверхні стегна; передні великогомілкові м'язи; триголові м'язи гомілки; м'яз зводу стопи.

Всі комплекси складаються індивідуально. Для початківців кожна вправа за тривалістю має становити не більше 30-35сек. з 2-хвилинним відпочинком. Кількість підходів 4-5. Навантаження помірної потужності 120-140 уд/хв. Навантаження підбирається індивідуально: 80% складають симетричні вправи, 15% – асиметричні.

Аналіз спеціальної літератури й досвід колег інших вузів показує, що один з найефективніших й корисних занять зі студентами з порушеннями опорно-рухового апарату є заняття у воді.

Аква-аеробіка – це різновид аеробіки, коли заняття проводяться у воді. З одного боку, знижено навантаження на хребет, а з іншого – при виконанні рухів студентам доводиться долати додатковий опір води. З давніх часів відомий унікальний вплив водного середовища на організм людини. Це визначається фізичними властивостями води. Виштовхуюча сила послаблює гравітаційне тяжіння, що зменшує вагу тіла, дозволяючи зняти навантаження з опорно-рухового апарату. Встановлено, що метою гідрореабілітації студентів з порушеннями опорно-рухового апарату і, зокрема, постави, є: недопущення прогресу захворювання, корекція деформації хребта, створення умов для формування правильної постави та створення «м'язового корсету» хребта.

Гідростатичний тиск води на венозні судини, ритмічне скорочення великих груп м'язів, посилене присмоктуються дію діафрагми, відсутність статичної напруги – полегшує приплив венозної крові до серця. Таким чином, збільшується циркуляція крові, що сприяє зменшенню застійних явищ у внутрішніх органах й активізації обміну речовин.

Також стимулюється діяльність кровотворних органів, підвищується кількість лейкоцитів в крові – захисна функція крові збільшується. Тиск води сприяє масажуванню шкіри, нервових закінчень, судин, підшкірно-жирової клітковини. Такий масаж покращує живлення шкіри, знімає напругу й фізичний стрес. Вода є відмінним антидепресантом, зміцнює нерви й допомагає впоратися з негативними емоціями. Заняття у воді проводяться під музичний супровід із спеціальним обладнанням: рукавички з перетинками підсилюють опір при роботі руками, допомагають утримувати рівновагу; водні гантелі додають обтяження при силових вправах; допомагають розвивати координацію, тренують вестибулярний апарат й покращують техніку рухів у воді.

Тривалість заняття 50-60 хвилин. Починається з розминки й вправ на розтяжку (10-15 хвилин). Основна частина становить 20-30 хвилин. В програму входять як аеробні, так і силові вправи для зміцнення м'язів спини, живота, ніг, рук, грудних м'язів. В основній частині використовується додаткове обладнання. Вертикальне положення тіла на мілкій воді з опорою об дно або бортик змінюється в горизонтальне положення без опори в воді. Студенти виконують вправи, стоячи на місці, а потім вправи з просуванням в різних напрямках.

Унікальними властивостями води обумовлені основні плюси аква-аеробіки:

- травмо-безопасність занять.
- відсутність зайвого навантаження на суглоби та зв'язки.
- додатковий ефект за рахунок подолання опору води.
- масажний та лімфодренажний ефект.
- загартовування організму.

При проведенні занять з аква-аеробіки ми пропонуємо класифікацію фізичних вправ: вправи, що виконуються на різній глибині; вправи, що виконуються з опорою і без неї; вправи, що виконуються з різних положень тіла в воді; вправи, що виконуються з використанням обладнання і без нього; виконувані з переміщенням в різних напрямках.

Види фізичних вправ, що виконуються в глибокій воді, класифікуються за групами: ходьба, біг, стрибки, удари, розгойдування («маятники»), плавання. Класифікація фізичних вправ визначається за такими компонентами: участь в роботі м'язів верхніх або нижніх кінцівок, тулуба, всіх м'язових груп; опором води; наявністю плавучості; силою виштовхування; амплітудою рухів й площиною, в яких вони виробляються.

Спрямованість занять аква-аеробікою на формування «м'язового корсету» полягає: в розвитку м'язів спини; в зміцненні м'язів рук; в розвитку й зміцненні грудних м'язів; в зміцненні м'язів живота; в розвитку м'язів задньої поверхні стегна.

Висновки. Таким чином, підбиваючи підсумок, можна відзначити, що в основі інноваційних методів навчання фізичній культурі студентів з порушеннями опорно-рухового апарату лежать активні методи, які допомагають формувати творчий, інноваційний підхід до розуміння професійної діяльності, розвивати самостійність мислення, вміння приймати оптимальні в умовах певної ситуації рішення. Як показує практика, використання інноваційних методів є необхідною умовою для підготовки висококваліфікованих фахівців.

Використання різноманітних методів й прийомів активного навчання пробуджує у студентів інтерес до самої навчально-пізнавальної діяльності, що дозволяє створити атмосферу мотивованого, творчого навчання і одночасно вирішувати цілий комплекс навчальних, виховних, розвиваючих завдань. Використання інноваційних методів в процесі занять з фізичного виховання сприяє подоланню стереотипів в викладанні різних дисциплін, вироблення нових підходів до професійним ситуацій, розвитку творчих, креативних здібностей студентів.

Література:

1. Бережна Т. І. Комплексний та нетрадиційний підхід до боротьби з порушеннями постави в студентів спеціальної медичної групи / Т. І. Бережна, Л. К. Кожевникова, В. В. Мисенко // Слобожанський наук.- спорт. вісн. – Миколаїв, 2009. – Т. 7. – С. 187–190.
2. Гавронина Г.А. Методика комплексного применения статических упражнений в процессе занятий по физическому воспитанию студенток специальной медицинской группы: автореф. дис.... канд. пед. наук / Г.А. Гавронина; Камская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2009. – 23 с.
3. Куц А. Функциональные исследования в фитнесе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fitness4you.ua/ru/articles/tree-2451/id11188/9_mifov_o_pilatese.html.
4. Сафонова Ж.Б. Педагогические аспекты управления процессом физической реабилитации студентов специальной медицинской группы / Ж.Б. Сафонова // Омский научный вестник. – 2018. – № 3 (67). – С. 152-154.
5. Титов С.В. Применение комплекса силовых упражнений для повышения физического и функционального состояния учащихся с вегетососудистой дистонией по гипотоническому типу // Ученые записки университета им. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 154-159.

6. Филатова, Е.В. Акваэробика : учебно-методический комплекс / Е.В. Филатова ; Финансовая академия при Правительстве РФ. – М. : [б.и.], 2017. – 92 с.
7. Хуторской А.В. Педагогическая инноватика – рычаг образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/2005/0910-26.htm>
8. Шарафеева, А.Б. Методика применения тренажеров на занятиях со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата / А.Б. Шарафеева, А.В. Попова // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – № 385. – С. 168-170.

Reference

1. Berezhna T. I. Put a complex and unconventional approach to fighting the deranged in the students of a special medical group / T. I. Berezhna, L.K. Kozhevnikova, V.V. Misenko // Slobozhanskiy nauk.- sport. vich. - Mikolaiv, 2009. - T. 7. - S. 187-190.
2. Gavronina G.A. Method of complex application of static exercises in the process of physical education classes for female students of a special medical group: author. dis. cand. ped. Sciences / G.A. Gavronin; Kamsk state acad. physical culture, sports and tourism. - Naberezhnye Chelny, 2009. -- 23 p.
3. Kushch A. Functional research in fitness [Electronic resource]. - Access mode: http://www.fitness4you.ua/ru/articles/tree-2451/id11188/9_mifov_o_pilatese.html.
4. Safonova Zh.B. Pedagogical aspects of managing the process of physical rehabilitation of students of a special medical group / Zh.B. Safonova // Omsk Scientific Bulletin. - 2018. - No. 3 (67). - S. 152-154.
5. Titov S.V. The use of a complex of strength exercises to improve the physical and functional state of students with vegetative-vascular dystonia according to the hypotonic type // Uchenye zapiski universiteta im. Lesgaft. - 2013. - No. 6 (100). - S. 154-159.
6. Filatova, E.V. Aqua aerobics: educational and methodical complex / E.V. Filatov; Financial Academy under the Government of the Russian Federation. - M.: [b.i.], 2017. - 92 p.
7. Khutorskoy A.V. Pedagogical innovation - the lever of education [Electronic resource]. - Access mode: <http://www.eidos.ru/journal/2005/0910-26.htm>
8. Sharafееva, A.B. The method of using simulators in the classroom with students with diseases of the musculoskeletal system / A.B. Sharafееva, A.V. Popova // Bulletin of Tomsk State University. - 2014. - No. 385. - S. 168-170.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).16

Кетова Н.В.

канд. пед. наук, Національний університет України «КПІ» імені І.І. Сікорського

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Розглядаються актуальні питання проблем пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді. Розглянуті особливості формування здорового способу життя молоді та деякі варіанти вирішення даної проблеми. Визначається, що зниження функціональних резервів організму, процесів саморегуляції, народження ослабленого потомства й багато іншого характерно для сучасного покоління. Негативні фактори оточуючого середовища сприяють трансформації студентської молоді в найчутливішу категорію населення, серед якої отримують розповсюдження різноманітні хронічні захворювання, включаючи хвороби травної, опорно-рухової, серцево-судинної системи та ін.

Визначено, що у зв'язку з такими актуальними проблемами формування здорового способу життя студентів необхідно, перш за все, на державному рівні продовжити цілеспрямовану роботу з формування у студентів безпечної й відповідальної поведінки, дотримання суспільної дисципліни й порядку, проявів турботи про своє здоров'я.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, компоненти здорового способу життя, рухова активність, фізична культура, ціннісні орієнтації особистості, фізична активність.

Кетова Н.В. Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Рассматриваются актуальные вопросы проблем пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Рассмотрены особенности формирования здорового образа жизни молодежи и некоторые варианты решения данной проблемы. Определяется, что снижение функциональных резервов организма, процессов саморегуляции, рождение ослабленного потомства и многое другое характерно для современного поколения.

Негативные факторы окружающей среды способствуют трансформации студенческой молодежи в самую чувствительную категорию населения, среди которой получают распространение различные хронические заболевания, включая болезни пищеварительной, опорно-двигательной, сердечно-сосудистой системы и др.

Определено, что в связи с такими актуальными проблемами формирования здорового образа жизни студентов необходимо, прежде всего, на государственном уровне продолжить целенаправленную работу по формированию у студентов безопасного и ответственного поведения, соблюдения общественной дисциплины и порядка, проявления заботы о своем здоровье.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, компоненты здорового образа жизни, двигательная активность, физическая культура, ценностные ориентации личности, физическая активность.

Ketova N.V. Actual problems of formation of a healthy way of life of student's youth. Topical issues of promoting a healthy lifestyle among student youth are considered. Features of formation of a healthy way of life of youth and some variants of the decision of this problem are considered.

It is determined that the reduction of the body's functional reserves, the processes of self-regulation, the birth of weakened offspring and much more is characteristic of the modern generation. Negative factors of the feeling environment contribute to the transformation of student youth into the most vulnerable category of the population, among which are spread various chronic diseases, including diseases of the digestive, musculoskeletal, cardiovascular system and others.

The importance of forming a healthy lifestyle of students is explained by the fact that the physical and mental health of students depends on the social well-being and efficiency of future professionals who are called to contribute to the development of their country.

It is investigated that since the level of health of the population, especially young people, is a key indicator of the well-being of society and the country as a whole, the creation of conditions and opportunities for a healthy lifestyle becomes a priority of any progressive state.

It is determined that in connection with such urgent problems of formation of a healthy way of life of students it is necessary, first of all, at the state level to continue purposeful work on formation at students of safe and responsible behavior, observance of social discipline and an order, displays of care of the health.

Key words: healthy lifestyle, components of healthy lifestyle, physical activity, physical culture, value orientations of personality, physical activity.

Постановка проблеми. Протягом останніх десятиліть спосіб життя розглядається в більшості держав світу, поряд зі спадковістю, рівнем розвитку охорони здоров'я й станом навколишнього середовища. Результатом здорового способу життя на індивідуальному й популяційному рівні є зниження захворюваності, збільшення тривалості та якості життя, включаючи рівень економічного добробуту й перспективи кар'єрного зростання.

В зв'язку з прискоренням темпів соціальних, економічних, технологічних, кліматичних, екологічних та інших змін, що відбуваються в світі, існує закономірність, яка призводить до формування нових проблем, пов'язаних зі здоров'ям населення. Зниження функціональних резервів організму, процесів саморегуляції, народження ослабленого потомства й багато іншого характерно для сучасного покоління. У зв'язку з цим в нашій країні державою визначено основну мету в галузі фізичної культури й спорту – оздоровлення нації, формування здорового способу життя населення й гармонійне виховання здорового, фізично міцного покоління.

Оскільки рівень здоров'я населення, особливо молоді, є ключовим показником благополуччя суспільства й країни в цілому, то створення умов й можливостей реалізації здорового способу життя стає пріоритетним завданням політики будь-якої прогресивної держави.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основні складові здорового способу життя, особливо серед підростаючого покоління, були відображені в ряді досліджень вітчизняних і зарубіжних представників філософської, медичної, психологічної, педагогічної та соціологічної науки. Якщо розглядати здоровий спосіб життя як дії кожної особистості, що спрямовані на зміцнення здоров'я та проведення профілактичних заходів проти захворювань, то в ролі ведучих компонентів останнього частіше фігурують раціональне харчування, рухова активність, повноцінний відпочинок, дотримання санітарно-гігієнічних норм, емоційна культура й відсутність шкідливих звичок [2].

Основні категорії здорового способу життя розглядаються в працях багатьох відомих вітчизняних соціологів, наприклад, П. А. Сорокіна, В. А. Ядова, Ю. П. Лісичина, Ю. І. Савенко, В. І. Толстих, Р. В. Рибкіної та ін.

Особливу значущість на сучасному етапі має проблема здоров'я й ведення здорового способу життя студентської молоді. Значущість формування здорового способу життя студентів пояснюється тим, що від фізичного та психічного здоров'я студентів залежить соціальне благополуччя й працездатність майбутніх фахівців, які покликані внести вклад в розвиток своєї країни.

Навчання в навчальному закладі є складним й тривалим процесом, який характеризується певними особливостями й висуває вимоги до стійкого й гнучкого психологічного стану, фізіологічних функцій, особливо це важливо в перший рік вступу до навчального закладу. У процесі навчання змінюється сприйняття й змінюються життєві стереотипи молоді. Тому від комфортності середовища в навчальному закладі та поза його меж залежить фізичне й моральне здоров'я молодих людей.

На жаль, в даний час спостерігається прогресуюча тенденція до розбіжності теоретичних знань населення про правила здорового способу життя та реальним їх дотриманням в повсякденній практиці. Найбільш вразливою соціальною групою є молодь, зокрема – студенти вищих навчальних закладів, що обумовлене цілим рядом причин: значне ментальне й емоційне навантаження, що провокує психологічні стреси, тривале знаходження в навчальних аудиторіях, що приводить до гіподинамії, незбалансоване й нерегулярне харчування [1].

Всі ці фактори сприяють трансформації студентської молоді в найчутливішу категорію населення, серед якої отримують розповсюдження різноманітні хронічні захворювання, включаючи хвороби травної, опорно-рухової, серцево-судинної системи та ін.

Ситуація ускладнюється широким поширенням в молодіжному середовищі таких шкідливих звичок, як вживання тютюнових виробів, алкогольної продукції, а також наркотичних засобів, що на сьогоднішній день є тривожною загальносвітовою тенденцією оскільки студентська молодь є перспективною частиною трудового потенціалу, то успішний економічний розвиток будь-якої держави у значному ступені залежить від уміння пропагувати здоровий спосіб життя.

Національним пріоритетом є здорова й освічена людина, тому найбільш актуальна з проблем виховної роботи – проблема формування здорового способу життя студентів. Викликає тривогу, що в молодіжному середовищі вживання спиртних напоїв (включаючи пиво), куріння набувають масового характеру. Число курців серед студентів в деяких навчальних закладах сягає 73% [3].

Організація нормальної життєдіяльності студентської молоді, що вступають в нове самостійне доросле життя,

залежить від умов й традицій того навчального закладу, в якому вони навчаються. На сучасний стиль життя й поведінку студентів в значній мірі впливають житлові й побутові умови, фінансові можливості, матеріальний достаток, організація навчання й відпочинку, режим та якість харчування. Велике значення мають міжособистісні відносини, що складаються в студентському середовищі, мотиви діяльності молоді.

Мотиви, що пов'язані з соціальним оточенням, виражаються в наслідуванні друзям, кумирам. Мотиви, що пов'язані з самоствердженням – прагнення довести здатність вести здоровий спосіб життя, мотиви, що пов'язані з почуттям обов'язку й відповідальності або прагненням бути прикладом для когось. Перший курс навчання у вузі характеризується переходом до нової системи освіти, студенти націлені на отримання знань, необхідних у майбутній професійній діяльності, перевантаження навчальним матеріалом. Тому перші два курси молоді люди пристосовуються до нових умов, й цей час пов'язаний з втратою фізичного, психічного, а часом й соціального здоров'я. В даний час є велика кількість досліджень соціологічного характеру, що виявляють уявлення й знання молодих людей про здоров'я та здоровий спосіб життя, їхні потреби в дотриманні норм здорового способу життя й причини, через які студенти не ведуть здоровий спосіб життя.

Така постановка питання не вирішує наявну проблему та її актуальність на сьогоднішній день залишається. Аналіз деяких досліджень в цій області свідчать про те, що у більшості населення нашої країни, особливо школярів й студентів, не сформовані цінності, що пов'язані зі здоров'ям й здоровим способом життя й те, що динаміка відносин до цих цінностей з кожним роком йде вниз. Молодь, як соціальна група, що найбільш активно розвивається, найбільш схильна до різного роду ризиків й потребує знань, пов'язаних з культурою здоров'я й навичках ведення здорового способу життя з метою збереження та зміцнення здоров'я.

Молоді люди ще не усвідомлюють важливість свого здоров'я для майбутнього й часто схильні недооцінювати його цінність. На жаль, у великій частині студентів, які навчаються в різних вузах, немає правильних знань про здоров'я, про здоровий спосіб життя, не сформований інтерес до занять фізичною культурою. Так само, не сформований світогляд про тісний взаємозв'язок показників профілактичної культури з іншими цінностями, які визначають вплив способу, стилю життя на стан здоров'я й досягнення поставлених життєвих цілей.

Соціологічні дослідження підтверджують, що молоді люди ставляться до свого здоров'я швидше формально. У них відсутні дії, спрямовані на реалізацію здорового способу життя, яке проявляється насамперед у реальній поведінці. Це може бути пов'язане з тим, що, молодь не має достатньо різнобічного погляду на цю проблему, фокусуючи розуміння здорового способу життя тільки на таких його аспектах, як правильне харчування й відмова від шкідливих звичок. Часто складається така ситуація, коли принципи здорового способу життя виявляються для них нав'язаними ззовні й молоді люди не роблять їх основою своєї поведінки.

У зв'язку з такими актуальними проблемами формування здорового способу життя студентів необхідно, перш за все, на державному рівні продовжити цілеспрямовану роботу з формування у студентів безпечної й відповідальної поведінки, дотримання суспільної дисципліни й порядку, проявів турботи про своє здоров'я.

Зусилля педагогів закладів освіти мають бути спрямовані на те, щоб здоровому красивому зовнішньому вигляду студентів відповідали багатий духовний зміст, висока моральність, бажання бути потрібним не тільки собі, а й своєму народу. Особливу увагу слід приділити освоєнню правил культурної поведінки, ввічливості, необхідних для життя людини в суспільстві, викорінення хамства, лихослів'я. Тому одним з найважливіших чинників формування культури здоров'я має стати етичне виховання молоді.

Висновки. Отже, особливу тривогу викликає стан здоров'я підростаючого покоління та студентської молоді, адже від них залежить майбутній потенціал нашої країни. У зв'язку з цим ціннісне ставлення молоді до свого здоров'я й формування мотивації ведення здорового способу життя є актуальними на сьогоднішній день. У повсякденному житті ми стикаємося з тим, що найчастіше потреба молоді людини в здоров'ї й тими діями, які вона здійснює з його зміцнення та збереження не збігаються. Формування здорового способу життя відноситься практично до всіх аспектів життєдіяльності людини, починаючи з біологічної й закінчуючи емоційною й духовною сферами.

У зв'язку з цим необхідне навчання студентів аспектам здоров'я, факторів, що становлять ризик для здоров'я, про роль рухової активності для зміцнення, збереження й відновлення здоров'я, про сутність загартовування та його значення для здоров'я, щоб розширити їх уявлення про поведінку, яка має бути направлена на збереження здоров'я. Також необхідно приділити увагу правилам культурної поведінки, ввічливості, а також викорінення хамства, лихослів'я. Таким чином, одним з найважливіших чинників формування культури здоров'я має стати етичне виховання молоді.

Література

- 1.Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В. С. Бабина // Молодой учёный. — 2015. — № 11. — С. 572-575.
- 2.Молодцова, К. В. Мотивация здорового образа жизни у современной / К. В. Молодцова // Концепт. — 2017. — Т. 39. — С. 3871-3875.
- 3.Никитина А. А. О сущности дефиниции «физическая культура личности» в физическом воспитании студентов // Вестник БФУ им. И. Канта. — 2006. — № 5. [Электронный ресурс]. — Режим доступа : URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/o-suschnosti-definitcii-fizicheskaya-kultura-lichnosti-v-fizicheskom-vospitaniistudentov>
- 4.Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. — Киев : Олимп. лит., 2013. — 528 с
- 5.Царева Н.М., Царева Ю.А. Аспекты здоровья студенческой молодежи / Н.М. Царева, Ю.А. Царева // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Сб. науч. ст. Всероссийской научно-практической конференции. Елабуга. 2015. С. 255-258.

Reference

- 1.Babina, V. S. The problem of student youth health / V. S. Babina // Young scientist. - 2015. - No. 11. - S. 572-575.

2. Molodtsova, K. V. Motivation of a healthy lifestyle in modern / K. V. Molodtsova // Concept. - 2017. - Т. 39. - С. 3871-3875.
3. Nikitina AA On the essence of the definition of "physical culture of a personality" in physical education of students // Bulletin of the IKBFU. I. Kant. - 2006. - No. 5. [Electronic resource]. - Access mode: URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/osuschnosti-definitii-fizicheskaya-kultura-lichnosti-v-fizicheskom-vospitaniistudentov>
4. Strategy and recommendations for a healthy lifestyle and physical activity: Sat. materials WHO / E. V. Imas, M. V. Dutchak, S. V. Trachuk. - Kiev: Olympus. lit., 2013. - 528 s
5. Tsareva N.M., Tsareva Yu.A. Aspects of student youth health // Formation of physical culture and health culture of students in the context of education modernization. Sat. scientific. Art. All-Russian scientific and practical conference. Elabuga. 2015. S. 255-258.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).10

Крилов А. Г.,
викладач кафедри спортивного вдосконалення
Мартынов Ю. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито особливості рекреаційних занять атлетизмом зі студентами закладів вищої освіти. Розкрито поняття «атлетизм». Досліджено, що саме атлетизм є найбільш популярним видом спорту серед студентської молоді. У статті розкрито вплив атлетизму на рівень фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання. Аналіз літературних джерел показав тенденцію до постійного погіршення стану здоров'я молоді, зниження мотивації до занять з фізичного виховання. Тому актуальним є питання впровадження рекреаційних занять з атлетизму як необхідність удосконалення засобів фізичного виховання з урахуванням статеві-вікових, індивідуальних особливостей, потреб, мотивів та інтересів студентів.

Ключові слова: атлетизм, фізичні вправи, засоби фізичного виховання, студенти.

Крылов А. Г., Мартынов Ю. А. Особенности рекреационных занятий атлетизмом со студентами учреждений высшего образования.

В статье раскрыты особенности рекреационных занятий атлетизмом со студентами высших учебных заведений. Раскрыто понятие «атлетизм». Доказано, что именно атлетизм является самым популярным видом спорта среди студенческой молодежи. В статье раскрыто влияние атлетизма на уровень физической подготовленности студентов высших учебных заведений в процессе занятий по физическому воспитанию. Анализ литературных источников показал тенденцию к постоянному ухудшению состояния здоровья молодежи, снижение мотивации к занятиям по физическому воспитанию. Поэтому актуальным является вопрос внедрения рекреационных занятий с атлетизмом как необходимость совершенствования средств физического воспитания с учетом половозрастных, индивидуальных особенностей, потребностей, мотивов и интересов студентов.

Ключевые слова: атлетизм, физические упражнения, средства физического воспитания, студенты.

Krylov A. G., Martynov Yu. A. Features of recreational athleticism with students of higher education institutions.

The article reveals the features of recreational athleticism with students of higher educational institutions. The concept of "athleticism" is revealed. It has been proven that it is athleticism that is the most popular sport among college students. The article reveals the influence of athleticism on the level of physical fitness of students of higher educational institutions in the process of physical education classes. The analysis of literary sources showed a tendency towards a constant deterioration in the state of health of young people, a decrease in motivation for physical education classes. Therefore, the issue of introducing recreational classes with athleticism as the need to improve the means of physical education, taking into account gender and age, individual characteristics, needs, motives and interests of students, is urgent.

The most acute problem facing high school today is the serious deterioration of the health of student youth. This is especially true for freshmen due to their lack of experience in adapting to the new socio-economic and psychological-pedagogical status of the student. In addition, in the context of quarantine and distance learning, the issue of youth health is quite relevant.

In today's conditions of education, the system of physical education in higher education institutions does not solve its main and important task - maintaining the health and physical fitness of students at the appropriate level. It does not take into account the interests and needs of students, does not contribute to sustainable motivation for physical activity, the formation of physical culture of the student's personality.

Key words: athleticism, physical exercises, means of physical education, students.

Постановка проблеми. Найгострішою проблемою, що стоїть сьогодні перед вищою школою є серйозне погіршення здоров'я студентської молоді. Особливо це стосується першокурсників у зв'язку з відсутністю у них досвіду адаптації до нового соціально-економічного та психолого-педагогічного статусу студента. Крім того, в умовах карантину та дистанційного навчання питання стану здоров'я молоді є досить актуальним.

В сьогоденних умовах навчання система фізичного виховання у закладах вищої освіти, не вирішує свого основного і важливого завдання - підтримання стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів на належному рівні. Вона не враховує інтереси і потреби студентів, не сприяє стійкої мотивації до рухової діяльності, формуванню фізичної культури особистості студента.

Аналіз і узагальнення літературних джерел. Основна проблема, з якою стикаються викладачі фізичного виховання у закладах вищої освіти, полягає в протиріччі між необхідністю ведення здорового способу життя студентами, зміцненням і розвитком свого здоров'я і відсутністю з їх боку реальних кроків в цьому напрямку. Найбільш типовими проблемами є високий рівень захворюваності студентів, низький рівень фізичної підготовленості, недостатнє забезпечення потреб студентів в різноманітних формах фізичної культури.

Важливим фактором є впровадження в повсякденне життя самостійних і додаткових занять фізичними вправами. Так як дворазові заняття на тиждень, а також великі перерви пов'язані з екзаменаційними сесіями і канікулами не забезпечують позитивний ефект від занять руховою активністю.

Різноразомність нових засобів і форм рухової активності проявляється у фізичній рекреації, що знайшло своє відображення в роботах зарубіжних науковців (M. Pollock, R. Rafterbarger, N. Butts, S. Price) та вітчизняних науковців (Г. Виноградова, Т. Яшина, М. Мухін, Є. Івченко).

Ряд досліджень присвячені різним питанням занять з обтяженнями студентської молоді. Однак метою цих досліджень в основному були спортивні аспекти занять атлетичною гімнастикою з розвитку сили і пропорцій тіла відповідно до стандартів бодібілдингу або типом статури. Розроблені методики не враховували специфіку навчання у ЗВО. Новим напрямком занять з обтяженнями є атлетизм, їх рекреаційна спрямованість, забезпечення гарного самопочуття і здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Атлетизм - це вид спорту, який сприяє зміцненню здоров'я, виправленню і лікуванню багатьох вроджених і набутих дефектів статури і розвитку фізичних здібностей людини [4]. Це оздоровчий напрям культуризму, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями: штанга, гантелі, гири, тренажери. Він являє собою систему вправ, яка розвиває силу разом із витривалістю, спритністю й деякими іншими фізичними якостями, які сприяють зміцненню здоров'я. Атлетизм має свої переваги: дає помітний ефект тренувань уже протягом декількох місяців, дає змогу ізолювати впливати на недостатньо розвинуті м'язові групи та легко дозувати навантаження.

Однією з провідних причин того, що фізичне виховання не знаходить масового застосування в способі життя студентської молоді, є те, що вона асоціюється в більшості своїй від практичних дій, тобто фізичних вправ до психіки, а не навпаки. Рішення проблеми формування здорового способу життя студентів вимагає прийняття ряду реорганізаційних заходів:

- впровадження фітнес - програм, спрямованих на розвиток, зміцнення, збереження і формування здорового способу життя;
- розробки координаційного плану впровадження фітнес - програм в освітній процес; проектування введення необхідних структурних і середовищних змін;
- перебудови режиму навчання в закладах вищої освіти відповідно до умов карантину та дистанційного навчання.

Одним із шляхів вирішення проблеми залучення до занять з фізичного виховання є вільний вибір форм занять. Одним із найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді є атлетизм.

Проблемність вивчення рекреаційних силових тренувань, полягає в тому, що рекреаційні заняття не передбачають наявності спеціалізованих ефектів на відміну від спортивних тренувань.

Атлетизм, як напрямок силового тренування, в даний час користується особливою популярністю в середовищі студентської молоді. Неухильно зростає кількість тих, хто займається різними видами атлетизму, збільшується кількість досліджень і науково-методичної літератури.

Найбільш ефективний вплив на покращення фізичної підготовленості «кругового тренування», що включає виконання атлетичних вправ різної спрямованості (ізотонічної і ізокінетичної) - виконання вправ на тренажерах. Комплекс включає 10 вправ, який повторяється 2 рази протягом 20 хвилин. Вправи виконуються по 12-15 разів з інтенсивністю 40% від максимальної. Після виконання вправи на тренажері протягом 30 с, необхідно протягом 30 с виконати біг на місці або пробіг від 70 до 150 м по залу. Встановлено, що при використанні даного варіанту тренування різні показники сили протягом одного семестру збільшуються на 21-25 відсотків. Частота серцевих скорочень зменшується в середньому на 7 ударів (з 76 до 69 уд / хв) [8]. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, результати власного педагогічного досвіду підтверджують той факт, що найбільш гострою проблемою, що стоїть перед вищою школою, є серйозне погіршення стану здоров'я студентської молоді. В системі життєвих цінностей у студентів здоров'я займає низьке місце. У ряді досліджень було виявлено, що у 90% студентів, які мають погану успішність з фізичного виховання, цей факт безпосередньо пов'язаний з поганим рівнем їх здоров'я. При дослідженні інтересу до занять з фізичного виховання, було встановлено, використання атлетичних вправ позитивно впливає на покращення мотивації.

В науковій літературі розкривається методика використання силових вправ з арсеналу атлетизму для професійно-прикладної підготовки студенток. У закладах вищої освіти проводяться щорічні змагання серед дівчат із силового багатоборства, які користуються великою популярністю. Спостерігається підвищення інтересу (на 50-70%) до придбання спеціальних теоретичних знань по силовій підготовці. Результат даних занять виражається в тому, що ті студенти, які регулярно займаються силовими вправами, успішно складають такі нормативи, як: підйом тулуба, лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на животі і присідання (поліпшення показників знаходиться в зоні 10-15%).

Великими потенціальними можливостями в підвищенні рухової активності і в формуванні мотивації до систематичних занять з фізичного виховання є впровадження атлетизму, як одного із сучасних засобів фізичного виховання.

Тому основними напрямками формування здорового способу життя студентів засобами атлетизму є:

1. Формування і вдосконалення системи знань про здоров'я людини і факторів, що впливають на формування і підтримку здоров'я.
2. Підвищення системи мотивацій у студентів по використанню фізичних вправ у повсякденному житті.
3. Формування та вдосконалення системи умінь і навичок вести здоровий спосіб життя.
4. Розробка нових засобів і форм рухової активності.

Заняття атлетизмом формують м'язову систему, розвивають силові якості, позитивно впливають на психофункціональні здатності людини. Зокрема, виявлено, що фізичний і духовний розвиток студентів тісно взаємопов'язаний і визначається конкретними цілями, завданнями, мотивами, ціннісними орієнтаціями і соціальними оцінками.

Висновки. Аналіз сучасних наукових праць показав, що питання впровадження атлетизму на заняттях у закладах вищої освіти є досить актуальним. Адже, заняття з атлетизму мають не тільки силовий характер тренувань, а й рекреаційно-оздоровчий вплив на організм тих, хто займається. Важливе значення має методика занять з обтяженнями і поєднання силових вправ з циклічними локомоціями. Якщо турніри з важкої атлетики, які в минулому мали велику популярність в закладах вищої освіти, в даний час втратили свій статус, то атлетизм є одним з популярних видів силових вправ в середовищі студентської молоді. Наведені дані свідчать про актуальність подальшого вивчення впливу занять з атлетизму на здоров'я і фізичні кондиції студентської молоді, розробки ефективних засобів, методів і форм спортивно-оздоровчої роботи, з використанням засобів атлетизму.

Література

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 141–144.
2. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання / Гах Р. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – №1(21), 2013. – С.153-156.
3. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України / С. Канішевський, Р. Раєвський, В. Краснов, А. Рибковський, С. Присяжнюк, Н. Третяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
4. Круцевич Т. Ю. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3–4. – С. 103–107.
5. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання / Лавренюк В. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2011. – №6. – С.74-76.
6. Лапутин А. Н. Атлетична гімнастика / Лапутин А. Н. – К.: Здоров'я, 1985. – 112 с.
7. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів / М. Линець. – Львів : Штабор, 1997. – 204 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
9. Огарь Г. О. Влияние программ силового тренинга с навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років / Г. О. Огарь, В. А. Сан-жаров, В. І. Ласиця, Є. Г. Огарь // Теорія і методика фізичного виховання. – 2011. – №10. – С.37-42.
10. Приходько В. В. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні / В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 74–85.
11. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років / С. Семенович // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 3. – Т. 1. – С. 308–311.
12. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Навч. кн.–Богдан, 2003. – 272 с.

References

1. Hayduk I. Atletychna himnastyka v systemi fizychnoho vykhovannya ditey starshoho shkil'noho viku / I. Hayduk // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny. – L'viv : LDUFK. – Vyp. 10. – T. 1. – S. 141–144.
 2. Gakh R. Athletic gymnastics in the system of physical education of students-economists of another rock of the world / Gakh R. // Physical fitness, sports and culture of health in a modern suspension: zb. sciences. pr. - No1 (21), 2013. - pp. 153-156.
 3. Kanishevs'kyi S. M. Umovy, stan i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya u vuzakh Ukrayiny / S. Kanishevs'kyi, R. Rayevs'kyi, V. Krasnov, A. Rybkovs'kyi, S. Prisyazhnyuk, N. Tret'yakov // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – № 1. – S. 139–145.
 4. Krutsevych T. Yu. Spryamovanist' tsinnostey indyvidual'noyi fizychnoyi kul'tury studentiv riznykh viddilen' vuzu / T. Krutsevych, O. Marchenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. – 2008. – № 3–4. – S. 103–107.
 5. Lynets' M. Osnovy metodyky rozvytku rukhovyykh yakostey : navch. posib. dlya fizkul'turnykh vuziv / M. Lynets'. – L'viv : Shtabor, 1997. – 204 s.
 6. Lavrenyuk V. S. Udoskonalen-nya power health of students in the initial process of physical education / Lavrenyuk V. S. // Pedagogy, psycho-logic and medical-biological problems of physical education and sports: zb. sciences. pr. - Kharkiv: HDADM, 2011. - No6. - P.74-76.
 7. Laputin A. N. Athletic gymnastics / Laputin A. N. - K. : Zdorov'ya, 1985. – 112 p.
 8. Matveev L. P. Teoriya y metodyka fizycheskoy kul'tury / L. Matveev. – M. : Fyzkul'tura y sport, 2008. – 544 s.
- Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 7 (127) 2020 Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Issue 7 (127) 2020 165.
9. Semenovich S. Osoblyvosti vplyvu zanyat' atletychnoyu himnastykoyu na rozvytok sylovykh zdbnostey yunakiv 15– 17

rokov / S. Semenovych // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – L'viv : LDIFK. – Vyp. 3. – T. 1. – S. 308–311.

10. Prykhod'ko V. V. Reformuvannya vyshchych navchal'nykh zakladiv fizychnoyi kul'tury i sportu v Ukraini / V. Prykhod'ko // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – №1. – S. 74–85. 11. Ogar G. O. Injection of the program of strength training with the added value of the growth of directness to the physical development and preparation of the children of 15-17 years / G. O. Ogar, V. A. San-zharov, V. I. Lasitsya, E. G. Ogar // Theory and technique of physical education. - 2011. – No.10. – P.37-42.

12. Shyyan B. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv / B. Shyyan. – Ch. 1. – Ternopil' : Navch. kn.–Bohdan, 2003. – 272 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).11

Максимчук І. А.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Маріупольський державний університет
Вощевська О. В.
доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри іноземних мов природничих факультетів
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
Сагач О. М.
кандидат історичних наук, доцент кафедри педагогіки та психології
Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського, м. Чернігів
Височан Л. М.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фахових методик і технологій початкової освіти
ДВНЗ Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Степаненко Л. М.
доцент, доктор педагогічних наук, проректор з науково-педагогічної та виховної роботи,
Національна академія керівних кадрів культури і мистецтв
Матвієнко О. В.
професор, доктор педагогічних наук, завідувачка кафедри педагогіки і методики початкового навчання,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

СИСТЕМА ВТІЛЕННЯ БАГАТОАСПЕКТНОГО ПІДХОДУ В ПІДВИЩЕННІ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Останнім часом науковці доводять тезу про те, що залучення різнорівневих аспектів і підходів до процесу навчання в частини студентів викликають стрибкоподібний ефект, згідно з яким синергія навчальних та позанавчальних факторів може привести навіть до перевернення результатів, очікуваних в рамках моделі. Втім, це можливо тільки за багатоваріантного моделювання, оскільки взаємопідсилення факторів оптимізації й ефективності в окремій академічній групі, факультеті чи ВНЗ «хоч і передбачає взаємодію (синергію) різних чинників з ефектом «золотого приросту», згідно з яким результат, як правило, переважає суму зусиль і витрат, все одно неможливий без математичних моделей часткових складових цього процесу. Оскільки складові (економічні, інформаційні, трудові тощо) не є ізоморфними в якісному й сутнісному планах, доцільно проводити прогнозування й оцінювання ефективності за окремими параметрами. На першому мотиваційному етапі – відбувається розвиток знаннєвого компонента педагогічної майстерності, що визначається необхідністю освоєння майбутніми учителями фізичної культури системи основних педагогічних знань і умінь для майбутньої професійної діяльності в умовах професійного середовища. Метою другого етапу діяльнісного формування соціальної компетентності майбутніх фахівців сфери обслуговування є розвиток умінь сприйняття і розуміння емоційного стану опонента в критичній ситуації; підбір основних стратегій поведінки у різних ситуаціях, вирішення конфліктних ситуацій та умов їх використання в професійному середовищі. Третім етапом є етап рефлексії. Цей етап ми виокремили тому, що розвиток педагогічної майстерності передбачає наявність рефлексії у студента, завдяки чому він бачить себе та інших суб'єктів взаємодії в різних ситуаціях; здійснює вибір засобів і способів розв'язання або запобігання конфліктам.

Ключові слова: різнорівневі аспекти, перевернення результатів, мотиваційний етап, соціальна компетентність, рефлексія студента, суб'єкти взаємодії.

Максимчук И. А., Вощевская О. В., Сагач О. М., Высочан Л. М., Степаненко Л. М., Матвиенко Е. В.
Система воплощения многоаспектного подхода в повышении педагогического мастерства. В последнее время ученые доказывают тезис о том, что привлечение разноуровневых аспектов и подходов к процессу обучения в части студентов вызывают скачкообразный эффект, согласно которому синергия учебных и внеучебных факторов может привести даже к превышению результатов, ожидаемых в рамках модели. Впрочем, это возможно только при многовариантного моделирования, поскольку взаимоусиления факторов оптимизации и эффективности в отдельной академической группе, факультете или вузов «хотя и предполагает взаимодействие (синергию) различных факторов с эффектом «золотого прироста», согласно которому результат, как правило, преобладает сумму усилий и затрат, все равно невозможно без математических моделей частных составляющих этого процесса. Поскольку составляющие (экономические, информационные, трудовые и т.п.) не являются изоморфными в качественном и сущностном планах, целесообразно проводить прогнозирования и оценки эффективности по отдельным параметрам. На первом мотивационном этапе - происходит развитие знаниевого компонента

педагогического мастерства, что определяется необходимостью освоения будущими учителями физической культуры системы основных педагогических знаний и умений для будущей профессиональной деятельности в условиях профессиональной среды. Целью второго этапа деятельностного формирования социальной компетентности будущих специалистов сферы обслуживания является развитие умений восприятия и понимания эмоционального состояния оппонента в критической ситуации; подбор основных стратегий поведения в различных ситуациях, решение конфликтных ситуаций и условий их использования в профессиональной среде. Третьим этапом является этап рефлексии. Этот этап мы выделили потому что развитие педагогического мастерства предполагает наличие рефлексии у студента, благодаря чему он видит себя и других субъектов взаимодействия в различных ситуациях; осуществляет выбор средств и способов решения или предотвращения конфликтов.

Ключевые слова: разноуровневые аспекты, превышение результатов, мотивационный этап, социальная компетентность, рефлексия студента, субъекты взаимодействия.

Iryna Maksymchuk, Olga Voshchevska, Oksana Sahach, Lesja Vysochan, Liudmyla Stepanenko, Olena Matviienko. *The implementing system of a multidimensional approach to improving pedagogical excellence.* Recently, scientists have been proving the thesis that attracting multi-level aspects and approaches to the learning process among students causes a leap effect, according to which synergy of educational and non-educational factors can even lead to exceeding the results expected within the model. However, this is possible only with multivariable modeling, since the mutual strengthening of optimization and efficiency factors in a separate academic group, faculty or universities "although it involves the interaction (synergy) of various factors with the effect of golden growth", according to which the result, as a rule, prevails the sum of effort and cost, is still impossible without mathematical models of the private components of this process. As the components (economic, informational, labor, etc.) aren't isomorphic in qualitative and essential plans, it is advisable to carry out forecasting and performance assessments according to individual parameters. At the first motivational stage, there is the development of the knowledge component of pedagogical skills, which is determined by the need for future teachers to develop physical culture of the system of basic pedagogical knowledge and skills for future professional activity in the professional environment. The purpose of the second stage of the activity formation of the social competence of future service specialists is to develop the skills of perception and understanding of the emotional state of the opponent in a critical situation; selection of basic strategies of behavior in different situations, solution of conflict situations and conditions of their use in a professional environment. The third stage is the reflection stage. We highlighted this stage because the development of pedagogical skills involves the presence of reflection in a student, due to which he sees himself and other subjects of interaction in various situations; selects means and methods to resolve or prevent conflicts.

Keywords: multi-level aspects, excess of results, motivational stage, social competence, student reflection, subjects of interaction.

Постановка проблеми. Останнім часом науковці-системологи доводять тезу про те, що залучення різнорівневих аспектів і підходів до процесу навчання в частині студентів викликають стрибкоподібний ефект, згідно з яким синергія навчальних та позанавчальних факторів може привести навіть до перевернення результатів, очікуваних в рамках моделі. Втім, це можливо тільки за багатоваріантного моделювання, оскільки взаємопідсилення факторів оптимізації й ефективності в окремій академічній групі, факультеті чи ВНЗ «хоч і передбачає взаємодію (синергію) різних чинників з ефектом «золотого приросту», згідно з яким результат, як правило, переважає суму зусиль і витрат, все одно неможливий без математичних моделей часткових складових цього процесу. Оскільки складові (економічні, інформаційні, трудові тощо) не є ізоморфними в якісному й сутнісному планах, доцільно проводити прогнозування й оцінювання ефективності за окремими параметрами [1, с. 259].

Гіпотетично припускаємо, що підвищення ПМ майбутніх учителів фізичної культури на базі референтних груп Інституту фізкультури і спорту ВДПУ та ХНУ не може обмежуватися тільки оптимізацією освітнього процесу, а передбачає включення об'єктів (за сучасними поглядами студенти є водночас і суб'єктами навчально-виховного процесу) в ширше коло освітніх і позаосвітніх контекстів.

Так, студентка М. (IV курс), яка виявила високий рівень зі спеціальних та загальнопедагогічних дисциплін, була рекомендована до участі в конкурсі педагогічної майстерності університету, посіла там призове місце. Це підвищило її самооцінку й мотивацію, створило додаткові умови до ще більшого самовдосконалення. Студентка одержала направлення на проходження практики в одному з ліцеїв м. Вінниці, де відмінно справлялася з розв'язанням педагогічних задач і проблем в рамках предмету «Фізичне виховання» й була запрошена адміністрацією школи до працевлаштування в їхньому закладі після завершення навчання. Цей приклад наочно демонструє взаємопідсилювальний і стрибкоподібний ефект розвитку ПМ у студента, який має високі вихідні дані й, окрім засвоєння типової програми, акцентується на власному саморозвитку за доцільного менеджменту й курування викладачами ВНЗ.

Аналіз актуальних досліджень. На рисунку 1 абстрактно зображено у вигляді концентричних контурів систему втілення багатоаспектного підходу в підвищенні ПМ серед майбутніх учителів фізичної культури. Так, внутрішня зона 1 позначає особистість студента, яка є центральним суб'єктом (водночас й об'єктом) освітнього процесу й керованого й некерованого впливу взагалі, вона є відкритою до впливу й варіантів розвитку. Зона 2 є найменш досконалою, замкнутою, оскільки позначає доцільно організований освітній процес й освітнє середовище, що мусить бути, попри індивідуальний підхід, максимально уніфікованим, таким, що відповідає різним потребам і можливостям усіх студентів (лекції, семінарські, практичні, лабораторні заняття, навчальні практики, конкурси). Контур 3 символізує експериментальну освітню модель з не визначеними чітко освітніми цілями, оскільки студенти з різною мотивацією, можливостями, результатами, засвоївши обов'язки й обмежений зміст освіти навчального процесу (зона 2), одержують багатоваріантну перспективу розвитку власної педагогічної особистості. Контур 4 – це вже не модель, а система (освіти, культури, суспільства), що також є потенційно

відкритою й проникною. Вийшовши на цей рівень (за умови засвоєння внутрішніх рівнів), студент або дипломований фахівець за умов мотивації й самоорганізації вже сам удосконалює свою ПМ. Для майбутніх учителів фізичної культури підключення до цієї когнітивної зони здійснюється шляхом їхнього планомірного або спонтанного включення в позаосвітній контекст (участь в громадському житті, заняття окремими видами спорту, практика таборів, туристичних походів, інших факультативних заходів, нарешті – необмежене засвоєння здобутків світової культури). При цьому вектор 5, що стосується особистості студента засвідчує перманентну потребу студента вийти з обмеженого доцільного впливу викладачів, організації навчального процесу, що в найкращому вияві передбачає засвоєння навчальних програм і вихід на рівень моделі, а далі – системи.

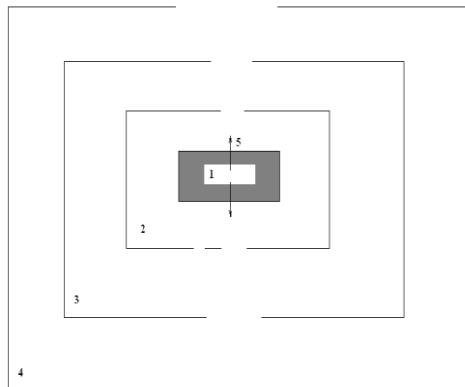


Рис. 1. Синергія аспектів підвищення ПМ

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні системи втілення багатоаспектного підходу в підвищенні педагогічної майстерності.

Виклад основного матеріалу. На відміну від інших шкільних дисциплін «Фізична культура» зорієнтована не тільки на відтворювальний результат, а й на вироблення власної фізичної, естетичної, духовної, моральної культури й змушена ламати загальносуспільний стереотип щодо фізичної культури як сфери тільки тілесного вдосконалення. Культурологічне моделювання компетенцій майбутнього вчителя фізичної культури містить: а) загальнолюдські знання і цінності; б) фізкультурні, валеологічні й медико-біологічні. Оскільки інтелектуальні, педагогічні й фізичні дані майбутніх учителів фізичної культури є індивідуальними, то моделювання їхнього освітнього процесу має бути не уніфікованим, а різноманітним. Такий підхід хоч і передбачає часткову втрату ефективності в процесі його реалізації, зате зорієнтований на стрибкоподібний ефект зростання ПМ частини майбутніх педагогів.

В основі особистісно зорієнтованого підходу (І. Бех [2], Є. Бондаревська [3] та ін.) лежить визнання індивідуальності, самобутності, самоцінності кожного студента, її розвиток не як «колективного суб'єкта», а, перш за все, як індивіда, наділеного власним неповторним «суб'єктивним досвідом». Включити цей досвід в процес пізнання (засвоєння) означає організувати власну діяльність на основі особистісних потреб, інтересів, прагнень.

Значною перевагою компетентнісного підходу (І. Зимняя [4], Н. Кузьміна [5] та ін.) є те, що всі характеристики професійної компетентності співвіднесені зі сторонами праці вчителя, зокрема: його технологією – власне педагогічною діяльністю, педагогічним спілкуванням та особистістю вчителя.

Варто зазначити, що ефективний розвиток педагогічної майстерності компетентності майбутніх учителів фізичної культури залежить від доцільного та обґрунтованого вибору принципів навчання, а також за умови системного їх використання, оскільки всі принципи взаємопов'язані, взаємозалежні й описують цілісний процес розвитку педагогічної майстерності. Зважаючи на це, у структуру моделі входять також загальнодидактичні принципи розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. До загальнодидактичних включено такі принципи: науковості, свідомості, наочності, систематичності й послідовності, індивідуальності, доступності, взаємозв'язку навчання та життя, міждисциплінарності, міцності, цілеспрямованості.

Розвиток педагогічної майстерності компетентності майбутніх учителів фізичної культури можливий лише за умови дослідження сутності та причино-наслідкових зв'язків складників зазначеного процесу. Зважаючи на це, принцип науковості у відношенні до розвитку педагогічної майстерності компетентності майбутніх учителів фізичної культури означає, що цей процес має бути науково дослідженим та обґрунтованим, включаючи мету, принципи, підходи, педагогічні умови, компоненти означеної характеристики та блоки для їх формування.

Принцип свідомості розвитку педагогічної майстерності компетентності майбутніх учителів фізичної культури передбачає засвоєння знань та умінь із усвідомленням їх необхідності для майбутньої професійної діяльності. Крім того, зазначений принцип спрямований також на розвиток пізнавальної діяльності студентів, на підвищення мотивації до розвитку педагогічної майстерності компетентності майбутніх учителів фізичної культури, на розуміння необхідності розвивати педагогічні здібності не лише у навчальному процесі, а й після закінчення вищого навчального закладу.

Принцип систематичності й послідовності у розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури передбачає систематичне встановлення зв'язків та співвідношень між поняттями, що вивчаються, розподіл навчального матеріалу на логічно завершені частини та їх послідовне вивчення.

Принцип міцності засвоєння знань, умінь і навичок спрямований на ґрунтовне засвоєння педагогічних знань, розвиток необхідних комунікативних умінь та навичок, а також набуття практичного досвіду студентами із усіх видів професійної педагогічної діяльності майбутніх учителів фізичної культури.

Принцип доступності передбачає відповідність змісту, обсягу і характеру матеріалу, що вивчається, віковим особливостям і рівню попередньої підготовки студентів [6, с. 235].

Важливу роль серед загальнодидактичних принципів відіграє принцип наочності. У педагогіці його прийнято уважати похідним від принципу доступності, адже наочність робить новий навчальний матеріал більш доступним для сприйняття і запам'ятовування. Завдяки наочності студенти швидше сприймають, опановують новий, незнайомий матеріал, що впливає на розвиток педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

Принцип індивідуального підходу дає змогу в умовах колективної роботи кожному студенту оволодівати знаннями, уміннями та навичками по-своєму, зважаючи на власний рівень розвитку пізнавальних здібностей, самостійності, наполегливості і працездатності. Викладач має урахувати індивідуальні особливості студентів. Сутність цього принципу полягає у послідовній активізації і розвитку наявних у кожного студента інтелектуальних здібностей, знань і мовленнєвого досвіду, його емоцій і настроїв [7, с. 144].

Варто звернути увагу на значущість принципу цілеспрямованості, що вимагає визначення загальної мети, яка задається суспільством і навчальними програмами. Для успішної реалізації цього принципу викладачу необхідно чітко формулювати цілі заняття, щоб їх студенти могли легко сприйняти та зрозуміти [8, с. 106].

Ще одним важливим чинником розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури є реалізація принципу міждисциплінарності. Принцип міждисциплінарності полягає у забезпеченні цілісності засвоєння та використання різних аспектів педагогічної майстерності, що вивчаються в рамках певних дисциплін.

Моделювання ситуацій наближених до реальних професійних умов соціальної взаємодії за інтерактивного навчання забезпечує реалізацію ще одного домінуючого в нашому дослідженні принципу – принципу взаємозв'язку навчання і життя. Опора на цей принцип передбачає залучення студентів до застосування набутих знань, навичок і умінь на практиці; використання життєвого досвіду студентів; виконання студентами завдань, що моделюють фрагменти майбутньої професійної діяльності.

Додатковим діагностичним компонентом було незалежне й порівняльне тестування, анкетування й діагностування навчально-педагогічних кадрів поза Інститутом фізичної культури і спорту ВДПУ: практикуючих вчителів, які одержали вищу освіту й займаються / не займаються самоосвітою й самовдосконаленням; студентів інших факультетів. Ці заходи були здійснені з метою спростування або підтвердження деяких гіпотетичних припущень щодо залежності ПМ від фаху, етапу здобуття освіти, набуття досвіду тощо; подолання соціальних та педагогічних стереотипів щодо майбутніх учителів фізичної культури; порівняльної характеристики розвитку ПМ за різними аспектами: праксеологічний (вчителі музичного, трудового, фізичної культури), теоретичний (вчителі математики, історії) тощо.

Моделювання освітнього процесу майбутніх учителів фізичної культури неможливе без урахування вихідних та поточних даних успішності, досягнень та розвитку особистостей. У зв'язку з цим у рамках експерименту, що є практичною частиною дослідження, передбачено низку діагностувальних та емпіричних заходів, що дозволять зробити теоретичні висновки щодо проектування і моделювання навчально-виховного процесу.

Як уже йшлося вище, розвиток ПМ у рамках здобуття вищої освіти майбутніми вчителями фізичної культури залежить від кількох позаосвітніх факторів: загального інтелектуального розвитку (як правило, відображається у результатах ЗНО), мотивації бути вчителем, тренером (визначається методом анкетування на початковій стадії навчання), наявності педагогічних здібностей або схильностей (діагностується за результатами навчальної діяльності, відгуками викладачів), а також загальної фізичної підготовки, оскільки учитель фізичної культури має бути живим утіленням естетичного, фізичного й спортивного ідеалу (регулюється творчим конкурсом під час вступної кампанії).

На практичному рівні ПМ виявляється не тільки на діагностувальному рівні (анкетування, модульні контролі тощо), скільки в оцінці проведення уроку та його ефективності. Серед принципів підвищення ПМ на рівні вдосконалення проведення уроків фізичної культури науковці відзначають: демократизацію, гуманізацію, гуманітаризацію, інтенсифікацію, модульність навчання, позитивний підхід, національну забарвленість, інноваційність, інтерактивність, нетиповість занять, диференціацію й індивідуалізацію навчання.

Упровадження й корекція вказаних принципів на рівні педагогічних практик студентів неможливі без аналізу уроків фізичної культури, чим неодноразово займалися науковці П. Петрова, В. Медведєв, Б. Шиян [9], Ю. Васькова. Саме вони відзначають виняткову роль самоспостереження й самоаналізу уроку, що лежить в основі власної творчої педагогічної лабораторії й самовдосконалення. Так, на пропедевтичному рівні дослідження референтним групам студентів IV-V курсів було запропоновано під час практики вести поурочний щоденник з елементарною структурою: фіксація педагогічних моментів, прийомів та епізодів, що вдалися, й невдалих елементів. Третя колонка щоденника була присвячена власне самоаналізу й містила питання: в чому причина часткових педагогічних невдач, як би я провів цей фрагмент по-новому, яким було б ідеальне вирішення педагогічної проблеми тощо.

Подолання технократичного й інформаційного підходів у підготовці вчителів фізичної культури збіглося з лібералізацією суспільно-політичного життя часів перебудови. Як зазначає Г. Нагорна, на цьому етапі є актуальним зближення практичних педагогічних прийомів з життєвою й педагогічною практикою: моделювання ситуацій, практичні тренінги, ігри, розробка й проведення сценаріїв [6]. Паралельно з цим спостерігаються тенденції ущільнення теоретичних дисциплін з метою уникнення ізоморфного матеріалу і, як результат, звільнення навчального часу для моделювання практичних аспектів, що розвиватимуть ПМ.

Новітня парадигма педагогіки в контексті демократичної трансформації суспільства передбачає багатоаспектний підхід, що передбачає не тільки зміни в методології вищої та середньої освіти, а й реформи політичної, економічної й соціальної структури суспільства. Це означає, що рівень ПМ учителя залежить не тільки від його внутрішніх зусиль, а й від оновленої системи фінансування освіти, зміни повноважень шкіл і ВНЗ, а на рівні політики – у розробленні нової законодавчої бази та політики. Все вищевказане корелює з найглибшим рівнем – зміною стереотипів щодо ролі й сутності

педагога, зокрема вчителя фізичної культури, який насправді діє не за залишковим принципом (головне математика, українська мова, а фізична культура – найменш потрібний предмет), а втілює один із основних базисів становлення особистості.

Принципи перманентного моделювання освітнього процесу в діяльності вчителя та вдосконалення його ПМ базуються на сучасних принципах освіти: неперервність (освіта впродовж життя), незавершеність, відкритість, включеність усіх суб'єктів у освітній процес (інклюзія).

Аналізуючи проблеми доступності й універсальності вищої освіти для різних верств населення, що мають гетерогенні потреби, Г. Давиденко [6] у докторському дослідженні зазначає: «Для сучасного глобалізованого світу властива розбудова та модифікація вищих навчальних закладів нового типу, що характеризуються інтегрованістю, багаторівневістю, відкритістю, інфраструктурністю й комплексністю, дотримуючись принципів наступності та неперервності у здобутті фаху й освіти. Оскільки втілення інклюзивної моделі в конкретному ВНЗ не передбачає його повної реструктуризації або ж передбачає її впродовж тривалого часу, науковці пропонують реалізовувати інклюзію у форматі тривалого проекту» [6, с. 236].

Ураховуючи новітню суб'єкт-суб'єктну взаємодію учителя й учня, можна узагальнити, що більшість діяльнісних і когнітивних зусиль вчителя мають бути зорієнтовані амбівалентно – на учня й на себе: діагностика й самодіагностика, аналіз і самоаналіз, організація й самоорганізація, вдосконалення й самовдосконалення, навчання й самонавчання тощо. Як правило, за традицією ці зусилля звернені тільки в бік учня, тобто за суб'єкт – об'єктним принципом.

Іншим недоліком у формуванні ПМ в рамках університетського навчання та перших років практичного досвіду є низка стереотипів, на яких наголошували Н. Кузьміна [5] та інші. Це – планування уроків, що не передбачає варіативних педагогічних моментів (шаблонність), акцент на предметному компоненті змісту освіти, а не творчому, а також ставлення до педагогічної майстерності як до досвіду, який набувається з часом сам по собі [5].

Сучасні науковці розробили основні принципи моделювання освітнього процесу, зокрема: системність, структурність, ієрархічність, динамічність, інноваційність, контекстність (взаємодія із середовищем), особистісна орієнтованість. Так, О. Веселкова [11] вказує на важливість не тільки загальнопедагогічного моделювання виробничих ситуацій для студентів інститутів та факультетів фізичного виховання, а й на імітаційну й організаційну діяльність щодо моделювання загальногуманітарних, правових, культурних ситуацій, що потребують інтелектуального вирішення [11].

Аналіз теоретичних і методичних джерел, а також анкетування викладацького складу ВДПУ іа ХНУ дозволяє зробити проміжний висновок: ефективність моделювання навчально-виховної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури залежить, передусім, від внутрішніх психологічних чинників, зокрема мотивації.

Це підкріплюється дослідженнями авторитетних науковців. Так, В. Огульчанський зазначає: «Усвідомлення педагогом змісту своєї педагогічної діяльності – результат розвитку його смислової сфери, сутнісним компонентом його професійної готовності до здійснення педагогічної діяльності, оволодіння якою потребує певної смислопошукової активності студентів і передбачає імітаційне моделювання ситуацій, що вимагають від майбутніх педагогів рефлексії власної ціннісно-смислової сфери та її усвідомленого саморозвитку» [12, с. 42].

Т. Матвійчук, підтримуючи ідеї Ю. Бабанського та І. Зязюна щодо можливості моделювання тільки в рамках системи, зазначає: «умовами розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури у ВНЗ вважаємо заходи щодо організації навчально-виховного процесу у вищій школі галузі ФКіС, що забезпечують підвищення ефективності виховання, навчання та розвитку особистості майбутнього вчителя, покращення якості всіх складових його педагогічної майстерності шляхом реалізації нової парадигми освіти, оновлення змісту навчання, застосування сучасних методик і технологій, створення інноваційного освітнього середовища» [13, с. 74].

У змістово-технологічному блоці моделі подано структурні компоненти педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури: мотиваційний, знанневий, діяльнісний, ціннісний та особистісний.

З метою формування усіх компонентів ми уточнили та обрuntuвали зміст позааудиторної роботи, до якої залучалися майбутні учителі фізичної культури. Аналіз науково-педагогічної літератури дав можливість визначити структурні компоненти позааудиторної роботи, до яких належать: самостійна робота, науково-дослідна робота, виховна робота, спортивна діяльність, волонтерська робота, участь у роботі студентського самоврядування [14-33].

Як показали результати нашого дослідження, активне залучення майбутніх учителів фізичної культури до участі у різних видах практики й у позааудиторній діяльності позитивно впливає на розвиток у них педагогічної майстерності.

Аналіз наукової літератури і власний досвід роботи у ВНЗ переконують в тому, що існує наявність тісного взаємозв'язку навчання і виховання у формуванні особистості студента. Проте контент-аналіз навчальних програм показав наявність незначної кількості навчальних тем у дисциплінах різних циклів професійної підготовки. Це є однією із вагомих причин чинників недостатнього рівня розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. Тому ми запропонували викладачам доповнити навчальні дисципліни темами професійно-педагогічного спрямування та увести викладання спецкурсу «Основи розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури». Логічним було представлення змісту навчальних дисциплін у нашій моделі.

Висновки. Розвиток педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури відбувається в три етапи, серед яких можна виокремити такі: мотиваційний, діяльнісний і рефлексійний.

На першому мотиваційному етапі – відбувається розвиток знанневого компонента педагогічної майстерності, що визначається необхідністю освоєння майбутніми учителями фізичної культури системи основних педагогічних знань і умінь для майбутньої професійної діяльності в умовах професійного середовища. З цією метою ми пропонуємо використовувати в процесі навчання у межах навчальних дисциплін такі методи навчання, як: інтегровані лекції, семінарські заняття, практичні роботи, дослідницьку діяльність, розв'язання ситуативних завдань, активні методи навчання (інтерактивні лекції, проблемне навчання, аналіз відео-ситуацій, дидактичні та рольові ігри, тренінгові вправи) тощо.

Метою другого етапу діяльнісного формування соціальної компетентності майбутніх фахівців сфери обслуговування є розвиток умінь сприйняття і розуміння емоційного стану опонента в критичній ситуації; підбір основних стратегій поведінки у різних ситуаціях, вирішення конфліктних ситуацій та умов їх використання в професійному середовищі. На нашу думку, на цьому етапі ефективними будуть такі форми роботи, як: практичні та семінарські заняття у процесі навчання, різні види практики, позааудиторна робота. Основними методами навчання будуть: дидактичні ігри, рольові ігри, ділові ігри, ігри інтенсивного навчання, тренінги, дискусії.

Третім етапом є етап рефлексії. Цей етап ми виокремили тому, що розвиток педагогічної майстерності передбачає наявність рефлексії у студента, завдяки чому він бачить себе та інших суб'єктів взаємодії в різних ситуаціях; здійснює вибір засобів і способів розв'язання або запобігання конфліктам. На цьому етапі переважають ситуації, спрямовані на формування вміння адекватно сприймати проблему, що виникла під час взаємодії, спрямовувати її у потрібне русло. Під час розв'язання ситуацій у студентів розвиваються уміння використовувати і вдало поєднувати методи, прийоми та засоби продуктивної педагогічної взаємодії, навички критики конструктивними способами; творчо вирішувати професійні негаразди, толерантно й емпатійно ставитися до учнів, а не лише використовувати набутий досвід; швидко аналізувати ситуацію і прогнозувати її розвиток; здатність на інтуїтивному рівні відчувати настрій співрозмовника, прогнозувати його поведінку, запобігати розвитку негативного конфлікту.

Також у цьому блоці представлено технології, що використовувалися, а саме: інтерактивні, тренінгові, проектного навчання й інформаційні.

Література:

1. Демінська Л. О. Міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / Л. О. Демінська. – Луганськ, 2004. – 20 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : [наук. видання] / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
3. Бондаревская Е. В. Теория и практика личностно ориентированного образования : монография / Е. В. Бондаревская. – Ростов н/Д : изд-во Ростовского пед. ун-та, 2000. – 354 с.
4. Зимняя И. А. Педагогическая психология : [учебник для вузов] / И. А. Зимняя / [Изд. второе, доп., испр. и перераб.] – М. : Логос, 2003. – С. 139–140.
5. Кузьмина Н. В. Очерки психологии труда учителя. Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1967. – 183 с.
6. Нагорна Г. О. Вироблення в студентів умінь аналізувати педагогічні ситуації // Радянська школа. – 1982. – №11. – С. 81-87.
7. Ушинський К. Д. Вибрані твори: У 2-х томах / К. Д. Ушинський – К.: Наукова думка, 1983. – Т. 1. – 280 с.
8. Інноваційні педагогічні технології: теорія та практика використання у вищій школі : [монографія] / І. І. Доброскок, В. П. Коцур, С. О. Нікітчина [та ін.]; Переяслав-Хмельниць. держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих АПН України. – Переяслав-Хмельниць. : Вид-во С. В. Карпук, 2008. – 284 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Б. М. Шиян – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 247 с.
10. Давиденко Г. В. Теоретико-методичні засади організації інклюзивного навчання у вищих навчальних закладах країн Європейського Союзу : Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Давиденко Ганна Віталіївна ; НАПН України Ін-т вищої освіти. – Київ, 2015. – 410 с.
11. Веселкова Е. Г. Формирование профессионально-правовых знаний и умений студентов ИФК методами имитационного моделирования. Автореф. дис... канд. пед. наук. / Е. Г. Веселкова. – Омск, 1995. – 21 с.
12. Общая психология: учебник для студентов пед. институтов; под ред. А. В. Петровского. – М. : Просвещение, 1976. – 479 с.
13. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання й процесі професійної підготовки. Дис...канд. пед. наук. – 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Тетяна Фартівна Матвійчук. – Львів, 201 с.
14. Демченко І. І., Максимчук Б. А., Протас О. Л., Козій О. М., Демчишина О. В., Сагач О. М., Плетеницька Л. С., Максимчук І. А. Динаміка розвитку педагогічної майстерності та взаємодія факторів її формування / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Випуск 1 (121) 20. – с. 114 (С. 34-39)
15. Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Формування елементів педагогічної майстерності у майбутніх соціальних працівників : Навчальний посібник / уклад.: Максимчук Б. А. – Вінниця, 2019. – 99 с.
16. Максимчук І. А., Малихін А. О., Демченко І. І., Височан Л. М., Філоненко Л. В., Білозерська Г. О., Лісниченко Ю. М., Максимчук Б. А. Структура педагогічної майстерності у контексті інтровертних характеристик фахівця / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019 – Випуск 12 (120) 19. – 123 с. (С. 82-89)
17. Бабій І. В., Максимчук Б. А., Малихін А. О., Сивохоп Е. М., Короткіх М. А., Грицун Ю. М., Маляр Н. С., Максимчук І. А. Історичні передумови розвитку педагогічної майстерності / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019 – Випуск 11 (119) 19. – 191 с. (С. 12-

18)

18. Максимчук Б. А., Овчарук В. В., Карасєвич С. А., Овчарук В. Г., Петришин П. В., Шкірта М. І., Тріфан О. М., Максимчук І. А. Педагогічна майстерність майбутніх учителів фізичної культури як предмет наукових досліджень / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 11 (119) 19. – с. 191 (С. 129-134)

19. Максимчук Б. А. Аналіз нормативно-правової бази підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті розвитку їхньої педагогічної майстерності / Б. А. Максимчук // Педагогічний альманах: збірник наукових праць : – Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. Випуск 41. – С. 106-112.

20. Максимчук Б. А. Педагогічна майстерність учителів фізичної культури як предмет наукових досліджень / Б. А. Максимчук // Таврійський вісник освіти : – Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. № 2 (66). – С. 12-22.

21. Максимчук Б. А. Сучасний стан розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / Б. А. Максимчук // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2019. – Вип. 3 (111) 19. – С. 92–97.

22. 36. Рабійчук С. О., Ребрина А.А., Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Система ціннісних орієнтацій професійної діяльності волонтера / Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. – 2019. – Випуск 57. -208 с. (С. 137-144)

23. Максимчук Б. А. Використання новітніх освітніх технологій розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / Актуальні проблеми вищої професійної освіти. VII Міжнародна науково-практична конференція 22 березня 2019 року / Національний авіаційний університет, Київ, 2019. С. 89-90 <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer2019.pdf>

24. Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Формування елементів педагогічної майстерності у майбутніх соціальних працівників : Навчальний посібник / уклад.: Максимчук Б. А. – Вінниця, 2019. – 99 с.

25. Демченко І. І., Максимчук Б. А., Протас О. Л., Предик А. А., Височан Л. М., Плетеницька Л. С. Литвиненко В. А., Максимчук І. А. Структурне різноманіття педагогічних здібностей учителя початкової школи / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 2 (122) 20. – 203 с. (С. 40-47)

26. Максимчук І. А., Сагач О. М., Демченко І. І., Фурдуй С. Б., Максимчук Б. А., Протас О. Л., Межиловська Л. Й. Кузько Е. О. Саморозвиток у контексті формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 2 (122) 20. – 203 с. (С. 88-95)

27. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1323-1332.

28. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815.

29. Максимчук Б. А., Овчарук В. В., Галайдюк М. А., Литвиненко В. А., Башавець Н. А., Кахіані Ю. В. Худіцька Х. М., Овчарук В. Г. Модернізація інфраструктури національної системи фізичного виховання / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 8 (128) 20. – с.196 (102-111)

30. Максимчук Б. А., Швець І. Б., Вишнівська Н. В., Гончар Г. І., Шальов А. С. Дуальна підготовка фахівця в рамках педагогічного закладу вищої освіти / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 7 (127) 20. – с.186 (109-119)

31. Гончарук В. А., Гомотюк О. Є., Плетеницька Л. С., Звоздецька В. Г., Ланчуковська Н. В., Хапіна О. В., Чиж А. Г., Максимчук І. А. ПРОГРАМА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У КОНТЕКСТІ ОВОЛОДІННЯ ОСНОВАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 5 (125) 20. – 169 с. (С. 43-49)

32. Сагач О. М., Корнят В. С., Прокопчук В. І., Дідух І. Я., Плетеницька Л. С., Демченко І. І., Максимчук І. А., Максимчук Б. А. Мотивація та умови розвитку педагогічної майстерності в процесі професійної підготовки / », 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 3 (123) 20. – 178 с. (С. 125-131)

33. Паска М. З., Демченко І. І., Максимчук Б. А., Зубаль М. В., Шапаренко І. Є., Мироненко С. Г., Звонар В. В. Максимчук І. А. Характеристика сучасного стану розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки / », 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15.

Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 3 (123) 20. – 178 с. (С. 106-113)

Reference

1. Deminska, L.O. (2004). Intergenerational linkages in the training of future physical education teachers. PhD thesis. Luhansk, 20.
2. Bekh, I.D. (2003). Personality education. Personality-oriented approach: theoretical and technological principles, 280.
3. Bondarevskaia, Ye.V. (2000). Theory and practice of personally oriented education: monograph. 354.
4. Zimniaia, I.A. (2003). Pedagogical psychology: [textbook for universities]. 139–140.
5. Kuzmina, N.V. (1967). Essays on the psychology of teacher's work. Psychological structure of the teacher's activity and formation of his personality, 183.
6. Nhoma, H.O. (1982). Students develop skills to analyze pedagogical situations. Soviet school, 11. 81-87.
7. Ushynskiy, H.D. (1983). Selected works: In 2 volumes. Scientific thought, V. 1. 280.
8. Dobroskok, I.I., Kotsur, V.P., & Nikitchyna, S.O. (2008). Innovative pedagogical technologies: theory and practice of use in higher education: [monograph] Pereyaslav-Khmelnytsky, 284.
9. Shyian, B.M. (2002). Theory and methods of physical education of pupils. Part 2 Ternopil: Educational book – Bohdan, 247.
10. Davydenko, H.V. (2015). Theoretical and methodological principles for the organization of inclusive studies in higher educational institutions of the countries of the European Union. PHD thesis. Kiev, 410.
11. Veselkova, Ye. H. (1995). Formation of professional-legal knowledge and skills of students of HPC by methods of simulation modeling. Abstract of PhD thesis. Omsk, 21.
12. General psychology: textbook for students of ped. institutes; edited by A.V. Petrovskiy, 1976. 479.
13. Matviychuk, T.F. Education of future physical education teachers and vocational training. PhD thesis. Lviv, 201.
14. Demchenko I.I., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Koziy O. M., Demchishina O. V., Sahach O. M., Pletenytska L. S., Maksymchuk I. A. (2020). Dynamics of development of pedagogical skills and interaction of factors of its formation. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 1 (121) 20. 114 (34-39).
15. Maksimchuk B., Maksimchuk I. (2019). Educational technology of pedagogical skill development at future teachers of physical culture. Traditions and innovations in modern pedagogical activity: European dimension. Collection of scientific works on the materials of the scientific and practical conference. Ismail, 96. (50-52).
16. Maksymchuk I. A., Malikhin A. O., Demchenko I. I., Vysochan L. M., Filonenko L. V., Bilozerska H.O., Lisnichenko Y.M., Maksymchuk B. A. (2019). Structure of pedagogical skills in the context of introverted characteristics of the specialist. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 12 (120) 19, 123 (82-89).
17. Babiy I. V., Maksymchuk V. A., Malykhin A. O., Syvokhop E. M., Korotkikh M. A., Grytzun Y.M., Maliar N. S., Maksymchuk I. A. (2019). Historical prerequisites for pedagogical skills development. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 11 (119) 19, 191. (12-18).
18. Maksymchuk B. A., Ovcharuk V. V., Karasevich S. A., Ovcharuk V. H., Petryshin P. V., Shkirta M. I., Trifan O. M., Maksymchuk I. A. (2019). Pedagogical skill of physical culture future teachers as a subject of scientific research. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 11 (119) 19, 191 (129-134).
19. Maksymchuk B. A. (2019). Analysis of the legislative framework for training of future teachers of physical culture in the context of the development of their pedagogical skills. Pedagogical almanac: collection of scientific works. Kherson, 41. 106-112.
20. Maksymchuk B. A. (2019). Pedagogical skill at teachers of physical culture as a subject of scientific research. Tavriyskyi bulletin of education. Kherson, 2 (66), 12-22.
21. Maksymchuk B. A. Modern state of development of pedagogical skill of physical culture future teachers. (2019). Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 3 (111) 19. 92-97.
22. Rabiychuk S. O., Rebryna A.A., Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. (2019). The system of value orientations of professional activity of the volunteer. Scientific notes of Mykhailo Kotsyubynskiy Vinnitsa State Pedagogical University, Series: pedagogy and psychology, 57. 208. (137-144).
23. Maksymchuk B. A. (2019). Using the Latest educational technologies for the development of pedagogical skills of future teachers of physical culture. Topical Problems of Higher Vocational Education. Kiev, 89-90 <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer2019.pdf>
24. Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. (2019). Formation of elements of pedagogical skill in future social workers. Tutorial. Vinnitsa, 99.
25. Demchenko I. I., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Predyk A. A., Vysochan L. M., Pletenytska L. S., Lytvynenko V. A., Maksymchuk I. A. (2020). Structural variety of pedagogical abilities at primary school teacher. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 2 (122) 20. 20. (40-47).
26. Maksymchuk I. A., Sahach O. M., Demchenko I. I., Furdyy S. B., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Mezhirovskaya L. Y., Kuzko E. O. (2020). Self-education in the context of the formation of pedagogical skills of the future teacher. Scientific Journal of

M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 2 (122) 20. 203 (88-95).

27. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1323-1332.

28. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810-815.

29. Maksymchuk, B. A., Ovcharuk, V.V., Halaydiuk, M.A., Lytvynenko, V.A., Bashavets, N.A., Kakhiani, Yu.V., Khudytska Kh.M., & Ovcharuk, V.H. (2020). Modernization of the infrastructure of the national physical education system. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 8 (128) 20. 196 (102-111).

30. Maksymchuk, B.A., Shvets, I.B., Vyshnivska, N.B., Honchar, H.I., & Shaliov, A.S. (2020). The dual training of a specialist within a pedagogical institution of higher education. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 7 (127) 20. 186 (109-119).

31. Honcharuk, V.A., Homotiuk, O.Ye., Pletenytska, L.S., Zvozdetska, V.H., Lanchukovska, N.V., Khapina, O.V., Chyzyh, A.H., & Maksymchuk I.A. (2020). The program of pedagogical practice in the context of mastering the basics of pedagogical communication. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 5 (125) 20. 169 (43-49).

32. Sahach O.M., Komiat, V.S., Prokopchuk, V.I., Didukh, I.Ya., Pletenytska, L.S., Demchenko, I.I., Maksymchuk I.A., & Maksymchuk B.A. (2020). Motivation and conditions for the development of pedagogical skills in the process of vocational training. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 3 (123) 20. 178 (125-131).

33. Paska, M.Z., Demchenko, I.I., Maksymchuk B.A., Zubal, M.V., Shaparenko, I.Ye., Myronenko, S.H., Zvonar, V.V., & Maksymchuk I.A. (2020). Characteristics of the current state of the pedagogical skills development of future physical culture teachers in the process of vocational training. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 3 (123) 20. 178 (106-113).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).12

УДК 796.011.3 - 053.2 / - 53.7:159.922.7

Марченко О. Ю.

**доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України**

Холодова О. С

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України**

Заєць К.

магістрантка НУФВСУ

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Мета даної статті полягає у вивченні особливостей і відмінностей самоопису фізичного розвитку школярів різного віку. У дослідженні взяли участь 628 осіб (юнаків - 282; дівчат – 346). Для вирішення завдань нашого дослідження було використано наступні методики: тест-опитувальник «Самоопис фізичного розвитку», методи математичної статистики. За результатами дослідження визначено, що самооцінка фізичного розвитку школярів має високий та завищений рівні, що становить 80-85% від максимального балу. Встановлено, що на загальну самооцінку хлопців молодшого шкільного віку впливає більше показників, ніж у дівчат. Юнаки самооцінку асоціюють із власним здоров'ям, координацією рухів та гнучкістю. Дівчата самооцінку асоціюють з фізичною активністю та власними фізичними здібностями. Також отримані результати наукового експерименту надають нам право стверджувати про існування вікових та статевих відмінностей між показниками самоопису юнаків і дівчат, які займаються та не займаються спортом. Порівнюючи результати самоопису респондентів за всіма показниками фізичного розвитку, виявлено, що самооцінка фізичних здібностей у юнаків вище, ніж у дівчат. Але у дівчат вона стає більш диференційованою з віком.

Ключові слова: школярі, фізичне «Я», фізичне виховання, фізична культура, юнаки, дівчата, самооцінка фізичного розвитку.

Марченко О. Ю., Холодова О. С., Заєць К. В. Особенности самооценки уровня физического развития юношей и девушек разных возрастных групп. Цель данной статьи: изучении особенностей и отличий самоописания физического развития школьников разного возраста. В исследовании приняли участие 628 человек (юношей - 282; девушек - 346). Для решения задач нашего исследования были использованы следующие методики: тест-опросник «Самоописание физического развития», методы математической статистики. В результате исследования установлено, что самооценка физического развития школьников имеет высокий и завышенный уровни и составляет 80-85% от максимального балла. Установлено, что на общую самооценку мальчиков младшего школьного возраста влияет больше показателей, чем у девочек. Юноши самооценку ассоциируют с уровнем своего здоровья, координацией

движень і гнучкістю, дівчушки - с фізической активностью і фізическими способностями. Полученные результаты научного эксперимента дают нам право утверждать о существовании возрастных и половых различий между показателями самоописания юношей и девушек, которые занимаются и не занимаются спортом. Сравнивая результаты самоописания респондентов, установлено, что по многим показателям самооценка физических способностей у юношей выше чем у девушек, но у девушек она становится более дифференцированной с возрастом.

Ключевые слова: школьники, юноши, девушки, физическое «Я», самописание физического развития, физическое воспитание, физическая культура, самооценка физического развития.

Marchenko O., Kholodova O., Zaiets K. Peculiarities of the self-esteem level of physical development of young men and young women from different age groups. Describes a complex of methods for the implementation of scientific research, the information of those who were researched is represented, methodology and methods of the research are described. Covers a wide range of problems, in particular a comprehensive study of motivation for both physical activity (needs, interests, self-conception, performance, leisure and factors of a healthy lifestyle), and for learning and succeeding. Objective: to study gender peculiarities and differences in self-description of physical development of schoolchildren. Material: The study involved schoolchildren of 5-11 grades (n = 638), among them: young men - 282, girls - 386. Correlation analysis of self-description of subjective indexes of physical development of schoolchildren has been conducted. Results: Using the results of the testing "Self-description of physical development". It was found out that the correlational connection of indicators of self-description of the physical development of respondents of all ages have certain gender differences. We found that general self-esteem of boys of primary school age is affected by more indicators than of the girls. Young men associate with their own self-esteem and physical qualities: coordination and flexibility. Girls associate their health with physical activity and their own physical abilities. Conclusions: The obtained results of the scientific experiment give us the right to assert the existence of age and gender differences between the indicators of self-description of boys and girls who are engaged in and not engaged in sports. The study of self-assessment of physical boys and girls of different ages helped to draw conclusions about common and different priorities of the motivational sphere of physical culture and sports in gender and age.

Key words: Schoolchildren, physical "I", self-description of physical development, physical education, physical culture, boys, girls, self-assessment of physical development.

Постановка проблеми. Фізичне виховання як навчальна дисципліна в закладах загальної середньої освіти навчальних закладах ставить за мету не тільки розв'язувати освітні, оздоровчі та виховні завдання, а й формувати ціннісне ставлення до здоров'я, здорового способу життя, виховуючи інтерес та потребу в руховій активності. Проте, за слушними зауваженнями Т. Ю. Круцевич [12] та інших учених, незважаючи на те, що школа є навчальним закладом, який спрямовує свою діяльність на гармонійний розвиток дітей, виразно простежується невпинне зниження рухової активності школярів і – як наслідок – зниження рівня їхнього фізичного стану та підвищення рівня захворюваності. У зв'язку з цим слід усвідомлювати, що формування ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури можливе передусім за умов орієнтації школяра на можливість реалізації своїх визначених, найбільш важливих особистісних потреб, яка, своєю чергою, стане найголовнішим чинником формування ціннісного ставлення, а надалі – гуманістичних і культурологічних ціннісних орієнтацій у досліджуваній сфері [13, 25].

Нажаль, сьогодні фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення для сучасної молоді. Діти та підлітки віддають перевагу телебаченню та Інтернету. Основними чинниками стійкої тенденції щодо зниження здоров'я дітей і молоді вчені називають інформатизацію та інтенсифікацію освітнього процесу на тлі виразного психоемоційного напруження, зниження уваги влади до соціальних проблем, послаблення державної політики у сфері профілактичної медицини, згортання наукових досліджень з проблем фізичної культури та низьку рухову активність.

За результатами ряду досліджень, до 72 % навчального часу учнівська молодь проводить у статичному положенні [2, 10, 25]. З огляду на це публікації сучасних науковців [12, 14, 18, 19, 20, 25, 27, 28 та ін.] абсолютно об'єктивно вказують на катастрофічне погіршення стану здоров'я населення України, на щорічне зростання чисельності школярів, віднесених до спеціальної медичної групи. Безперечно, провідну роль у розв'язанні завдання збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління, корекції, відновлення порушених функцій, оздоровлення і профілактики захворювань відіграє фізична культура [12]. Утім, аналізуючи сучасні підходи до її розвитку в Україні, можна зазначити, що рухова активність, здоровий спосіб життя фактично відірвані від особистісних якостей людини. Більше того, при з'ясуванні проблеми збереження й примноження здоров'я нації не розглядаються і не враховуються ціннісні орієнтири особистості. Проте фізична культура людини невіддільна від її духовної культури, духовного здоров'я [3, 12, 25].

Формування цілісної, гармонійно розвиненої особистості з урахуванням індивідуальних особливостей юнаків і дівчат в різні вікові періоди можливе тільки завдяки комплексному розв'язанню педагогічних і соціальних питань. Сучасна психологія розглядає Я-концепцію людини як неповторну систему її уявлень про саму себе та включає такі елементи: свідомість власних фізичних, інтелектуальних та інших якостей; самооцінку, суб'єктивне сприймання зовнішніх факторів, які мають вплив на особистість [3]. Одним із факторів впливу на самооцінку школярів, на нашу думку, є заняття фізичною культурою і спортом. Тому, вивчення самооцінки фізичного розвитку юнаків і дівчат відіграє важливе значення для розвитку особистості школярів різних вікових груп. Вона створює цілісне уявлення юнаків і дівчат про цілі, зміст, форми та засоби фізичного виховання, що дозволяє критично поставитись до себе та своєї діяльності у минулому, теперішньому та майбутньому часі, та виступає одним із складників потребо-мотиваційної структури особистості. Глибинний сенс таких знань полягає передусім у проведенні більш ґрунтованих емпіричних досліджень, що і визначило мету і завдання нашої наукової роботи.

Аналіз літературних джерел. Нині українські й зарубіжні вчені розглядають людину як синкретичну систему, в якій

нерозривно співіснують біологічне та особистісне, як те, що визначає її індивідуальну активність, та соціальне, в тому розумінні, що людина діє в суспільстві та суспільство до певної міри визначає її мотиви, ідеали, цілі, способи їх досягнення і види діяльності [1, 2, 12, 16, 18, 20, 25]. Провідні фахівці галузі не одне десятиліття займаються вивченням потреб, мотивів та інтересів у сфері фізичної культури різних груп населення [2, 12, 20, 21, 22]. Однак у контексті нашого дослідження ці поняття повинні розглядатися як складники системи ціннісних орієнтацій особистості, що детермінують формування фізичної культури людини й соціуму та її власну самооцінку. Самооцінкою С. Куперсміт називає ставлення індивіда до себе, яке складається поступово та набуває звичного характеру [11]. Таким чином, самооцінка відображає ступінь розвитку особистості та відчуття власної значущості. Науковці стверджують, що, будучи відносно нестійким особистісним утворенням, самооцінка схильна до різноманітних екзогенних та ендогенних впливів [4, 20, 22, 24, 30, 31,]. Дослідники встановили, що вона починає формуватися в ранньому дитинстві та продовжує розвиватися протягом усього життєвого шляху особистості під впливом різних соціальних факторів, що дозволяє розглядати вікові особливості самооцінки [1, 4, 5, 23, 24]. Завищена або неадекватна оцінка свого стану може бути фактором, який лімітує самовдосконалення засобами фізичного виховання. У той же час, проведений аналіз наукових робіт вітчизняних та іноземних авторів [35, 38, 40, 41, 42, 43], не виявив цілісних наукових досліджень вікових та статевих особливостей самооцінки власного здоров'я та фізичного розвитку юнаків та дівчат різних вікових груп, що обґрунтовує актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження:

1. Дослідити вікові й статеві особливості самооцінки фізичного «Я» юнаків і дівчат різних вікових груп.
2. Визначити ступінь впливу показників фізичного «Я» на загальну самооцінку юнаків і дівчат, які займаються спортом.

Дослідження виконано відповідно до Плану НДР у галузі фізичної культури і спорту за темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» на 2021-2025 рр. та згідно тематичного плану наукових досліджень та розробок, що виконуються за рахунок коштів державного бюджету МОН на 2016-2019 рр. за темою «Історичні та організаційно-методичні засади формування гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді» шифр 1.2Ф. (№ державної реєстрації 0117U002386).

Для розв'язання поставлених завдань використовувалася комплекс наступних методів:

- теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання проводились з метою узагальнення досвіду науковців, які займаються вивченням сучасних підходів до розвитку та вдосконалення системи фізичного виховання та визначення проблемного поля дослідження;
- психолого-діагностичні: тест-опитувальник Є. В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку» [4], який був використаний для дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» особистості;
- загальноприйняті методи математичної статистики з розрахунком середніх арифметичних величин ($\bar{x}$), середнього квадратичного відхилення (S), розраховувався коефіцієнт кореляції рангів Спірмена; усі розрахунки виконувалися в програмі SPSS 17.0; всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0)

У науковому експерименті приймали участь школярі 5-11 класів ЗЗСО м. Полтава, з яких 126 респондентів займаються певним видом спорту (плавання, баскетбол, волейбол, атлетична гімнастика, боротьба, тхеквондо). Інші школярі відвідують звичайні заняття з фізичного виховання. Процедура наукових досліджень проводилася відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини за погодженням управління освіти Полтавського міськвиконкому та письмової згоди директорів шкіл та батьків респондентів, що підтверджується відповідними документами.

Результати досліджуваних стратифікувались відповідно віковим періодам фізіологічного розвитку дітей і біологічної статі. Достовірність різниці між окремими результатами вираховувалась на рівні надійності $p < 0,05$ до $p < 0,01$, що свідчить про можливість їх врахування при розробці практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури, а також для подальших інтерпретацій.

Виклад основного матеріалу дослідження. На самооцінку фізичного розвитку школярів впливає суб'єктивний фактор і водночас – зовнішні фактори, пов'язані з модою (наслідування) на зовнішній вигляд, статуру, одяг, фізичні якості (сила, сприйнятливість, витривалість, грація тощо), заняття популярними видами рухової активності.

Використаний у дослідженні опитувальник містить 70 тверджень, які стосуються сфери фізичного розвитку людини, та встановлює 10 показників фізичного розвитку і показник загальної самооцінки: здоров'я, координація рухів, фізична активність, структурність тіла, спортивні здібності, фізичне «Я», зовнішній вигляд, сила, гнучкість, витривалість, самооцінка. Аналіз результатів цього тестування довів, що всі питання опитувальника мають вірогідні значення коефіцієнтів кореляції. Для підтвердження цього ми використовували коефіцієнт Кронбаха.

Наше дослідження охоплює різні вікові групи школярів. Спочатку розглянемо ставлення до свого фізичного «Я» хлопців та дівчат віком 11-13 років та визначимо особливості самооцінки їхнього фізичного розвитку (табл. 1). Оцінка результатів проходила шляхом співвідношення отриманих результатів із загальноприйнятими нормами рівня самооцінки особистості, відповідно до яких була використана шкала самооцінки особистості за такими показниками:

- дуже високий рівень самооцінки (завищена) – 75-100 % від максимальної кількості балів;
- високий рівень самооцінки – 60-74 % від максимальної кількості балів;
- середній рівень самооцінки – 45-59 % від максимальної кількості балів;
- занижений рівень самооцінки – нижчий 45 % від максимальної кількості балів [4].

Для зіставлення результатів самооцінки фізичного розвитку за окремими шкалами ми обрали відносні показники, для цього абсолютні бали перевівши у відсоток від максимального балу (% від максимального балу) (за Боченковою). Отже, в середньому значення як у хлопців, так і у дівчат складають від 71 % до 86 % від максимального балу, що взагалі свідчить про дещо завищений рівень уявлень школярів про свою фізичну підготовленість.

За середнім балом хлопці 5-го класу найвищі оцінки поставили за такими шкалами: «стрункість тіла» (97,4 % від максимального балу), «координація рухів» (89,8 %) та «глобальне фізичне «Я»» (87,7 %). У дівчат 5-го класу «витривалість» отримала найвищий бал (92,6 %), далі йдуть такі показники: «стрункість тіла» (85,9 %) та «спортивні здібності» (84,5 %).

Таблиця 1

Середнє значення показників опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» (хлопці, дівчата 11–13 років), (% від максимального балу), (n = 638)

Клас		Здоров'я (48)	Координація рухів (36)	Фізична активність (36)	Стрункість тіла (36)	Спортивні здібності (36)	Глобальне фізичне Я (36)	Зовнішній вигляд (36)	Сила (36)	Гнучкість (36)	Витривалість (36)	Самооцінка (48)	Загальний рівень самоопису
5	х	86,11	89,81	81,30	97,04	81,67	87,78	74,07	79,44	85,00	81,67	86,53	84,68
	д	74,70	83,93	89,58	85,71	84,52	82,14	71,43	73,81	83,53	92,66	83,11	82,09
6	х	84,96	83,11	78,50	83,00	80,89	78,00	70,78	77,22	75,00	80,28	77,67	79,17
	д	82,14	85,13	78,24	76,34	79,63	81,69	76,34	74,02	75,05	69,44	81,13	78,31
7	х	82,29	82,03	75,98	79,17	80,23	80,88	74,35	76,47	74,02	81,70	82,35	79,23
	д	82,00	85,33	77,71	85,47	78,35	83,26	83,12	76,50	80,20	74,36	85,31	80,88

Порівнюючи самооцінку фізичного «Я» молодших хлопців і дівчат, встановлюємо, що у 5-му та 6-му класах хлопці з одинадцяти показників фізичного розвитку вісім оцінили вищим балом, ніж дівчата. Натомість у 7-му класі ситуація дещо змінилася: практично за всіма шкалами самоопису фізичного розвитку самооцінка хлопців дорівнює самооцінці дівчат, а за шкалами «глобальне фізичне «Я»», «сила» та «витривалість» стає нижчою. Аналіз самооцінки розвиненості фізичних якостей та фізичного «Я» хлопців 5-7-х класів (11-13 років) указує на їх слабкий рівень фізичної підготовленості та невпевненість у власному зовнішньому вигляді (табл. 2). Найгірші показники у хлопців були позначені за шкалами: «зовнішній вигляд» та «гнучкість», при цьому, «самооцінка» має один із найвищих показників. Дівчата 11-13 років, оцінюючи власне фізичне «Я», найвищий бал віддали наступним фізичним якостям: «стрункість» (5-й клас: 97,4 %, 6-й клас: 76,3 %, 7-й клас: 85,4 %), «самооцінка» (5-й клас: 83,5 %, 6-й клас: 81,1 %, 7-й клас: 85,3 %) та «глобальне фізичне «Я»» (5-й клас: 82,1 %, 6-й клас: 81,6 %, 7-й клас: 8,2 %). При цьому простежується низька фізична активність у 6-7-му класах та занижена оцінка силових здібностей. Шкала «глобальне фізичне «Я»» дає загальну оцінку фізичного стану респондентів, тобто дозволяє отримати сукупні дані про рівень розвитку як власних фізичних якостей і стану здоров'я, так і зовнішнього вигляду. За цією шкалою хлопці та дівчата мають дещо завищену самооцінку.

Привертає увагу тенденція зниження самооцінки хлопців у балах від 5-го до 7-го класу за якісними характеристиками: здоров'я (з 86,1 % до 82,2%), координація рухів (з 89,8 % до 82,0 %), фізична активність (з 81,3 % до 75,9 %), сила (з 79,4 % до 76,4 %). Теж саме стосується і дівчат. Порівнюючи самоопис фізичного розвитку хлопців та дівчат, виявляємо, що при низькому рівні фізичної активності та низькій самооцінці фізичних якостей у юнаків завищена загальна самооцінка та показник власного здоров'я. Дівчата 11-13 років при низькій фізичній активності, заниженій оцінці власних фізичних якостей мають занадто високу загальну самооцінку та надто високо оцінюють стрункість свого тіла. Тобто у цьому віці хлопці і дівчата при низькій самооцінці фізичних якостей вважають себе досить привабливими. Однак різниця між показниками в балах між віковими групами юнаків і дівчат 5-7-их класів не є достовірною, тому надалі ми можемо об'єднати їх у віковий період 11-13 років.

Далі розглянемо результати самоопису фізичного «Я», які отримали при тестуванні юнаків і дівчат 8-их та 9-их класів, які ми також об'єднали у віковий період 14-15 років (табл. 3.11). Проведений аналіз показників засвідчує, що середній бал самоопису фізичного розвитку за всіма показниками фізичного розвитку юнаків вищий, ніж у дівчат. Достовірної різниці між віковими групами за середньостатистичними величинами оцінки в балах не виявлено. Як зазначалося вище, результати балах було переведено у відсотки (%) від максимального балу.

Встановлено, що у юнаків уявлення про власну статуру з віком суб'єктивно стало більш реалістичним (табл. 2). Це підтверджує і середній бал оцінок за всіма шкалами самоопису, і середнє значення показників опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» (% від максимального балу). Найвищі оцінки юнаки поставили за шкалами, які вказують на зовнішні прояви фізичного «Я»: «здоров'я» (8-й клас: 87,4 %; 9-й клас: 81,6 % від максимального балу) та «самооцінка» (8-й клас: 82,0 %; 9-й клас: 81,9 % від максимального балу).

Таблиця 2

Середнє значення показників опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» (хлопці, дівчата 11–13 років), (% від максимального балу), (n = 638)

Клас		Здоров'я (48)	Координація рухів (36)	Фізична активність (36)	Стрункість тіла (36)	Спортивні здібності (36)	Глобальне фізичне Я (36)	Зовнішній вигляд (36)	Сила (36)	Гнучкість (36)	Витривалість (36)	Самооцінка (48)	Загальний рівень самоопису
8	х	87,31	64,70	59,28	64,73	62,39	62,46	58,94	63,90	56,25	59,77	82,05	82,49
	д	77,93	76,03	70,78	70,63	65,53	70,06	67,64	66,41	71,66	45,14	74,69	70,50
9	х	81,64	83,44	79,96	85,37	78,07	81,59	79,07	77,78	71,33	57,89	81,92	79,88
	д	76,83	79,28	75,44	74,78	68,39	72,50	76,67	64,67	70,28	49,29	78,08	73,22

Результати самооцінки юнаками власних фізичних якостей та спортивних здібностей засвідчують, що дані параметри фізичного «Я» юнаки оцінюють як гірші, ніж дівчата. Найнижчі показники самооцінки свого фізичного «Я» були виставлені за шкалами: «гнучкість» (56,2 % та 71,3 % відповідно), «зовнішній вигляд» (58,9 % та 79,0 %) та «фізична активність» (59,2 % та 79,6 %). Дівчата 14–15 років при самооцінці фізичного розвитку показники віднесли також за шкалами: «здоров'я» (73,9 % та 76,8 % відповідно), «самооцінка» (74,6 % та 78,0 %) та «координація рухів» (76,0 % та 79,2 %). «Спортивні здібності» оцінено так само стримано, як «сила» та «витривалість». Отже, юнаки і дівчата віком 14-15 років при низькому рівні фізичної активності та низькому рівні розвиненості фізичних якостей мають неадекватно завищений рівень самооцінки фізичного «Я». Також виявлено, що за всіма шкалами самоопису фізичного розвитку, самооцінка хлопців 14-15 років вища, ніж у дівчат.

Серед факторів, які обумовлюють формування процесів саморегуляції, одне з центральних місць належить «Я-фізичному» [4, 23, 29]. Тому виникає необхідність дослідження механізмів формування образу «Я-фізичного» та його вплив на розвиток структурних елементів самосвідомості, «Я-концепції» та особистості загалом.

Юність вважається не тільки періодом фізичного становлення, але й унікальним етапом когнітивного дорослішання. У підлітків відбувається диференціація цінностей тілесних рухових якостей відповідно до чоловічих та жіночих еталонів, що може призвести до вибіркового ставлення до різних видів рухової активності [1, 29].

Самосвідомість та самооцінка юнаків і дівчат значною мірою залежить від стереотипних уявлень про чоловіків та жінок. Такі стереотипи, у свою чергу, походять від історично встановленої в тому чи іншому суспільстві диференціації статевих ролей [1, 4, 20, 29]. Науковці стверджують, що в підлітковому віці в процесі усвідомлення свого «Я», становлення «Я-концепції» формується вибіркоче ставлення до навколишнього світу, при цьому усвідомлення й переживання своєї ідентичності припускає формування в підлітків «уявлень про самого себе як істоти визначеної статі», на основі яких він починає грати свою статеву роль, набуваючи впевненості у власній статевій орієнтації» [3, 4, 5, 19]. Отже, досліджуючи вікові та статеві особливості самооцінки фізичного розвитку, розглянемо результати, які ми отримали при тестуванні юнаків і дівчат 10-11-их класів, які ми також об'єднали у віковий період 16-17 років. Отримані дані представлено у таблиці 3.

Загальний рівень самооцінки старшокласників стає більш реалістичний, ніж у молодших школярів. Нижчими балами оцінюється власне здоров'я. Натомість найрозвиненішими в собі якостями старшокласники визначають «координацію рухів» (89,5 %) та «фізичну активність» (81,3 %).

Таблиця 3

Середнє значення показників опитувальника «Самоопис фізичного розвитку(хлопці, дівчата 11–13 років),
(% від максимального балу), (n = 638)

Клас		Здоров'я (48)	Координація рухів (36)	Фізична активність (36)	Стрункість тіла (36)	Спортивні здібності (36)	Глобальне фізичне Я (36)	Зовнішній вигляд (36)	Сила (36)	Гнучкість (36)	Витривалість (36)	Самооцінка (48)	Загальний рівень самоопису
10	ю	76,91	74,31	79,40	84,72	69,21	68,98	73,61	66,67	62,50	62,27	78,30	72,74
	д	78,33	70,37	52,78	78,33	57,04	72,04	77,59	54,26	68,89	40,74	83,89	67,57
11	ю	82,37	89,57	81,37	84,01	79,27	79,27	76,90	83,27	74,46	76,02	83,18	79,12
	д	76,91	74,31	79,40	84,72	69,21	68,98	73,61	66,67	62,50	62,27	78,30	72,74

Також вище юнаки 16-17 років оцінили «стрункість тіла» (84,7 % та 84,0 % відповідно). Дівчата підходять до самооцінки своєї статури більш вимогливо і мають за шкалою «стрункість тіла» нижчий бал, ніж юнаки (78,3 % та 79,7 %). Це пояснюється більш критичним підходом до власної статури.

Практично однакові відсотки в юнаків і дівчат при самооцінці свого здоров'я. Самооцінка фізичного «Я» за шкалами «сила» та «витривалість» вища в юнаків. У дівчат за даними шкалами найгірші показники. Власний «зовнішній вигляд» дівчата старших класів оцінили вище, ніж юнаки, приблизно на 5 %. Оцінка показника «здоров'я» знизилася та стала більш реалістичною порівняно з хлопцями та дівчатами, молодшими за віком.

Самооцінка у старшокласників має досить високий бал і вважається завищеною: в юнаків (78,3 % та 83,1 %), у дівчат (83,8 % та 84,9 % від максимального показника). Загалом самооцінка у дівчат 16-17 років вища, ніж у юнаків-однолітків. Але за загальними результатами самоопису фізичного розвитку, самооцінка за 9-ма з 11-ти показників фізичного розвитку в юнаків старших класів вища, ніж у дівчат. Виокремивши із загалу респондентів тих, хто займається спортом, за всіма показниками самооцінка фізичного розвитку вища у спортсменів (табл. 4). Порівнюючи результати тестування дівчат, які не займаються спортом, з показниками самоопису дівчат-спортсменок, можемо також констатувати той факт, що рівень самооцінки фізичного розвитку вищий за всіма показниками опитувальника у тих дівчат, які займаються спортивною діяльністю (табл. 4). Таку самооцінку спортсменів можна пояснити наявністю спортивних досягнень, які стимулюють та виховують наполегливість, силу волі та підсилюють віру в себе, що є фактором впевненості та досить високої самооцінки фізичного «Я».

Таблиця 4

Середнє значення показників опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» (респонденти, що займаються спортом), (% від максимального балу), (n = 638)

Вік		Здоров'я (48)	Координація рухів (36)	Фізична активність (36)	Структурність тіла (36)	Спортивність (36)	Здатність до зусиль (36)	Глобальне фізичне Я (36)	Зовнішній вигляд (36)	Сила (36)	Стрункість (36)	Витривалість (36)	Самооцінка (48)
14-15 років	ю	81,85	81,90	79,39	86,92	75,54	80,91	76,61	76,79	74,73	78,41	80,17	
	д	79,76	85,32	86,11	78,17	80,95	80,95	79,37	71,83	80,16	79,76	84,52	
16-17 років	ю	82,55	87,36	84,03	84,51	80,49	80,49	78,68	82,64	73,61	76,46	84,48	
	д	75,42	80,56	81,39	76,67	70,00	67,50	71,11	70,83	68,89	70,83	77,50	

Дослідивши показники самоопису фізичного розвитку юнаків і дівчат різних вікових груп, ми визначили загальний рівень самооцінки фізичного розвитку школярів. Результати представлено у табл. 5 та 6. Вивчення загального рівня самооцінки фізичного розвитку школярів, виявило домінування переважно високого рівня.

Більшою мірою це проявляється у віці 11-13 років. З віком самооцінка респондентів, незалежно від приналежності до статеві групи, стає більш реалістичною. Однак, у хлопців та юнаків середній бал оцінки самоопису фізичного розвитку вищий, ніж у дівчат. Так, у віці 11-13 років у хлопців він складає 81 % від максимального показника, у дівчат – 80 %; у віковій групі 14-15 років: у хлопців – 81,85 %, у дівчат – 71,86 %; у віковій групі 16-17 років: у юнаків – 76,74 %, у дівчат – 70,15 %

Таблиця 5

Загальний рівень самооцінки фізичного розвитку школярів (хлопці), (n = 303), %

Рівень самооцінки	5 клас n=21	6 клас n=50	7 клас n=34	8 клас n=55	9 клас n=90	10 клас n=12	11 клас n=41
Завищена	38,10	8,00	17,65	30,21	24,44	0,00	26,83
Висока	61,90	74,00	58,82	56,36	53,33	58,33	56,10
Середня	0,00	18,00	23,53	10,91	21,11	33,33	17,07
Низька	0,00	0,00	0,00	1,82	1,12	8,33	0,00

Таблиця 6

Загальний рівень самооцінки фізичного розвитку школярів (дівчата), (n = 335), %

Рівень самооцінки	5 клас, n=53	6 клас, n=54	7 клас, n=39	8 клас, n=54	9 клас, n=55	10 клас, n=15	11 клас, n=65
Завищена	32,08	16,67	23,08	9,26	16,36	0,00	1,54
Висока	43,40	59,26	58,97	46,3	40,00	20,00	56,92
Середня	24,52	24,07	17,95	35,19	36,36	73,33	41,54
Низька	0,00	0,00	0,00	9,26	7,28	6,67	0,00

При виокремленні результатів показників тесту «Самоопис фізичного розвитку» у школярів, які займаються спортом визначено, що за всіма показниками опитувальника, самооцінка фізичного розвитку у них вища. Це можна пояснити наявністю спортивних досягнень, які стимулюють та виховують наполегливість, силу волі та підсилюють віру в себе, що є фактором впевненості у своїй фізичній вдосконалості.

Як підкреслює М. Розенберг, самооцінка вказує на ступінь розвитку в індивіда відчуття самоповаги, власної цінності і позитивного ставлення до всього того, що входить у сферу його «Я». Тому низька самооцінка припускає неприйняття себе, самовідторгнення, негативне ставлення до своєї особистості [3, 4].

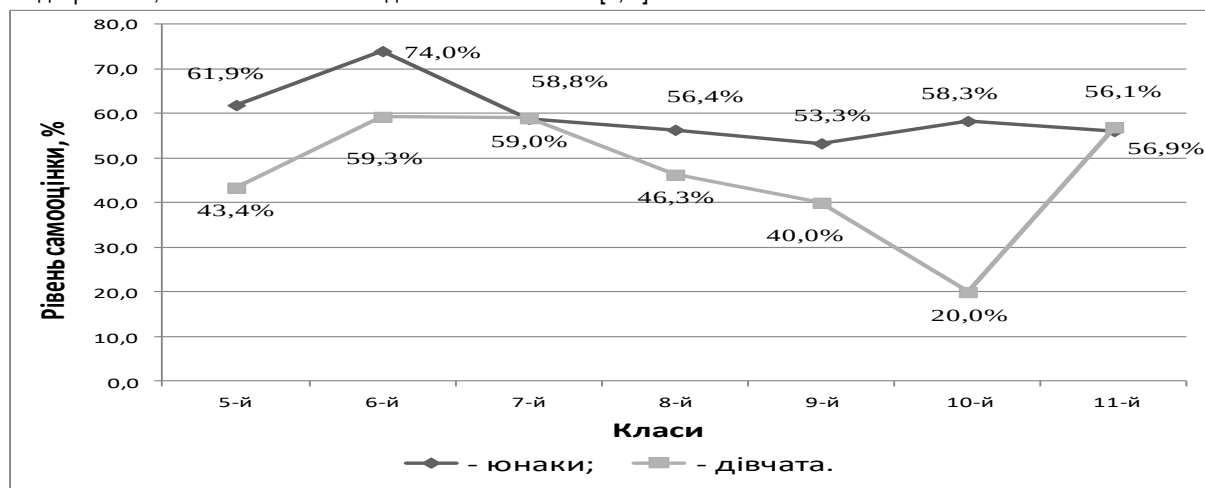


Рис. 1. Рівень загальної самооцінки фізичного розвитку школярів

Дослухаючись до думки вченого, для визначення критичних періодів низької самооцінки фізичного розвитку школярів ми взяли показник їх «високої» загальної самооцінки. Нами виявлено, що висока самооцінка фізичного розвитку найбільше властива і хлопцям, і дівчатам у 6-му класі (вік 12 років). Таким чином, критичні періоди в юнаків і дівчат відрізняються на один рік. У юнаків він припадає на 9-ий клас (вік 15 років), у дівчат – на 10-ий (вік 16 років) (рис. 1). Самооцінка фізичного розвитку та стану здоров'я є суб'єктивним показником, але ґрунтується на об'єктивних показниках фізичної підготовленості та захворюваності. Від самооцінки особистості залежить формування рівня потреби в досягненнях. Визначаючи загальний рівень самооцінки фізичного розвитку школярів різних вікових груп, ми вивчили окремі характеристики особистості юнаків і дівчат, які мають для них певну цінність. Переоцінку фізичних якостей та рис характеру нами трактувалася як прагнення підлітків мати в собі ті чи інші якості та риси характеру. Тобто переоцінені якості, на нашу думку, можуть мати цінність для юнаків і дівчат.

Найбільш цікавим виявився факт завищеної самооцінки юнаками наступних параметрів: «стрункість тіла», «координація рухів», «глобальне фізичне «Я», «самооцінка». Для дівчат «стрункість тіла» та «глобальне фізичне «Я» можуть бути значущими цінностями, бо з віком самооцінка цих якостей зростає. Також у них виявлена тенденція до зменшення фізичної активності, спортивних здібностей, сили та витривалості.

Висновки. Отримані результати наукового експерименту надають право стверджувати про існування певних відмінностей між показниками самоопису юнаків і дівчат різних вікових груп, що має безпосередній вплив на рівень їх загальної самооцінки. Хлопці самооцінку безпосередньо пов'язують зі своєю силою та фізичною активністю, дівчата – із зовнішністю та координацією рухів. Також, нами встановлено, що на загальну самооцінку хлопців молодшого шкільного віку впливає більше показників, ніж у дівчат. Також нами виявлено суттєву різницю відношення до свого фізичного «Я» юнаків і дівчат, котрі займаються спортом від тих, які не займаються спортивною діяльністю.

Так, у своїй розвідці ми виявили особливості сприйняття свого фізичного розвитку у школярів, дослідили вікові й статеві особливості ставлення до свого фізичного «Я» юнаків і дівчат, які займаються та не займаються спортом, а також визначили ступінь впливу показників фізичного «Я» на загальну самооцінку школярів різних вікових груп.

Вивчивши показники самоопису фізичного розвитку юнаків і дівчат різних вікових груп, ми з'ясували загальний рівень самооцінки їхнього фізичного розвитку. Загалом цей аналіз дозволив виявити критичні періоди юнаків і дівчат, де самооцінка фізичного розвитку має найнижчі показники, і ті вікові відрізки, в яких школярі впевнені у своїх силах та фізичних якостях, що відображається у високому рівні загальної самооцінки фізичного розвитку.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наші дослідження будуть присвячені порівнянню результатів самоопису фізичного «Я» юнаків і дівчат різних вікових груп з результатами контрольних нормативів по фізичному вихованню, з метою визначення адекватності їх самооцінки фізичного розвитку.

Література

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания). Теория и практика физической культуры. 1991;(7):37-41.
2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-х – 11-х класів. Автореферат.
3. Бернс Р. Развитие я-концепции и воспитание: Учебное пособие для вузов / Р. Бернс. – М.: «Прогресс», 1986. – 421 с.
4. Боченкова Е.В. Самоописание физического развития: опросник: Мет. Пособие / Е.В. Боченкова. – Краснодар: КГАФК, 2000. – 26 с.
5. Варій М.Й. Психологія особистості /М.Й. Варій: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Київ «Центр учбової літератури», 2008. – 591 с.
6. Вихор С.Т. Гендерне виховання : паралелі крізь століття /С.Т.Вихор, збірник наукових праць «Наука і сучасність», том ХLI, К.: Логос, 2003, с. 82 – 89.
7. Говорун Т.В. Гендерна психологія: навч. посіб. / Т.В. Говорун, О.М. Кікінеджі. – К.: Академія, 2004. – 308 с.
8. Горячов В.В. Психолого-педагогические условия развития осознанного отношения старшеклассников к физкультурно-оздоровительной деятельности (с учетом гендерных особенностей) : автореф. дис. на соиск. науч. степ. канд.псих.наук : 19.00.07 / В.В. Горячов - Тамбов, 2009. - 19с.
9. Європейський Інструмент сусідства та партнерства. Стратегії ЄС щодо України на період 2007 – 2013 рр. Неофіційний переклад. – С.15.
10. Євстігнєєва І.В. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури. Автореферат на здобуття наукового ступеню кандидата пед. наук: 13.00.07 / І.В. Євстігнєєва. - Луганськ, 2012. - 23с.
11. Куперсміт С. Предпосылки самооценки. Москва; 1959. 203 с.
12. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Т. 2. Київ: Олімпійська літ.; 2017. 392 с.
13. Лубышева Л.И. Каким быть физическому воспитанию в школе? Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004;(4):61-3.
14. Марченко О.Ю. Вплив занять спортом на самооцінку фізичного розвитку студентів різних груп / О.Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал, 2010. - №8. – с. 56-60.
15. Марченко О.Ю. Вплив занять спортом на формування ієрархії головних потреб студентів, які навчаються у різних відділеннях. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;(1):31-5.
16. Марченко О.Ю. Аксіологічний аспект фізичної культури як соціального явища та його роль у розвитку медичного туризму. В: Рекреативні ресурси медичного туризму: колективна монографія. Warsaw: Pub. University of Tourism and Foreign Languages. 2016.

17. Марченко О.Ю. Відношення студентів, які займаються та не займаються спортом до занять фізичним вихованням / О.Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Науковий журнал, 2009. – № 2. – С. 85–88.
18. Марченко О.Ю. Вплив занять спортом на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів / О.Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я – науково-практичний журнал, 2009. – № 3–4. – С. 103–106.
19. Марченко О.Ю. Гендерні особливості самоопису фізичного розвитку школярів / О.Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал, 2016. -№1. с. 37-41.
20. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.
21. Пангелова НЄ. Історія фізичної культури: навч. посіб. Київ: Освіта України; 2007. 288 с.
22. Поливанова К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. – 1996. - № 1. – с. 20-34.
23. Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога /Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. /Редпол.: И.В. Дубровина (отв. Ред.) и др. – М.: изд. АПН СССР, 1988. – с. 110-128.
24. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М.: МГУ, 1989. – 215 с.
25. Саїнчук ММ. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2012. 247 с.
26. Фоменко КІ. Самоствердження у структурі самосвідомості особистості. Вісник Харківського нац. пед. уні-ту ім. Г.С. Сковороди. Психологія. 2014;(49):154-64.
27. Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників. Автореф. дис. на здобут. наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є.О. Федоренко - Дніпропетровськ, 2011. - 23с.
28. Цибульська В.В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : автореф. дис. на здобут. наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В.В. Цибульська - Дніпропетровськ, 2015. - 21 с.
29. Эльконин ДБ. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте. Вопросы психологии. 1971;(4):6-20.
30. Шамардина ГН. Основы теории и методики физического воспитания. Днепропетровск: Пороги; 2003. 445 с.
31. Шиян БМ, Вацеба ОМ. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорт: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2008. 276 с.
32. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. N.Y.: W.H. Freeman & Company. – 1997. – 120 p.
33. Blair S.N. et al. How much physical activity is good for health? // Annual Review of Public Health, 1992, 13, P. 99–126.
34. Brown G.I. Human Teaching for Human Learning. – N. Y.: 1990.
35. Crum B.J. Conventional Thought and Practice in PE: Problems of Teaching and Implications for Change // QUEST, 1993, 45, P. 339–356.
36. DeCharms R. Personal causation; the internal affective determinants of behavior. – New York: Academic Press, 1968. – 398 p.
37. Deci E.L. Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. – N.Y.: Plenum Press, 1985. – 216 p.
38. Deci E.L. Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation // Journal of Personality and Social Psychology. – 1971. – № 18, P. 105–115.
39. Gill D.L. Psychological dynamics of sport. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1986. – 286 p.
40. Griffin N.S., Keogh J.F. A model for movement confidence / in G.A.S. Kelso, G.F. Clark The development of movement control and coordination. N.Y: Wily. – 1982. – P. 213–236
41. Harter S. Effective motivation reconsidered // Human Development, 1978. – P. 34–64.
42. Killoran A. et al. (eds.) Moving on: international perspectives on promoting physical activity. – London, 1995.
43. Martens R. Influence of Participation and Motivation on Success and Satisfaction in Team Performance. – «Research Quarterly», 1970. – № 4. – P. 510–518.

References:

- 1.Balsevych VK. Yntellektualnyi vektor fizycheskoi kultury cheloveka (k probleme razvytiya fizkulturnoho znaniya). Teoriya y praktika fizycheskoi kultury. 1991;(7):37-41.
- 2.Bezverkhnia H.V. Motyvatsiia do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom shkoliariv 5-kh – 11-kh klasiv. Avtoreferat.Бернс Р. Развитие я-концепции и воспитание: Учебное пособие для вузов / Р. Бернс. – М.: «Прогрес», 1986. – 421 с.
- 3.Berns R. Razvytye ya-kontseptsyy u vospityanye: Uchebnoe posobyie dlia vuzov / R. Berns. – М.: «Prohres», 1986. – 421 s.
- 4.Bochenkova E.V. Samoopyasanye fizycheskoho razvytiya: oprosnyk: Met. Posobyie / E.V. Bochenkova. – Krasnodar: KNAFK, 2000. - 26 s.
- 5.Varii M.I. Psykholohiia osobystosti /M.I. Varii: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv. – Kyiv «Tsentr uchbovoi literatury», 2008. – 591 s.Говорун Т.В. Гендерна психологія: навч. посіб. / Т.В. Говорун, О.М. Кікінеджі. – К.: Академія, 2004. – 308 с.
- 6.Vykhor S.T. Henderne vykhovannia : paraleli kriz stolittia /S.T.Vykhor, zbirnyk naukovykh prats «Nauka i suchasnist», tom KhLI, K.: Lohos, 2003, s. 82 – 89.
- 7.Hovorun T.V. Henderna psykholohiia: navch. posib. / T.V. Hovorun, O.M. Kikinedzhi. – K.: Akademiia, 2004. – 308 s.

8. Horiachov V.V. Psykholoho-pedahohycheskye uslovyya razvytyia osoznannoho otnosheniya starsheklassnykov k fizykulturno-ozdorovyitelnoi deiatelnosti (s uchetoм hendernykh osobennostei) : avtoref. dys. na soysk. nauch. step. kand. psikh. nauk : 19.00.07 / V.V. Horiachov - Tambov, 2009. - 19s.
9. Ievropeyskiy Instrument susidstva ta partnerstva. Stratehii YeS shchodo Ukrainy na period 2007 – 2013 rr. Neofitsiyni pereklad. – S.15.
11. Kupersmit S. Predposylky samoootsenky. Moskva; 1959. 203 s.
12. Krutsevych Tlu, redaktor. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruch. dlia stud. vysshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu. T. 2. Kyiv: Olimpiiska lit.; 2017. 392 s.
13. Lubyshcheva LY. Kakym byt fizycheskomu vospytaniyu v shkole? Fizycheskaia kultura: vospytanye, obrazovanye, trenerovka. 2004;(4):61-3.
14. Marchenko Olu. Vplyv zaniat sportom na samoootsinku fizychnoho rozvytku studentiv riznykh hrup / O.lu. Marchenko // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: naukovi zhurnal, 2010. - №8. – s. 56-60.
5. Marchenko Olu. Vplyv zaniat sportom na formuvannia iierarkhii holovnykh potreb studentiv, yaki navchaiutsia u riznykh viddilenniakh. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. 2011;(1):31-5.
16. Marchenko Olu. Aksiologichni aspekty fizychnoi kultury yak sotsialnoho yavyscha ta yoho rol u rozvytku medychnoho turizmu. V: Rekreativni resursy medychnoho turizmu: kolektyvna monohrafiia. Warsaw: Pub. Universiti of Tourism and Foreign Languages. 2016.
17. Marchenko O.lu. Vidnoshennia studentiv, yaki zaimaiutsia ta ne zaimaiutsia sportom do zaniat fizychnym vykhovanniam / O.lu. Marchenko // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: Naukovi zhurnal, 2009. – № 2. – S. 85–88.
18. Marchenko O.lu. Vplyv zaniat sportom na formuvannia tsinnostei indyvidualnoi fizychnoi kultury studentiv / O.lu. Marchenko // Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia – nauko-vo-praktychnyi zhurnal, 2009. – № 3–4. – S. 103–106.
19. Marchenko O.lu. Henderni osoblyvosti samoopysu fizychnoho rozvytku shkolariv / O.lu. Marchenko // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: naukovi zhurnal, 2016. -№1. s. 37-41.
20. Rubynshtein S.L. Osnovy obshchei psykholohii / S.L. Rubynshtein. – SPb.: Pyter, 2000. – 712 s. 21. Panhelova Nle. Istoriia fizychnoi kultury: navch. posib. Kyiv: Osvita Ukrainy; 2007. 288 s.
22. Polyvanova K.N. Psykholohycheskoe sodержanye podrostkovogo vozrasta // Voprosy psykholohii. – 1996. - № 1. – s. 20-34.
23. Prykhozhan A.M. Prymenenye metodov priamoho otsenyvaniia v rabote shkolnoho psykholoha /Nauchno-metodycheskye osnovy yspolzovaniia v shkolnoi psykholohycheskoi sluzhbe konkretnykh psykholohychnykh metodov: Sb. nauchn. tr. /Redpol.: Y.V. Dubrovyna (otv. Red.) y dr. – M.: yzd. APN SSSR, 1988. – s. 110-128.
24. Sokolova E.T. Samosoznanye y samoootsenka pry anomaliiakh lychnosti / E.T. Sokolova. – M.: MHU, 1989. – 215 s.
25. Sainchuk MM. Formuvannia tsinnisnykh oriantatsii v sferi fizychnoi kultury i sportu uchniv starshykh klasiv v protsesi fizychnoho vykhovannia [dysertatsiia]. Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy; 2012. 247 s.
6. Fomenko KI. Samostverzhennia u strukturi samosvidomosti osobystosti. Visnyk Kharkivskoho nats. ped. uni-tu im. H.S. Skovorody. Psykholohiia. 2014;(49):154-64.
27. Fedorenko Ye.O. Formuvannia motyvatsii do spetsialno orhanizovanoi rukhovoii aktyvnosti starshoklasnykiv. Avtoref. dys. na zdobut. nauk. stup. kand.. nauk z fiz. vykh.i sportu : 24.00.02 / Ye.O. Fedorenko - Dnipropetrovsk, 2011. - 23s.
28. Tsybulska V.V. Formuvannia motyvatsii do profesiino-prikladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv pedahohichnykh spetsialnostei na riznykh formakh navchannia : avtoref. dys. na zdobut. nauk. stup. kand.. nauk z fiz. vykh.i sportu : 24.00.02 / V.V. Tsybulska - Dnipropetrovsk, 2015. - 21 s.
29. Elkonyn DB. K probleme peryodyzatsii psykhycheskoho razvytyia v detskom vozraste. Voprosy psykholohii. 1971;(4):6-20.
- Shamardyna HN. Osnovy teorii y metodyka fizycheskoho vospytaniia. Dnepropetrovsk: Porohy; 2003. 445 s.
31. Shyian BM, Vatsaba OM. Teoriia i metodyka naukovykh pedahohichnykh doslidzhen u fizychnomu vykhovanni i sport: navch. posib. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan; 2008. 276 s.
32. 32. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. N.Y.: W.H. Freeman & Company. – 1997. – 120 p.
33. Blair S.N. et al. How much physical activity is good for health? // Annual Review of Public Health, 1992, 13, R. 99–126.
34. Brown G.I. Human Teaching for Human Learning. – N. Y.: 1990.
35. Crum B.J. Conventional Thought and Practice in PE: Problems of Teaching and Implications for Change // QUEST, 1993, 45, R. 339–356.
36. DeCharms R. Personal causation; the internal affective determinants of behavior. – New York: Academic Press, 1968. – 398 p.
37. Deci E.L. Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. – N.Y.: Plenum Press, 1985. – 216 p.
38. Deci E.L. Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation // Journal of Personality and Social Psychology. – 1971. – № 18, R. 105–115.
39. Gill D.L. Psychological dynamics of sport. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1986. – 286 p.
40. Griffin N.S., Keogh J.F. A model for movement confidence / in G.A.S. Kelso, G.F. Clark The development of movement control and coordination. N.Y: Wily. – 1982. – P. 213–236
41. Harter S. Effective motivation reconsidered // Human Development, 1978. – P. 34–64.

42. Killoran A. et al. (eds.) Moving on: international perspectives on promoting physical activity. – London, 1995.
43. Martens R. Influence of Participation and Motivation on Success and Satisfaction in Team Performance. – «Research Quarterly», 1970. – № 4. – Р. 510–518.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).13

Матвієнко О.В.
професор, доктор педагогічних наук
завідувачка кафедри педагогіки і методики початкового навчання
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
Степаненко Л. М.
доцент, доктор педагогічних наук проректор з науково-педагогічної та виховної роботи
Національна академія керівних кадрів культури і мистецтв
Височан Л. М.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фахових методик і технологій початкової освіти
ДВНЗ Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Височан З. Ю.
аспірант, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Чорна Г. В.
викладач кафедри дошкільної та початкової освіти, Запорізький національний університет
Максимчук І. А.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,
Маріупольський державний університет

МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Моделювання мети навчання й виховання майбутнього вчителя фізичної культури відображено в кваліфікаційній характеристиці, що визначає вимоги до рівня підготовки фахівця. Вони визначені характером професійних і соціальних функцій і завдань, які повинні розв'язувати випускники вищих навчальних закладів. У процесі навчання необхідно прагнути, щоб педагогічна діяльність набула в свідомості студента соціальну значущість і стала для нього особистою цінністю. Удосконалення професійної педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури передбачає цілеспрямовану й систематичну роботу з формування властивостей й якостей особистості, знань, умінь, навичок, що відповідають характеру вимог до педагогічної діяльності. Вивчення наявних у педагогічній теорії і практиці надбань дало змогу розробити модель розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури у професійній підготовці. У моделі передбачено формування розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури у три послідовні етапи: мотиваційний, діяльнісний та рефлексійний. Розроблена модель містить такі основні компоненти: мету, методологічні підходи, принципи, зміст, форми, методи, освітні технології, педагогічні умови формування, критерії, показники, рівні та діагностику розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: моделювання, майбутній учитель, фізична культура, заклади вищої освіти, формування особистості, послідовні етапи.

Матвиенко Е. В., Степаненко Л. М., Высочан З. Ю., Высочан Л. М., Черная А.В., Максимчук И. А. Модель развития педагогического мастерства будущих педагогов в процессе профессиональной подготовки. Моделирование цели обучения и воспитания будущего учителя физической культуры отражено в квалификационной характеристике, определяющей требования к уровню подготовки специалиста. Они определены характером профессиональных и социальных функций и задач, которые должны решать выпускники высших учебных заведений. В процессе обучения необходимо стремиться, чтобы педагогическая деятельность приобрела в сознании студента социальную значимость и стала для него личной ценностью. Совершенствование профессиональной педагогической подготовки будущих учителей физической культуры предусматривает целенаправленную и систематическую работу по формированию свойств и качеств личности, знаний, умений, навыков, соответствующих характеру требований к педагогической деятельности. Изучение имеющихся в педагогической теории и практике достижений позволило разработать модель развития педагогического мастерства будущих учителей физической культуры в профессиональной подготовке. В модели предусмотрено формирование развития педагогического мастерства будущих учителей физической культуры в три последовательных этапа: мотивационный, деятельностный и рефлексивный. Разработанная модель содержит следующие основные компоненты: цель, методологические подходы, принципы, содержание, формы, методы, образовательные технологии, педагогические условия формирования, критерии, показатели, уровни и диагностику развития педагогического мастерства будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: моделирование, будущий учитель, физическая культура, учреждение высшего образования, формирования личности, последовательные этапы.

Olena Matviienko, Liudmyla Stepanenko, Zoryana Vysochan, Lesja Vysochan, Hanna Chorna, Iryna Maksymchuk.

A model for the development of future teachers' pedagogical skills in the process of professional training. The modeling of the purpose of education and upbringing of a future physical culture teacher is reflected in the qualification characteristic that determines the requirements for the level of training of a specialist. They are determined by the nature of professional and social functions and tasks that graduates of higher educational institutions must solve. In the process of learning, it is necessary to strive for the pedagogical activity to acquire social significance in the student's mind and become a personal value for him. The improvement of vocational pedagogical training of future physical culture teachers provides purposeful and systematic work on the formation of properties and qualities of the personality, knowledge, abilities, skills corresponding to the nature of requirements to the pedagogical activity. The study of achievements in the pedagogical theory and practice made it possible to develop a model for the development of pedagogical skills of future physical culture teachers in vocational training. The model provides for the formation of the pedagogical skills development of future physical culture teachers in three consecutive stages: motivational, activity, and reflexive. The developed model contains the following main components: purpose, methodological approaches, principles, content, forms, methods, educational technologies, pedagogical conditions of formation, criteria, indicators, levels, and diagnostics of future physical culture teachers.

Keywords: modeling, future teacher, physical culture, institutions of higher education, personality formation, sequential stages.

Постановка проблеми. Поняття «модель» є відображенням ідеального втілення можливих або майбутніх практичних реалізацій складного процесу. В рамках педагогіки, на думку В. Міхєєва, воно включає три поетапні компоненти: гносеологічний (проміжковий), загальнометодологічний (планування й оцінювання суб'єктів та об'єктів педагогічного процесу на різних етапах) та психологічний (втілення закономірностей у процесі діяльності) [1 с. 8]

Моделювання освітнього процесу або його окремих компонентів – поняття історичне. На думку Г. Давиденко [2, с. 221], «історично склалися різні підходи до моделювання освітніх систем. Найвідоміші з них – традиційна (Ж. Капель, Д. Равіч, Ж. Мажо), розвивальна (В. Рубцов, В. Давидов), раціоналістична (Б. Скіннер, П. Блум), феноменологічна (К. Роджерс, А. Маслоу). Дж. Холт, Ф. Клейн, Л. Бернар пропонували розширити модель освіти за межі спеціальних інституцій (школи, ВНЗ) і цим заклали розуміння освіти як відкритої, нечітко окресленої системи» [2, с. 221].

Аналіз актуальних досліджень. В контексті розвитку ПМ майбутнього вчителя фізичної культури нам цікаві погляди дослідників на цю проблему. Так, В. Папуча [3] відводить важливе місце процесу моделювання: «При подальшій операціоналізації категорії «педагогічна майстерність» ми зазнаємо тих самих труднощів, що й під час спроби розв'язання засобами сучасної обчислювальної техніки певної задачі, сформульованої в неявному виді. І там, і тут більшість методів точних наук не підходять. Проте, в обох ситуаціях рішення можна одержати, використавши метод моделювання: створити модель явища або процесу, що відображає сукупність наших поглядів на нього і відкоригувати відповідно достовірних фактів. Після чого використовувати створену модель для визначення критеріїв і показників, а також для прогностичних висновків» [4, с. 35]. Науковець С. Пільова [5] у процесі дослідження динаміки розвитку ПМ майбутніх учителів фізичної культури пропонує використовувати такі методики діагностики: «картку самооцінки; тест комунікативних умінь; методика оцінки вольових якостей; методику діагностики лідерських якостей; діагностика комунікативної толерантності; тести конфліктостійкості, на визначення ступеня самостійності; методику самооцінки рівня онтогенетичної рефлексії Н. Фетіскіна; математичну статистику» [5, с. 33]. **Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні моделі розвитку педагогічної майстерності майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Поняття моделі є міжнауковим і згідно з тлумачним і філософським словником означає ідеальну сутність (взірець), що втілюється або може втілитись на практиці в будь-якій царині й відображає абстрактну схему реальності або її частини. Як правило, втілення моделі на практиці завжди в прикінцевому результаті передбачає втрати ефективності, обмеження реаліями життя втілення ідеальних сутностей тощо. Наприклад, рубіжне діагностування будь-якого студентського колективу, згідно з ідеальною моделлю, має відповідати 100% абсолютній ефективності, тоді як за аналізами успішності студентів ВДПУ та ХНУ воно складає 90-95 %, що вважається нормою.

На етапі планування експерименту в референтних групах важливо з'ясувати співвідношення понять «система», «модель», «проект». Проаналізувавши найновіші джерела й здобутки в цій царині, ми дійшли висновку, що система – найзагальніше методологічне й концептуальне поняття. Воно передбачає врахування:

- а) нових законодавчих актів щодо реформ вищої освіти, фізичної культури та спорту;
- б) інтегративних чинників, що об'єднують власне методичні, соціальні, культурні й особистісні умови (на сучасному етапі – це відкрита особистість, нелінійність освітнього процесу, неперервність освіти («освіта впродовж життя», гуманізація, глобалізація, інформатизація тощо);
- в) проектування, моделювання й розроблення авторських підходів до модифікації навчально-виховного (за новою термінологією – освітнього процесу) з перевіркою ефективності.

Модель – це гіпотетичне, науково обґрунтоване, абстрактне (ідеальне), але ще не перевірене практикою нове втілення методів, прийомів, заходів щодо найбільш ефективного досягнення освітньої мети.

Проект – це обмежений в часі комплекс експериментальних заходів та часткових реформ, що мають на меті практично обґрунтувати на базі референтних груп за час виконання дисертаційного дослідження доцільності й валідності нової моделі й підсилити актуальність нової системи освіти, зокрема в царині підвищення ПМ серед майбутніх учителів фізичної культури. Для нашого дослідження важливою є думка В. Сластьоніна [6], який вважає професіограму моделлю педагогічної діяльності, що дає можливість передбачати конкретні шляхи, засоби, методи, критерії професійної підготовки й становлення особистісних морально-педагогічних якостей, необхідних для виконання професійних функцій [6].

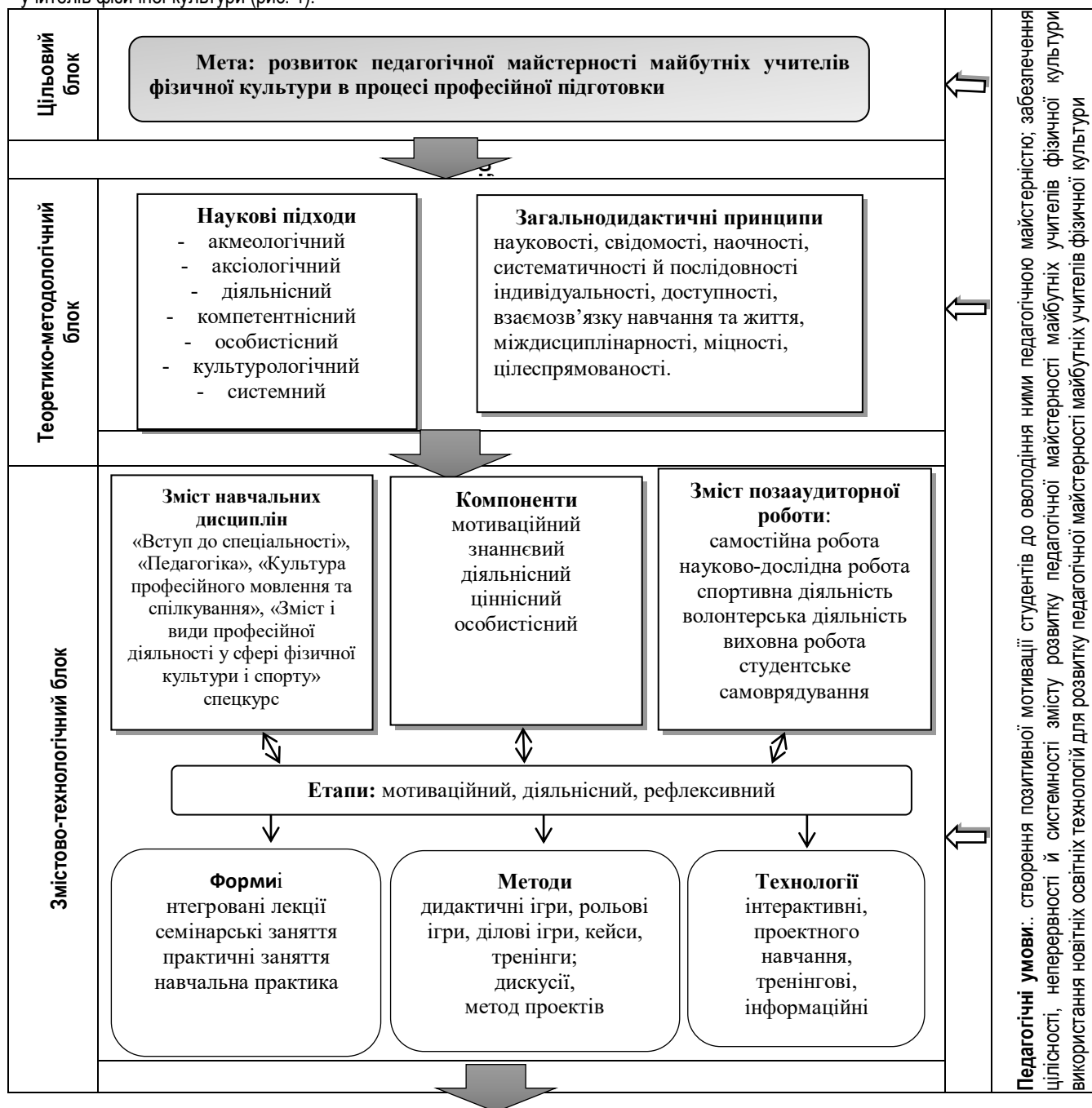
Поділяючи погляди дослідників [7, с.54], вважаємо обґрунтованим використання поняття моделі як ідеального образу розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки,

найбільш повного відображення уявлень про цілі, які мають сприйматися як «інтенція» – бажання, намір, прагнення педагога до того, що має бути досягнуто (ідеально-інтенціональна природа мети). У цьому розумінні модель можна визначити як стратегічний образ кінцевого результату.

Моделювання мети навчання й виховання майбутнього вчителя фізичної культури відображено в кваліфікаційній характеристиці, що визначає вимоги до рівня підготовки фахівця. Вони визначені характером професійних і соціальних функцій і завдань, які повинні розв'язувати випускники вищих навчальних закладів.

У процесі навчання необхідно прагнути, щоб педагогічна діяльність набула в свідомості студента соціальну значущість і стала для нього особистою цінністю. Удосконалення професійної педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури передбачає цілеспрямовану й систематичну роботу з формування властивостей й якостей особистості, знань, умінь, навичок, що відповідають характеру вимог до педагогічної діяльності.

Навчально-пізнавальна діяльність майбутніх учителів фізичної культури сприятиме розвитку педагогічної майстерності, якщо буде організована з урахуванням таких принципів: включення особистості до гуманістично орієнтованої й особистісно значущої діяльності; визнання цінностей педагогічної діяльності; формування позитивного ставлення студента до діяльності учителя фізичної культури. З метою цілісного уявлення процесу розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури у професійній підготовці розроблено модель розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури (рис. 1).



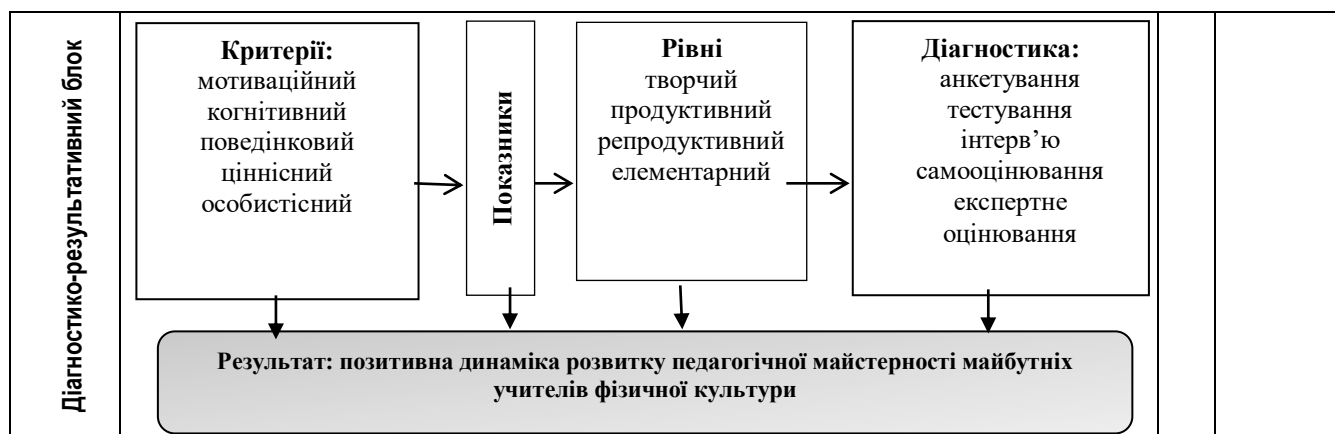


Рис. 1. Модель розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки

В цій моделі передбачено етапи розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки: мотиваційний, діяльнісний і рефлексивний. Розроблена модель включає такі основні компоненти: цільовий блок, що містить мету; до складу теоретико-методологічного блоку входять методологічні підходи, принципи; змістово-технологічний (містить зміст, форми, методи, освітні технології, компоненти, етапи); діагностико-результативний – критерії, показники, рівні і діагностика розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

В основі моделі логічно переплетені мета розвитку педагогічної майстерності, педагогічні умови, методологічні підходи і дидактичні принципи цього процесу, зміст навчальних дисциплін, система методів форм і засобів навчання, критерії, показники та рівні і діагностика розвитку педагогічної майстерності і результат.

Охарактеризуємо блоки розробленої педагогічної моделі. У першому цільовому блоці моделі визначено мету цього процесу: розвиток педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. Адже саме вона є основним вектором напрямку усього подальшого моделювання, їй підпорядковуються решта компонентів моделі.

Відповідно до моделі і базуючись на результатах констатувального експерименту, нами було визначено й обґрунтовано у попередніх підрозділах педагогічні умови розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки, а саме: створення позитивної мотивації студентів до оволодіння ними педагогічною майстерністю; забезпечення цілісності, неперервності й системності змісту розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури; використання новітніх освітніх технологій для розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

У теоретико-методологічному блоці розташовано методологічні підходи і загальнодидактичні принципи досягнення поставленої мети.

Концептуальними засадами розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури були такі методологічні підходи: акмеологічний, аксіологічний, діяльнісний, системний, культурологічний, компетентнісний, особистісний.

Головною акмеологічною проблемою є аналіз того, як відбувається рух шляхом самовдосконалення, як відбувається формування професійної спрямованості, розвиток здібностей до діяльності, стимулювання розвитку професійної компетентності. До вершин майстерності акмеологія відносить такі фактори саморуху: суб'єктивні (мотиви, спрямованість, здібності, професійні дії та вміння), об'єктивні (середовище, яке може бути більш чи менш продуктивним), суб'єктивно-об'єктивні (пов'язані з іншими людьми).

Отже, використання акмеологічного підходу до розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури дає змогу спрямувати студента на самовдосконалення, саморозвиток та просування майбутнього випускника від однієї вершини професійного, духовно-морального та фізичного розвитку до іншого.

Аксіологічний підхід (В. Абрамов, С. Анісімов, В. Блюмкін, В. Дьомін, С. Дробницький, О. Здравомислов, О. Івін, М. Каган, Т. Проховська, С. П'янзін, М. Розов, Л. Столович, В. Тугарінов, К. Хруцький, М. Чавчавадзе) проголошує людину найвищою цінністю суспільства і самоціллю суспільного розвитку та дає змогу вивчати явища (у тому числі і педагогічні) з точки зору закладених у них можливостей задоволення потреб людини. Саме ця обставина зумовила його вибір як методологічної основи дослідження процесу розвитку педагогічної майстерності.

Реалізація аксіологічного підходу забезпечує переведення, трансформацію певних соціально-значущих цінностей на рівень конкретних ціннісних пріоритетів особистості та дає змогу в умовах цілеспрямованої організації діяльності сформулювати професійно важливі якості особистості майбутнього вчителя фізичної культури, його ціннісне ставлення до оточуючого світу і самого себе. Цей підхід дозволяє розглядати питання розвитку та вдосконалення педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури на різних вікових етапах онтогенезу особистісної зрілості: від професійного самовизначення, одержання професійної освіти до самоактуалізації в професійній діяльності [8-27].

Діяльнісний підхід ґрунтується на теоретичних положеннях концепції Л. Виготського, О. Леонтьєва, Д. Ельконіна, П. Гальперіна, які розкривають основні психологічні закономірності процесу навчання і структуру навчальної діяльності учнів з урахуванням загальних закономірностей онтогенетичного вікового розвитку дітей і підлітків.

Діяльнісний підхід виходить з положення про те, що психологічні здібності людини є результат перетворення зовнішньої предметної у внутрішню психічну діяльність шляхом послідовних перетворень. Таким чином, особистісне, соціальне, пізнавальне розвиток учнів визначається характером організації їх діяльності, в першу чергу навчальної.

Основна ідея цього підходу полягає в тому, що головний результат освіти – не окремі знання, вміння і навички, а

здатність і готовність людини до ефективної та продуктивної діяльності в різних соціально-значущих ситуаціях.

З позицій культурологічного підходу (В. Гура, А. Погодіна, І. Балхарова, Є. Фортунатова, І. Колмолгорова та ін.), розвиток педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури відбувається в процесі інтеріоризації культурних цінностей, загальнолюдського змісту і створення нових цінностей. Культурологічний підхід спрямовує змістовий компонент педагогічної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури на розвиток здатності особистості до самовизначення в меті, змісті, засобах і результатах зовнішнього формування та внутрішнього розвитку загальноосвітньої діяльності.

Системний підхід – це підхід, за якого будь-яка система розглядається як сукупність взаємопов'язаних елементів. Уміння побачити завдання всебічно, проаналізувати безліч рішень, з єдиного цілого виділити складові або, навпаки, з розрізнених фактів зібрати цілісну картину, – допомагатиме не лише на заняттях, а й у звичайному житті.

Діагностико-результативний блок запропонованої моделі містить у собі критерії розвитку педагогічної майстерності, відповідні показники і рівні, а також методи діагностики ефективності розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. У цьому блоці висвітлено прогнозування бажаного і очікуваного результату, а саме – позитивної динаміки розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

Висновки. Вивчення наявних у педагогічній теорії і практиці надбань дало змогу розробити модель розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури у професійній підготовці. У моделі передбачено формування розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури у три послідовні етапи: мотиваційний, діяльнісний та рефлексійний.

Розроблена модель містить такі основні компоненти: мету, методологічні підходи, принципи, зміст, форми, методи, освітні технології, педагогічні умови формування, критерії, показники, рівні та діагностику розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

Література

1. Михеев В. И. Моделирование и методы теории измерений в педагогике [текст]: – 3-е изд., стереотип. / В. И. Михеев. – М.: КомКнига, 2006. – 200 с.
2. Давиденко Г. В. Теоретико-методичні засади організації інклюзивного навчання у вищих навчальних закладах країн Європейського Союзу : Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Давиденко Ганна Віталіївна ; НАПН України Ін-т вищої освіти. – Київ, 2015. – 410 с.
3. Папуча В. М. Формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя фізичного виховання в процесі фахової підготовки. Дис...канд. пед. наук. – 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Володимир Миколайович Папуча. – Запоріжжя – 2010. 272 с.
4. Остроумова Н. В. Некоторые вопросы оптимизации обучения в высшей школе США // Сборник научных трудов. – 1985. – Вып.258. – С. 166–179.
5. Пільова С. Г. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організаційної діяльності / С. Г. Пільова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 2. – С. 31-36
6. Сластенин В. А. Педагогика профессионального образования / Сластенин В. А. – М. : Академия, 2006. – 368 с.
7. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання [Текст] / Сергієнко Л.П. – Харків: ОВС, 2007. – С. 50-58.
8. Демченко І.І., Максимчук Б.А., Протас О. Л., Козій О. М., Демчишина О. В., Сагач О. М., Плетеницька Л. С., Максимчук І. А. Динаміка розвитку педагогічної майстерності та взаємодія факторів її формування / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 1 (121) 20. – с. 114 (С. 34-39)
9. Максимчук Б., Максимчук І. Освітні технології розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 96 с. (С. 50-52)
10. Максимчук І. А., Малихін А. О., Демченко І. І., Височан Л. М., Філоненко Л. В., Білозерська Г.О., Лісніченко Ю.М., Максимчук Б. А. Структура педагогічної майстерності у контексті інтровертних характеристик фахівця / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 12 (120) 19. – 123 с. (С. 82-89)
11. Бабій І. В., Максимчук Б. А., Малихін А. О., Сивохоп Е. М., Короткіх М. А., Грицун Ю.М., Маляр Н. С., Максимчук І. А. Історичні передумови розвитку педагогічної майстерності / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 11 (119) 19. – 191 с. (С. 12-18)
12. Максимчук Б. А., Овчарук В. В., Карасевич С. А., Овчарук В. Г., Петришин П. В., Шкірта М. І., Трифан О. М., Максимчук І. А. Педагогічна майстерність майбутніх учителів фізичної культури як предмет наукових досліджень / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 11 (119) 19. – с. 191 (С. 129-134)
13. Максимчук Б. А. Аналіз нормативно-правової бази підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті розвитку їхньої педагогічної майстерності / Б. А. Максимчук // Педагогічний альманах: збірник наукових праць : – Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. Випуск 41. – С. 106-112.

14. Максимчук Б. А. Педагогічна майстерність учителів фізичної культури як предмет наукових досліджень / Б. А. Максимчук // Таврійський вісник освіти : – Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. № 2 (66). – С. 12-22.
15. Максимчук Б. А. Сучасний стан розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / Б. А. Максимчук // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2019. – Вип. 3 (111) 19. – С. 92–97.
16. Рабійчук С. О., Ребрина А.А., Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Система ціннісних орієнтацій професійної діяльності волонтера / Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. – 2019. – Випуск 57. -208 с. (С. 137-144)
17. Максимчук Б. А. Використання новітніх освітніх технологій розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / Актуальні проблеми вищої професійної освіти. VII Міжнародна науково-практична конференція 22 березня 2019 року / Національний авіаційний університет, Київ, 2019. С. 89-90 <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer2019.pdf>
18. Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Формування елементів педагогічної майстерності у майбутніх соціальних працівників : Навчальний посібник / уклад.: Максимчук Б. А. – Вінниця, 2019. – 99 с.
19. Демченко І. І., Максимчук Б. А., Протас О. Л., Предик А. А., Височан Л. М., Плетеницька Л. С. Литвиненко В. А., Максимчук І. А. Структурне різноманіття педагогічних здібностей учителя початкової школи / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 2 (122) 20. – 203 с. (С. 40-47)
20. Максимчук І. А., Сагач О. М., Демченко І. І., Фурдуй С. Б., Максимчук Б. А., Протас О. Л., Межиловська Л. Й. Кузько Е. О. Саморозвиток у контексті формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 2 (122) 20. – 203 с. (С. 88-95)
21. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1323-1332.
22. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815.
23. Максимчук Б. А., Овчарук В. В., Галайдюк М. А., Литвиненко В. А., Башавець Н. А., Кахіані Ю. В. Худіцька Х. М., Овчарук В. Г. МОДЕРНІЗАЦІЯ ІНФРАСТРУКТУРИ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 8 (128) 20. – с.196 (С. 102-111)
24. Максимчук Б. А., Швець І. Б., Вишнівська Н. В., Гончар Г. І., Шальов А. С. ДУАЛЬНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦЯ В РАМКАХ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 7 (127) 20. – с.186 (С. 109-119)
25. Гончарук В. А., Гомотюк О. Є., Плетеницька Л. С., Звоздецька В. Г., Ланчуковська Н. В., Хапіна О. В., Чиж А. Г., Максимчук І. А. Програма педагогічної практики у контексті оволодіння основами педагогічного спілкування / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 5 (125) 20. – 169 с. (С. 43-49)
26. Сагач О. М., Корняк В. С., Прокопчук В. І., Дідух І. Я., Плетеницька Л. С., Демченко І. І., Максимчук І. А., Максимчук Б. А. МОТИВАЦІЯ ТА УМОВИ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ / », 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 3 (123) 20. – 178 с. (С. 125-131)
27. Паска М. З., Демченко І. І., Максимчук Б. А., Зубаль М. В., Шапаренко І. Є., Мироненко С. Г., Звонар В. В. Максимчук І. А. Характеристика сучасного стану розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки / », 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 3 (123) 20. – 178 с. (С. 106-113)

Reference

1. Mikheiev, V.I. (2006). Modeling and methods of the measurement theory in pedagogy. 3rd ed., stereotype, 200.
2. Davydenko, H.V. (2015). Theoretical and methodological principles for the organization of inclusive studies in higher educational institutions of the countries of the European Union. PhD thesis. NAPS of Ukraine Institute of higher education. Kyiv, 410.
3. Papucha, V.M. (2010). Formation of pedagogical skills of the future teacher of physical education in the process

of vocational training. *PhD thesis*. Zaporizhzhya. 272.

4. Ostroumova, N.V. (1985). Some issues of optimizing education at the US higher school. Collection of scientific works, 258. 166–179.
5. Piliova, S.H. (2013). Preparation of future physical culture teachers for organizational activities. Physical education, sports and culture of health, in the modern society, 2. 31–36.
6. Slastenin, V.A. (2006). Pedagogy of vocational education, 368.
7. Serhiienko, L.P. (2007). The practical work in the theory and methods of physical education. Kharkiv, 50–58.
8. Demchenko I.I., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Koziy O. M., Demchishina O. V., Sahach O. M., Pletenytska L. S., Maksymchuk I. A. (2020). Dynamics of development of pedagogical skills and interaction of factors of its formation. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 1 (121) 20. 114 (34–39).
9. Maksimchuk B., Maksimchuk I. (2019). Educational technology of pedagogical skill development at future teachers of physical culture. Traditions and innovations in modern pedagogical activity: European dimension. Collection of scientific works on the materials of the scientific and practical conference. Ismail, 96. (50–52).
10. Maksymchuk I. A., Malikhin A. O., Demchenko I. I., Vysochan L. M., Filonenko L. V., Bilozerska H.O., Lisnichenko Y.M., Maksymchuk B. A. (2019). Structure of pedagogical skills in the context of introverted characteristics of the specialist. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 12 (120) 19, 123 (82–89).
11. Babiy I. V., Maksymchuk V. A., Malykhin A. O., Syvokhop E. M., Korotkikh M. A., Grytzun Y.M., Maliar N. S., Maksymchuk I. A. (2019). Historical prerequisites for pedagogical skills development. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 11 (119) 19, 191. (12–18).
12. Maksymchuk B. A., Ovcharuk V. V., Karasevich S. A., Ovcharuk V. H., Petryshin P. V., Shkirta M. I., Trifan O. M., Maksymchuk I. A. (2019). Pedagogical skill of physical culture future teachers as a subject of scientific research. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 11 (119) 19, 191 (129–134).
13. Maksymchuk B. A. (2019). Analysis of the legislative framework for training of future teachers of physical culture in the context of the development of their pedagogical skills. Pedagogical almanac: collection of scientific works. Kherson, 41. 106–112.
14. Maksymchuk B. A. (2019). Pedagogical skill at teachers of physical culture as a subject of scientific research. Tavriyskyi bulletin of education. Kherson, 2 (66), 12–22.
15. Maksymchuk B. A. Modern state of development of pedagogical skill of physical culture future teachers. (2019). Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 3 (111) 19. 92–97.
16. Rabiychuk S. O., Rebryna A.A., Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. (2019). The system of value orientations of professional activity of the volunteer. Scientific notes of Mykhailo Kotsyubynskyi Vinnitsa State Pedagogical University, Series: pedagogy and psychology, 57. 208. (137–144).
17. Maksymchuk B. A. (2019). Using the Latest educational technologies for the development of pedagogical skills of future teachers of physical culture. Topical Problems of Higher Vocational Education. Kiev, 89–90 <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer2019.pdf>
18. Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. (2019). Formation of elements of pedagogical skill in future social workers. Tutorial. Vinnitsa, 99.
19. Demchenko I. I., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Predyk A. A., Vysochan L. M., Pletenytska L. S., Lytvynenko V. A., Maksymchuk I. A. (2020). Structural variety of pedagogical abilities at primary school teacher. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 2 (122) 20. 20. (40–47).
20. Maksymchuk I. A., Sahach O. M., Demchenko I. I., Furdus S. B., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Mezhirovskaya L. Y., Kuzko E. O. (2020). Self-education in the context of the formation of pedagogical skills of the future teacher. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 2 (122) 20. 203 (88–95).
21. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. Journal of Physical Education and Sport, 19 (4), 1323–1332.
22. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815.
23. Maksymchuk, B. A., Ovcharuk, V.V., Halaydiuk, M.A., Lytvynenko, V.A., Bashavets, N.A., Kakhiani, Yu.V., Khudytska Kh.M., & Ovcharuk, V.H. (2020). Modernization of the infrastructure of the national physical education system. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 8 (128) 20. 196 (102–111).
24. Maksymchuk, B.A., Shvets, I.B., Vyshnivska, N.B., Honchar, H.I., & Shaliyov, A.S. (2020). The dual training of a specialist within a pedagogical institution of higher education. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 7 (127) 20. 186 (109–119).
25. Honcharuk, V.A., Homotiuk, O.Ye., Pletenytska, L.S., Zvozdetska, V.H., Lanchukovska, N.V., Khapina, O.V., Chyzh,

A.H., & Maksymchuk I.A. (2020). The program of pedagogical practice in the context of mastering the basics of pedagogical communication. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 5 (125) 20. 169 (43-49).

26. Sahach O.M., Korniat, V.S., Prokopchuk, V.I., Didukh, I.Ya., Pletenytska, L.S., Demchenko, I.I., Maksymchuk I.A., & Maksymchuk B.A. (2020). Motivation and conditions for the development of pedagogical skills in the process of vocational training. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 3 (123) 20. 178 (125-131).

27. Paska, M.Z., Demchenko, I.I., Maksymchuk B.A., Zubal, M.V., Shaparenko, I.Ye., Myronenko, S.H., Zvonar, V.V., & Maksymchuk I.A. (2020). Characteristics of the current state of the pedagogical skills development of future physical culture teachers in the process of vocational training. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 3 (123) 20. 178 (106-113).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).14
УДК: 796.01:159.9

Молочко А.С.
Начальник команди штатної національної
збірної команди України з боксу
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ТА АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО БОКСУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО РУХУ

В статті розглядаються історичні передумови та основні етапи розвитку жіночого боксу в світі. Показано тривале негативне відношення провідних міжнародних спортивних організацій та громадськості до ідеї розвитку і популяризації жіночого боксу. Розглянуті основні етапи розвитку жіночого боксу в світі та вивчені процеси, які передували включенню жіночого боксу в програму Олімпійських ігор. Проаналізовані важливі проблеми, які сьогодні виникають під час багаторічної підготовки жінок-боксерів та охарактеризовані ключові відмінності структури їх змагальної діяльності у порівнянні із чоловіками. Розглядаються підходи, щодо побудови процесу багаторічного вдосконалення в жіночому боксу і можливість використання при цьому фундаментальних напрацювань, що були зроблені під час підготовки чоловіків. Вказується на необхідність наукового обґрунтування та розробки концептуальної моделі розвитку жіночого спорту за сучасних умов міжнародного спортивного руху. Розглядаються особливості підготовки жінок в боксі з урахуванням їх біологічних та психологічних особливостей. Наведені данні досліджень щодо можливого негативного впливу занять боксом на організм жінки та її репродуктивне здоров'я.

Ключові слова: міжнародний спортивний рух, жіночий бокс, змагальна діяльність, система спортивних змагань, спортивна підготовка, професійний бокс, аматорський бокс.

Молочко А. С. Особенности становления и актуальные проблемы развития женского бокса в современных условиях международного спортивного движения. В статье рассматриваются исторические предпосылки и основные этапы развития женского бокса в мире. Показано длительное негативное отношение ведущих международных организаций и общественности к идее развития и популяризации женского бокса. Рассмотрены основные этапы развития женского бокса в мире и изучены процессы, которые предшествовали включению женского бокса в программу Олимпийских игр. Проанализированы важные проблемы, которые сегодня возникают в процессе многолетней подготовки женщин-боксеров и охарактеризованы ключевые отличия структуры их соревновательной деятельности в сравнении с мужчинами. Рассматриваются различные подходы к построению процесса многолетнего совершенствования в женском боксе и возможность использования при этом фундаментальных разработок, которые были сделаны во время подготовки мужчин. Указывается на необходимость научного обоснования и разработки концептуальной модели развития женского спорта в современных условиях международного спортивного движения. Рассматриваются особенности подготовки женщин в боксе с учетом их биологических и психологических особенностей. Приведены данные исследований относительно возможного негативно влияния занятий боксом на организм женщин и их репродуктивное здоровье.

Ключевые слова: международное спортивное движение, женский бокс, соревновательная деятельность, система спортивных соревнований, спортивная подготовка, профессиональный бокс, любительский бокс.

Molochko A. Features of the formation and problems of the development of women's boxing in the modern circumstances of the international sports movement. The article considers the historical background and the main stages of development of women's boxing in the world. The long - term negative attitude of leading international sports organizations and the public to the idea of development is shown. The main stages of development of women's boxing in the world are considered and the processes that preceded the inclusion of women's boxing in the program of the Olympic Games are studied. The data of the process of formation of professional women's boxing in the USA and the main key events that determined the further development of women's boxing in the world are presented.

The important problems that arise today during the long-term training of women boxers are analyzed and the key differences in the structure of their competitive activities in comparison with men are characterized. Approaches to building a process of long-term improvement in women's boxing and the possibility of using the fundamental developments made during the training of

men are considered. Peculiarities of competitive activity in women's boxing and its difference from similar indicators in men are analyzed. It emphasizes the existence of gender discrimination in the current conditions of women's boxing, which is manifested in the monopoly of organizational management decisions by men, and their desire to impose on women's boxing features of "femininity" and elegance. The necessity of scientific substantiation and development of a conceptual model of women's sports development in modern circumstances of the international sports movement is pointed out. Features of training of women in boxing taking into account their biological and psychological features are considered. Research data on the possible negative impact of boxing on a woman's body and her reproductive health are presented.

Key words: international sports movement, women's boxing, competitive activity, the system of sports competitions, sports training, professional boxing, amateur boxing.

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими планами та темами. Сучасний спорт характеризується постійним збільшенням кількості жінок, їх залученням до видів спорту, які традиційно вважаються чоловічими, значним розширенням системи змагань, в яких можуть приймати участь жінки, практично повним отождношенням чоловічої та жіночої частин програм сучасних Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор [5, 8, 9, 12, 19]. Діяльність Міжнародного олімпійського комітету (МОК) на сучасному етапі розвитку олімпійського спорту спрямована на досягнення гендерної рівноваги у програмі Олімпійських ігор на фоні зменшення загальної кількості учасників змагань. Ці зміни призведуть до підвищення конкуренції у чоловічих дисциплінах та збільшення можливостей досягти успіху у жіночих [9, 21].

На сьогоднішній день цілком очевидним є розуміння того, що без успіхів у розвитку жіночого спорту жодна країна не зможе увійти до числа лідерів світового спорту та досягти високих результатів на великих міжнародних змаганнях – чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх. В багатьох країнах світу, у зв'язку з цим, здійснюються чималі зусилля, спрямовані на підвищення ролі жіночого спорту та розробку наукових основ системи спортивної підготовки [10, 23, 27]. У зв'язку з цим, наукове обґрунтування теоретико-методичних засад розвитку жіночого боксу в Україні, пошук ефективних шляхів оптимізації навчально-тренувальної і змагальної діяльності з урахуванням особливостей жіночого організму і закономірностей формування вищої спортивної майстерності в жіночому боксі, є актуальним та практично значущим завданням. Дослідження виконано відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.27 «Удосконалення системи спортивної підготовки і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів в сучасних умовах інтенсифікації змагальної діяльності» (№ державної реєстрації 0174000806).

Мета дослідження – проаналізувати соціально-історичні особливості розвитку та актуальні проблеми спортивної підготовки в жіночому боксі.

Матеріали та методи дослідження – аналіз літературних джерел та Всесвітньої мережі Internet, опитування експертів, педагогічне спостереження, контент-аналіз. Дослідження базується на аналізі літературних джерел, а також думок експертів, щодо ключових проблем підготовки жінок в боксі. Були проаналізовані наукові статті, статистичні довідки та інші методичні документи, в яких розглядаються актуальні проблеми підготовки жінок-боксерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Становлення жіночого боксу в світі відбувалося в складних та несприятливих умовах. Мабуть жоден інший жіночий вид спорту не зустрів на шляху свого становлення та розвитку такого принципового спротиву з боку міжнародних спортивних організацій та громадськості. Жіночий бокс став своєрідним викликом, квінтесенцією боротьби жінок за власні права та свободи. Бокс історично вважався сферою прояву справжніх чоловічих якостей характеру та рис поведінки, уявлення про які формувалися протягом тисячоліть становлення людської цивілізації (мужності, хоробрості, непоступливості, агресивності тощо). Прагнення жінок займатися цим суто «чоловічим» видом спорту, тривалий час визивало подив та зневагу у більшості людей [16, 21, 24, 28].

І хоча згадки про участь жінок у кулачних боях та гладіаторських поєдинках можна зустріти в Стародавній Спарті та Римі, а також в період епохи Середньовіччя та Відродження, вважається що жіночий бокс зародився у Лондоні в 1720-х рр. В ті часи правила боксу були елементарними та мінімально обмежували дії учасників. Окрім ударів руками, дозволялись різноманітні захвати та кидки, а також удари ногами у будь-яку частину тіла, що дуже часто призводило до важких травм з обох сторін [14, 7, 18].

Перший офіційний боксерський поєдинок з жіночого боксу пройшов в Нью-Йоркському театрі «Нью-Йорк Хілл» між Нелл Сандерс та Роуз Харланд у 1876 році. Це був перший боксерський поєдинок серед жінок, який було проведено в США. У цей період часу з'явилися також і перші правила – офіційні інструкції [25].

Після чого протягом майже століття жінки епізодично з'являлися на боксерському ринзі приймаючи участь в різноманітних змаганнях та демонстративних боях. При цьому бокс серед жінок вважався розвагою для нижчих прошарків суспільства і маргіналіз та залишався тривалий час у підпіллі [7].

Наприкінці XIX початку XX ст., жіночий бокс отримує широке розповсюдження в США та інших країнах світу. Одним із напрямів діяльності руху суфражисток були призови до жінок займатися боксом заради зміцнення здоров'я та оволодіння навичками самооборони. Як вважає В. В. Лисицин [7] на той період часу в суспільстві склалися дві протилежні тенденції, які вплинули на подальший розвиток жіночого боксу. Перша з них - це емансипація жінок, яка призвела до того, що жінки почали займатися багатьма чоловічими справами, у тому числі у видах спорту, які традиційно вважалися чоловічими. Друга – гуманізація західного суспільства та його життєвих цінностей. Жіночий бокс став розглядатися як жорстокий та шкідливий вид діяльності для здоров'я жінки, її репродуктивної функції. Скоріш за все, друга тенденція й отримала перевагу, що вплинуло на весь подальший шлях розвитку жіночого боксу.

На початку XX ст. розпочинається олімпійський етап розвитку жіночого боксу. В 1904 р. чоловічий та жіночий бокс були представлені на Олімпійських іграх в Сент-Луїсі (США) у якості показових змагань. У підсумку чоловічий бокс став олімпійським видом спорту, а жіночий – більше ніж на століття випав із сфери інтересів керівництва міжнародного

олімпійського руху [28].

Після закінчення першої Світової війни лікарі та соціальні працівники активно виступали проти участі жінок в боксі. Разом із іншими видами спортивних єдиноборств, які також характеризувалися у якості шкідливих для жіночого здоров'я, бокс визивав різкий опір та тотальне несприйняття. Ця думка ґрунтувалася на тому, що заняття такого змісту роблять жінок мускульними, а значить – потворними. Побоювались, що сильні удари можуть спричинити розвиток онкологічних захворювань та визвати інші проблеми для внутрішніх жіночих органів і молочних залоз, і таким чином вплинути на здатність жінок народжувати та виховувати дітей [7, 23].

В середині XX с., починається активний розвиток професійного жіночого боксу в США. У цей період часу з'являється ціла плеяда відомих жінок боксерів, серед них – Барбара Баттрик, Джоєнн Хаген і Філіс Куглер. Барбара Баттрик стала першою боксершою, чий поєдинок транслювався по національному телебаченню. В жовтні 1957 р. вона стала першою чемпіонкою світу з професійного боксу [7, 23, 24].

На думку С. Ф. Гасанової [3] фактично до 1990-х років жіночий бокс перебував у тривалій «сплячці», і лише в кінці 90-х років він отримав реальне визнання та почав стрімко розвиватися.

Цьому передувала затяжний етап відстоювання своїх прав жінками у судових інстанціях. Активну позицію займали в цьому питанні професійні спортсменки в США. В 1979 році успішний судовий позив Ширлі Такер змушує штат Каліфорнію змінити свої правила, які обмежували жінок-боксерів можливістю проводити не більше чотирьох раундів у поєдинку. В 1992 році Гейл Грандшамп виграв восьмичасову судову справу за можливість битися на ринзі. Суддя постановив, що заборонити комусь битися за ставовою ознакою є незаконною дією. В 1993 році 16-річна Даллас Маллой стала першою жінкою, яка оскаржила постанову американського боксу, що забороняла жінкам приймати участь в змаганнях та подала позов у федеральний суд за гендерну дискримінацію. Маллой виграв цю справу, яка визиває широкий національний та міжнародний резонанс [16, 28].

Можливо враховуючі ці події, у 1994 році AIBA (міжнародна асоціація аматорського боксу), скасовує заборону на участь жінок в змаганнях з аматорського боксу. На активний розвиток жіночого боксу в цей період часу, також могли вплинути й процеси лібералізації в олімпійському спорті. На відміну від своїх попередників, сьомий президент МОК Хуан-Антоніо Самаранч, притримувався більш демократичний поглядів та здійснив ряд серйозних реформаторських дій, які повністю змінили вектор розвитку програми Олімпійських ігор. Саме завдяки діяльності Х. А. Самаранча до участі в олімпійських іграх були допущені професійні спортсмени і значно збільшилася кількість жіночих змагань та жінок на олімпійській арені.

Визнання AIBA жіночого боксу стало пусковим механізмом легалізації цього виду спорту серед жінок в різних країнах світу та формуванню системи міжнародних та національних змагань різного рівня [18-20, 26].

В 1997 році в США проводиться перший національний чемпіонат серед жінок. В 1999 році AIBA затверджує перший Кубок європейських чемпіонів серед жінок. В 2001 році в США (штат Пенсільванія), проходить перший чемпіонат світу з боксу серед жінок. В 2009 році МОК проголосував за зняття заборони на жіночий бокс і включив змагання з жіночого боксу в трьох вагових категоріях в програму Олімпійських ігор 2012 року в Лондоні [16].

На думку фахівців [3, 28] по-справжньому масовий інтерес до жіночого боксу виник наприкінці XX століття, коли на ринг вийшли доньки легендарних боксерів – Лейла Алі, Джекі Фрейзер-Лайд і Фріда Формен. В публікації Toulmin [25], згадується про те, що виступ 21-річної доньки Мухаммеда Алі в своєму дебютному професійному поєдинку став справжнім світовим шоу, а висвітлення цієї події перевершило навіть титульні боксерські поєдинки серед чоловіків.

В Україні історія жіночого боксу починається з проведення першого чемпіонату України, який відбувся 14-16 березня 2000 р. у місті Луганськ. Жінки змагалися у дванадцяти вагових категоріях [3]. У 2002 році українські спортсменки взяли участь у II чемпіонаті світу в м. Анталія (Туреччина), де посіли призові місця у різних вагових категоріях. На сьогоднішній день спостерігається тенденція до постійного збільшення кількості дівчат, які займаються боксом та представляють Україну на міжнародній спортивній арені. В 2016 році вперше представляла Україну на Олімпійських іграх в Ріо-де-Жанейро спортсменка Коб Тетяна (до 51 кг) де зайняла підсумкове п'яте місце.

На думку Tjonndal [24], незважаючи на те, що жінки-боксери отримали доступ до раніше закритої сфери, дискримінація, ізоляція та нерівне відношення до спортсменок залишається розповсюдженою проблемою в міжнародному елітному боксі. Чоловіки практично повністю монополізували владу в міжнародних спортивних структурах, які визначають розвиток боксу в світі.

Подібної точки зору притримується і Oates [22], якій зазначає, що роль жінок в цьому виді спорту завжди була малозначущою (фоновою). Місце жінок в боксі обмежувалося роллю дівчини на ринзі під час виконання державного гімну та під час демонстрування табличок зі зміною раундів бою (в напівоголеному вигляді). Автор признає, що бокс був створений для чоловіків і заради задоволення їхніх потреб. Відомий професор каліфорнійського університету L. Wasquant [27] взагалі вважає що боксерський тренувальний зал – це виключно чоловічий простір, в який проникнення жінок допускається лише в тій мірі, в якій воно виявляється випадковим.

Як вважає Tjonndal [24], коли жінки приймають участь в змаганнях з боксу, вони кидають виклик традиційним нормам жіночності, демонструючи при цьому агресію, мужність та силу – якості, які завжди вважалися суто чоловічими.

До Олімпійських ігор в Лондоні (2012), бокс залишався єдиним літнім видом спорту без жіночих дисциплін [20]. На цих Іграх жінкам було дозволено змагатися в трьох вагових категоріях: до 51 кг (найлегша вага), до 60 кг (легка вага) та до 75 кг (середня вага). Змагання в чоловічих дисциплінах проходили в десяти вагових категоріях. На Олімпійських іграх 2016 року (Ріо-де-Жанейро) приймали участь 250 боксерів чоловіків і лише 36 боксерів-жінок, майже в десять разів менше.

МОК в питанні розширення видів змагань з боксу для жінок зайняв принципову позицію – збільшення кількості жіночих змагань не може відбуватися за рахунок збільшення загальної кількості боксерських поєдинків на Іграх. Тобто, для того, щоб розширити змагання для жінок, потрібно зменшити їхню кількість для чоловіків.

Наявність лише трьох вагових категорій для жінок фактично позбавляє шансу прийняти участь в Олімпійських іграх для тих спортсменок, які не можуть вкластися у вказані вагові рамки. В таких регламентних умовах, жінки, які не вкладаються в «олімпійську вагу», можуть вдаватися до тактики значного збільшення (у випадку найлегших категорій) або суттєвій втрати ваги тіла (у випадку із середньою категорією), що є неприродним явищем та може призвести до значних проблем у майбутній тренувальній і змагальній діяльності спортсменок [18].

Не потрібно також забувати, що жіночий бокс має свої особливості, які необхідно врахувати в тренувальній і змагальній діяльності. Проблеми жіночого боксу не мають аналогів при підготовці чоловіків-боксерів. Саме тому просте об'єднання їх в єдине ціле з переважним використанням підходів та принципів тренувального процесу та змагальної діяльності, які були створені в чоловічому боксі, буде малоефективним.

На боксерському ринзі жінки повинні притримуватись дещо інших регламентних вимог, ніж боксери-чоловіки. Жінкам забороняється наносити макіяж або якісь косметичні засоби, так як це може спричинити шкоду їх обличчю. Будь-яка косметика може визвати тимчасову втрату чутливості на обличчі, в результаті чого пропущені удари можуть нанести більшої шкоди. Важливим правилом для жінок-боксерів також є необхідність закріплення волосся м'якими неамброзівними матеріалами, для того, щоби вони не заважали їм під час тренувальної і змагальної діяльності [16, 24].

Жінкам-боксерам необхідний захист грудей. М'які бюстгальтери, які використовуються в жіночому боксі, дозволяють розсіювати силу удару по всій груді, забезпечуючи таким чином профілактику локальних травм. Подібна локальна травма може спричинити виникнення гематоми та пошкодження тканин грудей. Дуже часто ця травма має вигляд шишки, яка мало чим відрізняється від раку грудей та потребує подальших поглиблених обстежень [26].

Що стосується вимог до боксерських рукавичок, то тут чоловіки та жінки мають однакові умови. І чоловіки, і жінки з вагою не більше 147 фунтів використовують рукавички вагою у 8 унцій, а спортсмени вагою більше ніж 147 фунтів, використовують рукавички вагою в 10 унцій [16].

Однією із гострих проблем, яка розгорнулася після допуску жіночого боксу на Олімпійські ігри, став зовнішній вигляд та одяг спортсменок під час проведення поєдинків. Принципова дискусія розгорнулася навколо питання необхідності використання жінками-боксерками юбок під час участі на олімпійських змаганнях [24, 26, 28]. В 2012 році AIBA запропонувала зобов'язати жінок вдягати юбки під час участі в Олімпійських іграх, використовуючи при цьому головний аргумент, що інакше можуть виникнути проблеми з розпізнаванням чоловічих та жіночих змагань з боксу. Крім того, носіння юбок, на думку деяких функціонерів, додало б елегантності жінкам-боксеркам і зробило б ці змагання більш привабливими для глядачів.

Деякі національні федерації боксу (наприклад, Польщі і Румунії) підтримали пропозицію AIBA про обов'язкові вимоги до спортивної форми жінок. Жінкам-боксеркам в цих країнах не рекомендовано носити боксерські шорти.

Однак більшість спортсменок віднеслися до такої ініціативи міжнародної федерації з різкою критикою та відмовилися від носіння юбок на змаганнях. Як вважають Donnelly et al. [15], той факт, що жінок-боксерів змушують вдягати юбки, вказує на те, що в них дуже мало прав по відношенню до прийняття важливих рішень. Запропоновані AIBA вимоги, є на думку авторів, яскравим прикладом того, як керівні міжнародні органи, в яких переважну більшість місць займають чоловіки, намагаються «фемінізувати» спортсменок для того, щоби притримуватись традиційних форм жіночності.

Бурхливий розвиток жіночого спорту в світі і в Україні призвів до виникнення ще одної актуальної проблеми яка потребує наукового дослідження – це визначення оптимального віку для початку занять боксом дівчатами та розробка фундаментальних положень багаторічної техніко-тактичної і фізичної підготовки з урахуванням особливостей розвитку жіночого організму та специфіки їх змагальної діяльності.

Сьогодні спостерігається тенденція щодо збільшення кількості дівчат, які бажають займатися цим видом спорту. При цьому, як зазначають А. Конох та А. Воронцов [6], значна кількість дівчат, які намагаються виступати на змаганнях з боксу і почати більш перспективну кар'єру в цьому олімпійському виді спорту, перейшли з інших видів єдиноборств, в яких мають достатній досвід як тренувальної, так і змагальної діяльності. Дуже часто, в таких випадках, тренерам потрібно вносити суттєві корективи в технічну підготовленість спортсменок та навчально-тренувальний процес загалом. В тих же випадках, коли дівчина занадто пізно приходить у бокс, закласти різносторонній фундамент класичної школи боксу буває надзвичайно важко.

Можливо саме це й визначає той небагатий арсенал техніко-тактичних дій що демонструють жінки-боксери під час поєдинків, у порівнянні із чоловіками, який спостерігали в своїх дослідженнях вітчизняні та зарубіжні фахівці [3, 17]. В переважній більшості праць вказується на те, що жінки здебільшого наносять удари з дальніх та середніх дистанцій в голову і при цьому дуже мало використовують удари на ближній дистанції, бокові удари, аперкоти тощо. Вдосконалення цього компоненту ведення змагальної діяльності, може, на наш погляд, стати ефективним шляхом подальшої оптимізації змагальної діяльності і розширення арсеналу техніко-тактичних можливостей спортсменки під час бою. Такі різносторонні дії сприятимуть підвищенню динаміки та видовищності спортивного поєдинку жінок.

На думку А. Коноха та А. Воронцова [6], жінки для освоєння цієї дистанції взагалі мають перевагу над чоловіками за морфологічними ознаками. Це, на думку авторів, пов'язано із шириною тазу і коротшими нижніми кінцівками (у порівнянні із чоловіками), а значить і більш низьким центром ваги тіла, що сприяє кращій стійкості на цій дистанції та має велике значення під час ведення ближнього бою.

Значну занепокоєність продовжують визивати можливі негативні наслідки для здоров'я жінок від занять боксом. Тому дуже дивною виглядає сьогодні ситуація суттєвого дефіциту спеціальних наукових досліджень в цьому напрямі. За винятком деяких зарубіжних публікацій, ця актуальна для жіночого боксу проблематика, залишається практично невивченою.

Так, групою італійських вчених під керівництвом Bianco et al [13], були проаналізовані данні більше ніж 2800 медичних оглядів жінок-боксерів після участі у поєдинках. Автори зазначають, що лише одна спортсменка потребувала госпіталізації із підозрою на струс мозку (який при подальшому огляді був підтверджений). Також спостерігалися відхилення носової перегородки (42,6 %), неспецифічні електроенцефалогічні аномалії були виявлені при нормальній МРТ головного

мозку у трьох спортсменок. Повідомлень про серйозні порушення очей не поступало. Автори дійшли висновку, що жіночий бокс здається безпечним видом спорту із низьким рівнем випадків, які потребують подальшої госпіталізації. Ніяких специфічних захворювань у жінок-боксерів не спостерігалось, зокрема молочних залоз та репродуктивної системи.

Цікаві дослідження також провели Howell et al. [17], які вивчали вплив боксерського поєдинку на певні психофізіологічні функції спортсменок. Автори стверджують, що в результаті проведених ними досліджень жінки-боксери продемонстрували або покращення, або відсутність значних змін під час виконання тестових завдань після турніру у порівнянні із даними, які були отримані до його початку.

Важливою проблемою під час підготовки жінок-боксерів є також врахування психологічних особливостей жінок та їх психічної готовності до інтенсивної тренувальної та контактної змагальної діяльності. Жіноча психіка значно відрізняється від чоловічої [1, 2, 4, 5].

Так, В. В. Лисицин [7], пропонує зменшити частоту проведення поєдинків для жінок-боксерів у порівнянні із чоловіками, так як вважає, що подібне явище може негативним чином позначитися на нервовій системі жінок і призвести у майбутньому до відмови приймати участь у змаганнях. Підтверджують це припущення дані фахівців з психології спорту, які вважають, що змагання високого рівня виснажують психіку, що призводить до виникнення негативних змін у спортсменів високої кваліфікації [14].

Схожі дані можна зустріти у роботі Т. С. Сактаганової [11], яка встановила, що висококваліфіковані жінки-боксери характеризуються нестабільністю психоемоційної сфери, є схильними до переживань та змін настрою, і при цьому значною мірою залежать від групової та соціальної підтримки.

У зв'язку з цим, стає очевидним, що детальне вивчення структури змагальної діяльності, компонентів її забезпечення та реалізації у жінок-боксерів різних вагових категорій, які приймають участь в аматорських та професійних змаганнях, на наш погляд, може стати важливою ланкою підвищення ефективності їх змагальної діяльності та суттєвим кроком в розвитку жіночого боксу.

Висновки. Актуальною проблемою сьогодні є активізація роботи з підвищення значущості жіночого боксу, поширення пропаганди та пошук талановитих дівчат, обґрунтування спортивно-педагогічних та організаційно-управлінських основ розвитку жіночого боксу, його інтеграція в систему міжнародних спортивних програм. При розробці науково-обґрунтованих програм підготовки жінок-боксерів важливо врахувати проблеми жіночого спорту соціального, організаційно-правового та культурно-естетичного характеру. Відповідно до такого системного підходу доцільно визначити перспективи розвитку жіночого боксу у світі, які слід враховувати і в Україні, простежити динаміку проблем, що виникали в процесі становлення жіночого боксу, визначити позитивні та негативні явища, вивчити набутий досвід тощо.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із систематизацією та подальшим детальним розглядом вузлових проблем жіночого боксу у всіх його напрямках та різноманітних аспектах (організаційно-управлінському, соціальному, спортивно-педагогічному, медико-біологічному, психологічному та ін.).

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Виноградов В.Е. Коррекция психоэмоционального состояния квалифицированных боксеров путем телесно-кинестетических мобилизационных воздействий / В.Е. Виноградов, Н.Л. Высочина, Р.А. Рыбачок // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2015. – № 10(65). – С. 39–42.
2. Высочина Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. / Н.Л. Высочина. – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
3. Гасанова С.Ф. Жіночий бокс. Методичні рекомендації. / С.Ф. Гасанова. – Київ: КНУБА, 2014. – 26 с.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 544 с.
5. Иорданская Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма): монография. / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
6. Конох А. Пріоритетні напрями вдосконалення системи підготовки у жіночому боксі / А. Конох, А. Воронцов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – №3. – С. 11–18.
7. Лисицын В.В. Женский бокс: история и современность / В.В. Лисицын // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 73–83.
8. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 13–6.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская лит., 2015. – Т.2. – 770 с.
10. Радзиевский А.Р. Женщина в современном спорте высших достижений / А.Р. Радзиевский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №10. – С. 58–63.
11. Сактаганова Т.С. Специальная психологическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров: на примере сборной команды Казахстана [автореферат]. Санкт-Петербург: Нац. гос. ун-т физ. культ., спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, – 2019. – 25 с.
12. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 56–63.
13. Bianco M. Female boxing in Italy: 2002 – 2007 report / M. Bianco, S. Nicola, S. Bucari, C. Fabiano, V. Palmeri, P. Zeppilli // British Journal of Sports Medicine. – 2012. – №46. – pp. 1023–1026. DOI: 10.1136/bjsports-061135corr1.
14. Davies L. 'Beyond the Games; regeneration legacies and London 2012 / L. Davies // Leisure Studies. – 2012. – № 31. – pp. 309–337.

15. Donnelly P. The role of recreation in promoting social inclusion. Toronto. / P. Donnelly J. Coakley. The Laidlaw Foundation. – 2002. – 22 p.
16. Gammel I. Lacing Up the Gloves. Women, Boxing and Modernity // I. Gammel / The Journal of the Social History Society. – 2015. – № 9. – pp. 369-390.
17. Howell D.R. Neurological test improve after Olympic-style boxing bouts: a pretournament and post-tournament study in the 2016 Women's World Boxing Championships / D.R. Howell, W.P. Meehan, M.P. Loosemore, J. Cummiskey, J.P. Grabner von Rosenberg, D.Br. McDonagh / J. Sports Med. – 2017. - № 51(17). – pp. 1279-1284.
18. Jennings G. Gender inequality in Olympic boxing: Exploring structuration through online resistance against weight category restrictions. In: Channon A, Matthews CR. Global Perspectives on Women in Combat Sports – Women Warriors around the World. / G. Jennings, B. Cabrera Velazquez, A. Channon, C.R. Matthews. Hampshire: Palgrave Macmillan. – 2015. – pp. 89–104.
19. Kim Y.J. Resisting the hegemonic gender order? The accounts of female boxers in South Korea. Global Perspectives on Women in Combat Sports – Women Warriors around the World // Y.J. Kim, S.Y. Kwon, J.W. Lee, A. Channon, C.R. Matthews / Hampshire: Palgrave Macmillan. – 2015. – pp. 204–218.
20. Linder K. Women's boxing at the 2012 Olympics: Gender trouble? // K. Linder // Feminist Media Studies. – 2012. – № 12(3). – pp. 464–467.
21. Mennesson C. 'Hard' women and 'soft' women: The social construction of identities among female boxers // C. Mennesson / International Review for the Sociology of Sport. – 2000. – № 35(1). – pp. 21–33.
22. Oates C.O. On Boxing. Harper Perennial Modern Classics. / C.O.Oates. – 2006. – 304 p.
23. Paradis E. Boxers, briefs or Bras? Bodies, gender and change in the boxing gym // E. Paradis / Body and Society. – 2012. – № 18. – pp. 82-109.
24. Tjonndal A. The inclusion of women's boxing in the Olympic Games: A qualitative content analysis of gender and power in boxing // A. Tjonndal / Qualitative Sociology Review. – 2016. – № 12 (3). – pp. 84–99.
25. Toulmin V.A. Fair Fight: An Illustrated Review of Boxing on British Fairgrounds. / V. A. Toulmin. L.: World's Fair Ltd. – 1999. – 166 p.
26. Van Ingen C. Subverting the skirt: Female boxers' 'troubling' uniforms // C. Van Ingen, N. Kovacs / Feminist Media Studies. – 2012. – № 12(3). – pp. 460–463.
27. Wacquant L.J.D. Body and Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer. / L.J.D. Wacquant. New York: Oxford University Press. – 2004. – 274 p.
28. Woodward K. Legacies of 2012: putting women's boxing into discourse. // K. Woodward / Contemporary Social Science. – 2014. – № 9. – pp. 242-252.

References

1. Vinogradov V.E., Vysochina N.L., Rybachok R.A. (2015), Correction of the psycho-emotional state of skilled boxers by body-kinesthetic mobilization effects. Scientific journal of NPU named after M.P. Dragomanova, Scientific and pedagogical problems of physical culture, № 10(65), pp. 39-42.
2. Vysochina N.L. (2017), Psychological support in the system of training athletes in Olympic sports. [Monograph]. Kyiv: Center for educational literature, 384 p.
3. Hasanova S.F. (2014), Women's boxing. Guidelines. Kiev. KNUBA, 26 p.
4. Ilyin E.P. (2006), Differential psychophysiology of man and woman: St. Petersburg: Peter; 2006. 544 p.
5. Iordanskaia F.A (2012), Man and woman in high-achievement sports (problems of sexual dimorphism): monograph. M.: Soviet sport, 256 p.
6. Konokh A., Vorontsov A. (2019), Priority areas for improving the system of training in women's boxing. Sports Bulletin of the Dnieper, №3, pp. 11–18.
7. Lisitsyn V.V. (2013), Women's boxing: history and modernity. Scientific notes of the PF Lesgaft University, № 5 (99), pp. 73-83.
8. Lubysheva L.I. (2000), Woman and sport: social aspect. Theory and practice of physical culture, № 6, pp.13–6.
9. Platonov V.N. (2015), The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook [for trainers]. Kiev: Olympic lit., Vol. 2, 770 p.
10. Radzievsky A.R. (2004), Woman in modern sports of the highest achievements. Theory and practice of physical culture, № 10, pp. 58-63.
11. Saktoganova T.S. (2019), Special psychological training of highly qualified female boxers: on the example of the national team of Kazakhstan [afforeferat]. St. Petersburg: Nat. state un-t physical cult., sports and health them. P.F. Lesgaft, 25 p.
12. Soboleva T.S. (1999), On the problems of women's sports. Theory and practice of physical culture, № 3, pp. 56–63.
13. Bianco M., Nicola S., Bucari S., Fabiano C., Palmeri V., Zeppilli P. (2012), Female boxing in Italy: 2002 – 2007 report. British Journal of Sports Medicine, № 46, pp. 1023-1026. DOI: 10.1136/bjsports-061135corr1.
14. Davies L. (2012), 'Beyond the Games; regeneration legacies and London 2012. Leisure Studies, № 31 (3), pp. 309–337.
15. Donnelly P., Coakley J. (2002), The role of recreation in promoting social inclusion. Toronto. The Laidlaw Foundation, 22 p.
16. Gammel I. (2015), Lacing Up the Gloves. Women, Boxing and Modernity. The Journal of the Social History Society, № 9, pp. 369-390.
17. Howell D.R., Meehan W.P., Loosemore M.P., Cummiskey J., Grabner von Rosenberg J.P., McDonagh D. (2017), Neurological test improve after Olympic-style boxing bouts: a pretournament and post-tournament study in the 2016 Women's World Boxing Championships. J. Sports Med., № 51 (17), pp. 1279-1284.

18. Jennings G., Cabrera Velazquez B., Channon A., Matthews CR. (2015), Gender inequality in Olympic boxing: Exploring structuration through online resistance against weight category restrictions. In: Channon A, Matthews CR. Global Perspectives on Women in Combat Sports – Women Warriors around the World. Hampshire: Palgrave Macmillan, pp. 89–104.
19. Kim Y.J, Kwon S.Y, Lee J.W, Channon A., Matthews C.R. (2015), Resisting the hegemonic gender order? The accounts of female boxers in South Korea. Global Perspectives on Women in Combat Sports – Women Warriors around the World. Hampshire: Palgrave Macmillan, pp. 204–218.
20. Linder K. (2012), Women's boxing at the 2012 Olympics: Gender trouble? // K. Linder // Feminist Media Studies, №12 (3), pp. 464–467.
21. Mennesson C. (2000), 'Hard' women and 'soft' women: The social construction of identities among female boxers. International Review for the Sociology of Sport, № 35(1), pp. 21–33.
22. Oates C.O. (2006), On Boxing. Harper Perennial Modern Classics, 304 p.
23. Paradis E. (2012), Boxers, briefs or Bras? Bodies, gender and change in the boxing gym. Body and Society, № 18, pp. 82–109.
24. Tjonndal A. (2016), The inclusion of women's boxing in the Olympic Games: A qualitative content analysis of gender and power in boxing. Qualitative Sociology Review, № 12(3), pp. 84–99.
25. Toulmin V.A (1999), Fair Fight: An Illustrated Review of Boxing on British Fairgrounds. L.: World's Fair Ltd, 166 p.
26. Van Ingen C., Kovacs N. (2012), Subverting the skirt: Female boxers' 'troubling' uniforms. Feminist Media Studies, № 12(3), pp. 460–463.
27. Wacquant L.J.D. (2004), Body and Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer. New York: Oxford University Press, 274 p.
28. Woodward K. (2014), Legacies of 2012: putting women's boxing into discourse. Contemporary Social Science, № 9, pp. 242–252.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).15
УДК 796.352.081

Павлюк І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет харчових технологій

ОРГАНІЗАЦІЙНА СИСТЕМА ГОЛЬФУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ

В статті проведений ретроспективний аналіз виникнення, становлення та розвитку гольфу для осіб з вадами зору. Досліджена хронологія виникнення перших організаційно-управлінських структур гольфу сліпих на міжнародному рівні та на рівні окремих держав, їх реорганізація та подальший розвиток. Розглянуто класифікацію спортсменів-гольфистів з вадами зору, та загальну міжнародну систему підрахунку гандикапу, що гарантує, однаковий розрахунок гандикапів в усіх країнах-членах. Висвітлено роботу країн-членів Асоціації гольфістів з вадами зору, яка на сьогоднішній день користується єдиною швидкозростаючою базою даних про гравців, тренерів та волонтерів. Проаналізовано систему змагань, і визначено, що щорічно проводиться шість або сім національних відкритих чемпіонатів, а кожні два роки проводяться чемпіонати світу з гольфу для людей з вадами зору. Підсумовано, що проведений історичний аналіз розвитку гольфу для людей з вадами зору дозволяє стверджувати, що основною тенденцією його розвитку є ріст його популярності і істотний ріст географії поширення, формуванням національних організаційних структур та структур управління гольфом для людей з вадами зору на міжнародному рівні. Організаційно-управлінські системи гольфу для людей з вадами зору представлені системою підготовки, а також системою змагань, в рамках якої об'єднані спортивні і рекреаційні напрямки.

Ключові слова: гольф, гольфісти з вадами зору, система змагань, організаційні структури, Асоціація гольфу для людей з вадами зору.

Павлюк І. Организационная система гольфа для людей с нарушением зрения. В статье проведен ретроспективный анализ возникновения, становления и развития гольфа для лиц с нарушением зрения. Исследована хронология возникновения первой организационно-управленческой структуры гольфа слепых на международном уровне и на уровне отдельных государств, их дальнейшая реорганизация и развитие. Рассмотрена классификация спортсменов-гольфистов с нарушением зрения, и международную систему подсчета гандикапа, что гарантирует, одинаковый расчет гандикапов во всех странах. Описана работа стран-членов Ассоциации гольфистов с нарушением зрения, которая на сегодняшний день пользуется единой быстро увеличивающейся базой данных об игроках, тренерах и волонтерах. Проанализирована система соревнований, и определено, что ежегодно проводится шесть или семь национальных открытых чемпионатов, а каждые два года проводятся чемпионаты мира по гольфу для людей с нарушением зрения. Резюмировано, что проведенный исторический анализ развития гольфа для людей с нарушением зрения позволяет утверждать, что основной тенденцией его развития является рост его популярности и существенный рост географии распространения, формированием национальных организационных структур и структур управления гольфом для слабовидящих на международном уровне. Организационно-управленческие системы гольфа для слабовидящих представлены системой подготовки, а также системой соревнований, в рамках которой объединены спортивные и рекреационные направления.

Ключевые слова: гольф, гольфисты с нарушением зрения, система соревнований, организационные структуры, Ассоциация гольфа для людей с нарушением зрения.

Pavlyuk I. Organizational system blind golf .The article provides a retrospective analysis of the emergence, formation and development of blind golf. The chronology of the emergence of the first organizational and managerial structure of golf for the blind at the international level and at the level of individual states, their further reorganization and development is investigated. The classification of athletes-golfers with visual impairments and the international handicap calculation system are considered, which guarantees the same calculation of handicaps in all countries. The work of the member countries of the International Blind Golf Association, which today uses a single, rapidly growing database of players, coaches and volunteers. The competition system was analyzed and it was determined that six or seven national open championships are held annually, and The IBGA World Blind Golf Championships take place every two years. It is summarized that the conducted historical analysis of the development of golf for people with visual impairments suggests that the main trend of its development is the growth of its popularity and a significant increase in the geography of distribution, the formation of national organizational structures and golf management structures for the visually impaired at the international level. The organizational and management systems of golf for the visually impaired are represented by a training system, as well as a competition system, within which sports and recreational areas are combined.

Keywords: golf, blind golfers, competition system, organizational structures, the Visually Impaired Golf Association.

Актуальність. За останні роки в цілому ряді країн все більшої популярності серед різних верств населення здобуває гольф, який пройшов багатовіковий шлях розвитку, і став одним з найбільш масових видів спорту у всьому світі. На сьогоднішній день, гольфом регулярно займаються і беруть участь у змаганнях з різних оцінок від 60 до 100 млн., чоловік, а включення його до програми Ігор Олімпіади надасть йому ще більшої популярності [2].

Аналіз наукових робіт зарубіжних авторів свідчить про те, що цей вид фізичної активності робить позитивний вплив на зміцнення і збереження здоров'я людей різного віку, статі та соціального статусу, на розвиток їх рухових якостей, умінь і навичок, морально-психологічної сфери особистості, що є особливо важливо [1].

Гольф, це спорт, яким можна займатися в будь-якому віці. В гольф можна зіграти на свіжому повітрі, а також в приміщенні, в самих різних формах. Тому зацікавленість в заняттях гольфом зростає і серед людей з обмеженими можливостями [1].

На сьогоднішній день, немає жодних причин, які б завадили людям з обмеженими можливостями займатися гольфом. Міжнародна організація з гольфу R&D спонукає всіх людей з вадами здоров'я долучатися до гри в гольф не зважаючи на нозології. По всьому світі існує безліч організацій для гравців в гольф з обмеженими можливостями, які пропонують людям різних нозологічних груп можливостям навчитися грі в гольф: грати та змагатися [3,4].

Численні дослідження підтвердили позитивний вплив гольфу на успішність, гарне самопочуття і загальний стан здоров'я, а для людей з обмеженими можливостями ще більш виражені. Хоча багато видів спорту передбачають здатність бачити, погіршення зору не означає відмову від занять спортом. Будь то фізичні вправи для дозвілля або змагальний вид спорту, для людей з вадами зору (тотальною або частковою втратою зору) існує цілий ряд можливостей [4,7].

Завжди є люди, які прагнуть до вершини успіху, щоб досягти того, що раніше вважалося неможливим. Люди з тотальною та частковою втратою зору - не виняток. Таким чином, для людей з вадами зору гольф може стати воротами в світ соціальної інтеграції, поліпшення здоров'я і підвищення впевненості та самооцінки. Порушення зору не повинно заважати людям займатися улюбленим видом спорту і насолоджуватися чудесами спілкування та соціальної адаптації.

Мета. Аналіз організаційної системи гольфу для людей з вадами зору.

Задачі дослідження:

1. На підставі аналізу літературних джерел дослідити становлення та розвиток гольфу для людей з вадами зору.
2. Проаналізувати систему організації та управління гольфом для осіб з вадами зору на міжнародному.

Для вирішення завдань дослідження було застосовано наступні **методи дослідження:** аналіз науково методичної літератури, синтез та узагальнення; порівняння та аналогії; математична статистика.

Результати досліджень. Гольф є одним із видів спорту, який активно розвивається у світі і суттєво впливає на підтримку позитивного міжнародного іміджу будь-якої країни світу. Цим видом спорту може займатися будь-яка людина, незалежно від віку, статі, фізичного стану або фізичних проблем, це відмінний спосіб побудувати дружні відносини, надаючи можливість для особистого виклику і зростання.

Перші згадки про гравця з вадами зору датуються 1924 роком в Дулут, штат Мінесота. Клінт Рассел втратив зір в результаті нещасного випадку, коли шина вибухнула йому в обличчя, але він все одно продовжив грати в гольф. Так, у 1930 році, він блискуче зіграв у 84 удари на 18 лунках. Пізніше, перед Другою світовою війною відбувся матч між двома англійцями і двома американцями, як мали тотальну втрату зору. Згодом, організовані турніри з гольфу для людей з вадами зору почали проводитися в Америці, з моменту заснування Асоціації сліпого гольфу США (USBGA) в 1947 році. Відомо, що в гольф грали і в Канаді гравці з вадами зору, і на початку 1950-х років в Канаді була створена асоціація гольфу сліпих (однак з середини 1980-х вона не функціонувала). Пізніше, в 1980-х роках, такі організації були створені у Великобританії, Японії і Австралії [4].

У 1998 році була створена Міжнародна Асоціація гольфу сліпих (IBGA) для визначення умов, санкцій та забезпечення фінансування міжнародних відкритих змагань з гольфу наосліп. До 1998 року національні асоціації організовували регулярні відкриті чемпіонати, які фінансувалися за рахунок коштів японського бізнесмена доктора Харухіса Хандо. Який був натхненний грою в гольф з гольфістом який мав тотальну втрату зору в Австралії. Однак, він вважав, що було б краще, якби замість нього, фінансування змагань для незрячих гольфістів взяли на себе представники національних асоціацій. Таким чином, у 1997 році представники шести країн зустрілися в місті Перті, Західна Австралія, щоб розробити Конституцію і регламент змагань для організації. Вони були узгоджені в 1998 році на чемпіонаті світу з гольфу для гольфістів

з вадами зору, що проходив у Флориді, США. Таким чином, була заснована Міжнародна асоціація гольфу сліпих. Доктор Хандо, став почесним президентом, та продовжив надавати фінансову підтримку IBGA, а через неї фінансування міжнародних змагань по всьому світу.

На сьогоднішній день, до Міжнародної Асоціації гольфу сліпих входять шістнадцять країн-членів: Австралія, Австрія, Канада, Коста Ріка, Англія та Вельс, Німеччина, Республіка Ірландія, Гонконг, Італія, Японія, Північна Ірландія, Шотландія, Сполучені Штати Америки, Південна Корея, Південна Африка, Іспанія. Крім того, є індивідуальні асоційовані члени: Німеччина, Ізраїль, Канарські острови, Домініканська республіка, Мексика та Нідерланди.

Національні асоціації, які відповідають критеріям IBGA та підтримують їх цілі, можуть претендувати на членство. Для цього необхідно подати заяву до Ради директорів про членство та бути прийнятими Радою. Щорічний членський внесок від національних асоціацій складає символічну суму у 250 доларів США, асоційований член сплачує половину членського внеску [4,7].

На сьогоднішній день зареєстровано понад 500 гравців IBGA та ще багато гравців, які не зареєстровані. Цифра постійно зростає, IBGA робить все, щоб це число збільшувалося, і також бере участь в спробі ввести гольф для осіб з вадами зору в програму Параолімпійських ігор в майбутньому.

Члени IBGA зараз розповсюджені по всьому світу на всіх континентах. З появою асоціації популярність «Blind Golf» зросла, і зараз в гольф для осіб з вадами зору не тільки грають у більшості країн, але і борються за право проведення турнірів з гольфу для осіб з вадами зору за підтримки IBGA.

Країни-члени Асоціації сліпих гольфістів зараз користуються єдиною швидкозростаючою базою даних про гравців та прихильників, включаючи тренерів та волонтерів, і цінують можливість зібратися всім разом на офіційних заходах. Щорічно проводиться шість або сім національних відкритих чемпіонатів, а кожні два роки проводяться чемпіонати світу з гольфу для людей з вадами зору. На чемпіонатах світу жінки та чоловіки змагаються окремо за наступними категоріями [5]:

- Чемпіонат світу для людей з тотальною втратою зору B1 (Gross);
- Чемпіонат світу з вадами зору B2 (Gross);
- Чемпіонат світу з вадами зору B3 (Gross);
- Чемпіонат світу (усі категорії зору) Nett.

Для участі людей з вадами зору в змаганнях діє медична (табл. 1), а не спортивна класифікація. Процес класифікації в гольфі для людей з вадами зору регулюється Міжнародною спортивною асоціацією гольфу для людей з вадами зору (IBSA), що передбачає для атлетів 3 спортивних класи. Спортивна класифікація незрячих спортсменів універсальна для всіх видів спорту. Класифікація враховує стан двох основних зорових функцій органу зору: гостроти зору і периферичних меж поля зору. Класифікацію спортсменів проводять лікарі-офтальмологи [5].

Таблиця 1

Спортивна класифікація спортсменів з вадами зору

№	Клас	Гострота зору	Вимоги
1	B1	Відсутність світотенію, або нездатність визначити тінь руки на будь-якій відстані і в будь-якому напрямку	Спортсмени, які виступають в класі B1, згідно з прийнятими правилами IBSA, під час змагань зобов'язані мати світлонепроникні окуляри, які контролюються суддям
2	B2	Від здатності визначити тінь руки на будь-якій відстані до гостроти зору нижче 2/60 (003), або при концентричному звуженні поля зору до 5 градусів.	
3	B3	Від гостроти зору вище 2/60, але нижче 6/60 (0,03- 0,1), і / або при концентричному звуженні поля зору більше 5, але менше 20 градусів.	

Приймати участь у Чемпіонаті світу можуть лише зареєстровані гравці IBGA, які мають ігровий гандикап занесений до міжнародної бази гандикапів IBGA [6].

Таким чином, Міжнародна асоціація гольфу для сліпих (IBGA) розробила загальну міжнародну систему підрахунку гандикапу, щоб гарантувати, що розрахунок гандикапів проводиться однаково в усіх країнах-членах [4,6].

№	Клас	Гандикап	
		чоловіки	жінки
1	B1	54	63
2	B2	45	54
3	B3	36	45

Гра в гольф для спортсменів з вадами зору є видатним в області спорту для інвалідів тим, що він включає лише незначні зміни стандартних правил гри в гольф. Принцип гри полягає в тому, що у спортсменів гольфістів є зрячий тренер, який допомагає гольфісту описувати відстань, напрямок і характеристики лунки, а також допомагає вирівняти головку клюшки

позаду м'яча до удару. З цього моменту гравець в гольф діє сам по собі, і саме його навички визначають результат удару. Крім тренера, існує тільки одне послаблення стандартних правил: гравцям в гольф з вадами зору (тотальною або частковою втратою зору) дозволяється заземлити свою клюшку в небезпеці.

Гравці та їхні тренери повинні завжди дотримуватися правил етикету в гольф. Будь-яке зловживання або неповагу до Американської асоціації гольфу для людей з вадами зору, іншими учасникам, офіційним особам, глядачами, співробітникам приймаючої організації або іншим особам, які проводять або відвідують захід, що спонсорується ABG, може бути підставою для дискваліфікації з заходу і можливої відмови в допуску в майбутньому.

Велике значення має також підготовка фахівців і вдосконалення науково-методичного забезпечення фізкультурно-спортивної роботи серед інвалідів.

Висновки. Аналіз літературних джерел підтвердив, соціальну значимість розвитку гольфу для людей з вадами зору.

Проведений історичний аналіз історії розвитку гольфу для людей з вадами зору дозволяє стверджувати, що основною тенденцією його розвитку є ріст його популярності і істотний ріст географії поширення, формування організаційних структур та структур управління гольфом для людей з вадами зору на міжнародному рівні. Національні організаційно-управлінські системи гольфу для людей з вадами зору представлені системою підготовки, а також системою змагань, в рамках якої об'єднані спортивні і рекреаційні напрямки.

Система організації та управління гольфом для людей з вадами зору на міжнародному рівні представлена єдиною системою змагань, керівництво здійснює Міжнародна організація гольфу для людей з вадами зору, що об'єднує 16 національних представників всіх континентів. Введена єдина система ведення гандикапу та класифікація гравців, що визначає можливість участі спортсмена в турнірах відповідного рівня.

Література

- 1.Рипа М.Д., Корольков А.Н., Фесенко В.А. Гольф для лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие – М.: "Эдитус", 2018. – 228 с.
- 2.Pavliuk I., Rastvortsev R. Environment safety and preservation of the natural on the ecological golf course// Pavliuk Irina, Rastvortsev Roman - Матеріали XXIX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії» // Збірник наукових праць. – Переяслав, 2020 р. – 134 с.
- 3.Blind golf: Impairment 'won't stop me playing' [Електронний ресурс]. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.bbc.com/news/av/uk-england-cambridgeshire-49002719>
- 4.The International Blind Golf Association [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.internationalblindgolf.com/>.
- 5.IBGA Competition Guidance [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.internationalblindgolf.com/guidance.html>.
- 6.Handicap System [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.internationalblindgolf.com/handicaps.html>
- 7.The United States Blind Golf Association [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://usblindgolf.com/>.

Reference

- 1.Ripa M.D, Korolkov A.N, Fesenko V.A, (2018), Golf for people with disabilities: a textbook - "Editus",. - 228 p.
- 2.Pavliuk I., Rastvortsev R. (2020), Environment safety and preservation of the natural on the ecological golf course / Pavliuk Irina, Rastvortsev Roman// Proceedings of the XIX International scientific-practical Internet conference "Problems and prospects of modern science in Europe and Asia »// Collection of scientific works, p 84-86.
- 3.Blind golf: Impairment 'won't stop me playing'. – 2019. – available at: <https://www.bbc.com/news/av/uk-england-cambridgeshire-49002719>
- 4.The International Blind Golf Association available at: <https://www.internationalblindgolf.com/>.
- 5.IBGA Competition Guidance [Електронний ресурс] available at: <https://www.internationalblindgolf.com/guidance.html>.
- 6.Handicap System available at: <https://www.internationalblindgolf.com/handicaps.html>The United States Blind Golf Association available at: <https://usblindgolf.com/>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).17

Парахонько В. М.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Хіміч І. Ю.

к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

В статті розкрито особливості корекції психофізичного стану студентів засобами плавання. Визначено, що плавання є одним з найпоширеніших видів спорту серед студентів. Охарактеризовано вплив плавання не тільки на розвиток фізичних якостей, а й на покращення морфо функціональних та психічних показників людини.

Ключові слова: плавання, студенти, психофізичний стан, корекція.

Парахонько В. М., Химич І. Ю. Коррекция психофизического состояния студентов средствами плавания. В статье раскрыты особенности коррекции психофизического состояния студентов средствами плавания. Определено, что плавание является одним из самых распространенных видов спорта среди студентов. Охарактеризованы влияние плавания не только на развитие физических качеств, но и на улучшение морфо-функциональных и психических показателей человека.

Ключевые слова: плавание, студенты, психофизическое состояние, коррекция.

Parakhonko V., Khimich I. Correction of the psychophysical state of students by means of swimming. The article reveals the features of the correction of the psychophysical state of students by means of swimming. It has been determined that swimming is one of the most common sports among students. The influence of swimming not only on the development of physical qualities, but also on the improvement of the morpho-functional and mental indicators of a person is characterized.

The formation of students' conscious attitude to their health, the development of the need for regular exercise, the formation of self-confidence and the ability to overcome significant physical exertion, especially in conditions of increased emotional and mental stress - one of the most important tasks of physical education in institutions physical education.

Many authors believe that students with higher physical fitness are better able to adapt to new conditions that arise at the initial stage of learning, and this has a positive effect on their well-being, mental state, learning. There is an obvious relationship between the physical and mental state of student youth. Scientists and practitioners are developing new approaches to organizing and conducting classes that take into account the psychophysical condition of students.

Psychophysical health of student youth is the main problem. Selection of means and methods of physical education should be carried out taking into account the peculiarities of the psychophysical state of the individual and contribute to the formation of a stable, mentally stable personality.

Swimming is of great practical importance, is one of the means of physical development and health promotion. It reduces excessive excitability and irritability, strengthens the nervous system.

Key words: swimming, students, psychophysical state, correction.

Постановка проблеми. Формування свідомого ставлення студентів до свого здоров'я, розвиток потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, формування впевненості в своїх силах і можливість долати значні фізичні навантаження, особливо в умовах підвищеним нервово-емоційним та психічної напруженості - одна з найважливіших завдань процесу фізичного виховання у закладах фізичного виховання.

Багато авторів вважають, що студенти з більш високою фізичною підготовленістю краще адаптуються до нових умов, що виникають на початковому етапі навчання, і це позитивно відбивається на їх самопочутті, психічному стані, навчанні. Існує очевидний взаємозв'язок між фізичним і психічним станом студентської молоді. Вченими і практиками розробляються нові підходи до організації та проведення занять, що враховують психофізичний стан студентів.

За даними наукових досліджень, до 90% учнів і студентів мають відхилення стану здоров'я, 30–50% із них – незадовільну фізичну підготовку (Н. Булгакова, В. Вовк, В. Романенко, О. Тимошенко [6], Т. А. Бублей [1]). Як наслідок, у закладах вищої освіти у 2,5 рази збільшилася кількість спеціальних медичних груп (О. Дубогай [3], В. Завацький, І. Чабан, 2002).

Тому одним із найважливіших завдань фізичного виховання студентів закладу вищої освіти є усвідомлення значущості фізкультурно-оздоровчої рухової діяльності та формування потреби у систематичному фізичному самовдосконаленні організму (М. Галайдук, О. Дубогай [3], Т. Круцевич [5], О. Тимошенко [6]).

Аналіз літературних джерел. Враховуючи низький рівень мотивації у студентів до занять фізичними вправами, збільшення захворюваності та зміни статусу фізичного виховання у закладах вищої освіти існує необхідність посилення секційної роботи на основі використання фізичних вправ, що мають як оздоровче, так і прикладне значення [5]. За даними зарубіжних і вітчизняних вчених, фізичні вправи в воді покращують роботу кардіореспіраторної системи організму, прискорюють обмін речовин, характеризуються, високою енергетичною потужністю фізичних навантажень, розвантажують опорно-руховий апарат, загартовують та підвищують імунітет (Debbie Lawrence) [7].

За даними В. Л. Волкова плавання забезпечує формування у студентів життєво-необхідних рухових умінь та навичок, можливість використання різних стилів плавання, підводних та підготовчих вправ, додаткових технічних засобів для розвитку психофізичних якостей [3].

У наукових працях Ж. Г. Дьоміної вказано [4], що в сучасній молоді переважає малорухливий спосіб життя, і як наслідок, спостерігається таке явище як гіподинамія, статичне перенапруження опорно-рухового апарату з одночасним розслабленням м'язів живота, що призводить до різноманітних деформацій хребта, зниження функціонування систем дихання і кровообігу, уповільнення обмінних процесів в організмі. Водночас студентіві потрібно високий рівень розумової працездатності, витримувати дію сильних психологічних подразників, вміти концентрувати та швидко переключати увагу, зберігати впродовж дня оптимальний емоційний тонус.

Таким чином, плавання є оптимальним видом рухової активності студентів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із компонентів покращення психофізичного стану є оздоровче плавання. Оздоровчим плаванням займаються здорові і практично здорові люди, яким не потрібно виправляти будь-які порушення і недоліки за допомогою вправ у воді. Основне завдання - поліпшення функціонального стану організму за допомогою підбору оптимальних обсягів фізичного навантаження і характеру вправ для кожного займається і отримання ним бажаного оздоровчого ефекту.

За даними Т. Ю. Круцевич [5], саме психофізичне здоров'я студентської молоді є головною проблемою. Підбір засобів і методів фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням особливостей психофізичного стану індивіда і

сприяти формуванню стабільної, психічно стійкої особистості.

Плавання має велике прикладне значення, є одним із засобів фізичного розвитку і зміцнення здоров'я. Воно знижує надмірну збудливість і дратівливість, зміцнює нервову систему [2, 8].

Оздоровче плавання один із засобів відновлення після великих тренувальних навантажень. Хороший оздоровчий ефект дає виконання різноманітних фізичних вправ у воді – аквааеробіка. Вправ підбираються з урахуванням особливостей статі, віку і стану здоров'я студентів. Заняття аквааеробікою сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. З однією боку, виконання вправ в умовах гідростатичної невагомості знижує навантаження з опорно-рухового апарату і полегшує приплив венозної крові до серця, що особливо важливо для людей, що мають надлишкову масу тіла, серцево-судинні захворювання, варикозне розширення вен, тощо.

Різні види фізичних вправ, що виконуються в глибокій воді, можна класифікувати за групами: ходьба, біг, стрибки, удари, розгойдування («маятники»), плавання. Класифікація фізичних вправ визначається за такими компонентами: участь в роботі верхніх або нижніх кінцівок, тулуба, всіх м'язових груп; опір води; наявність плавучості, силою виштовхування; амплітудою рухів і площиною, в якій вони виконуються.

Психофізична система тренування – одна з форм лікувальної фізкультури, яка використовує загальні і спеціальні вправи з метою підвищення функціональних можливостей організму і відновлення здоров'я і витривалості в праці. Вона є не тільки ефективною формою лікувальної фізкультури, а й різновидом психотерапії та аутотренінгу. Психофізична система тренування організовується з урахуванням науково обґрунтованої системи фізичної культури, психології та психо-терапії і включає деякі дихальні вправи з йогої і точковий масаж [2].

Важливе значення при корекції психофізичного фізичного стану має диференційований підхід.

Диференційований підбір навантажень здійснюється, виходячи з двох рівноправних теоретичних припущень:

1) студентам з підвищеним психоемоційним статусом доцільно пропонувати рівномірні (спокійні) режими роботи, намагаючись уникати приводів надмірного збудження, ризику перетренованості. Особливо це треба враховувати в тих випадках, коли студенти змушені повертатися до напруженої навчальної діяльності (що є типовим для багатьох закладів вищої освіти).

Студентам зі зниженим психоемоційним статусом необхідні інтенсивні, підбадьорливі, ударні, збуджуючі навантаження, для виведення їх з пригнеченого, «напівсонного» стану і включення в навчальний процес;

2) студентам з високим психоемоційним статусом доцільно давати підвищені навантаження, розраховуючи на те, що при такому психо-емоційному стані вони «легко», непомітно для себе, впораються з ними, що, в свою чергу, викличе істотний кумулятивний ефект.

Людина зі зниженим психоемоційним статусом до інтенсивної тривалої роботи не схильна і виконує її «через силу». Це може знизити його загальну мотивацію до занять. У такому випадку йому потрібно рекомендувати стандартний режим роботи.

У цьому варіанті при підвищеному психо-емоційному стані використовується змінний характер роботи з інтервальним режимом роботи, а при зниженому психо-емоційному стану характер роботи в основному стандартний, а її режим безперервний.

Регулярні заняття плаванням – потужний фактор впливу на нервову систему людини. Вода, діючи на шкірні рецептори, підвищує електричну активність біострумів, їх напруга, змушує все нервові клітини працювати в повну силу, нервові закінчення, зосереджені в шкірі, диференційовано сприймають температурні подразники і тиск водного середовища, регулюючи при цьому діяльність внутрішніх органів.

Вплив температури води врівноважує процеси збудження і гальмування в центральній нервовій системі, поліпшує кровопостачання головного мозку. Вода, м'яко огинаючи тіло, масажує знаходяться в шкірі і м'язах нервові закінчення, заспокоює і знімає втому. Після занять плаванням людина легше засинає, міцніше спить, поліпшуються його увагу і пам'ять. Заняття плаванням позитивно позначаються на стані психіки, сприяють формуванню позитивного емоційного настрою, так необхідного в повсякденному житті, дають відчуття бадьорості і підвищують працездатність.

Важливим оздоровчо-реабілітаційним властивістю води є гідростатичний тиск, який впливаючи на всі рецептори тіла людини, зануреної в воду, створює додаткове навантаження дихальних м'язів при виконанні вдиху і видиху.

Виконання циклічних рухів у воді в поєднанні з диханням виробляє новий автоматизм дихання, який характеризується коротким вдихом і тривалим видихом. Механізм позитивного впливу плавання на органи дихання полягає в активній тренуванні дихальної мускулатури, збільшенні рухливості грудної клітки, легеневої вентиляції, життєвої ємності легень, споживання кисню кров'ю, підвищенні тону периферичних кровоносних судин. При плаванні в диханні беруть участь найвіддаленіші ділянки легень, що виключає в них застійні явища.

Таким чином, заняття плаванням у закладах вищої освіти мають позитивний вплив на стан центральної нервової системи, сприяють формуванню врівноваженого і сильного типу нервової діяльності. Плавання тонізує нервову систему, врівноважує процеси збудження і гальмування, покращує кровопостачання мозку.

Висновки. Таким чином, численні дослідження і педагогічна практика підтверджують позитивний вплив плавання на психофізичний стан студентів. Встановлено, що при підвищеному вихідному психоемоційному стані студента доцільно використовувати фізичні навантаження, що сприяють його зниження, а при зниженому рівні – фізичні навантаження під час плавання, які активізують студента.

Література

1. Бублей Т. А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Бублей Тетяна Анатоліївна; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2018. – 19 с.

2. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної підготовки студентської молоді: навч. посібник / В.Л. Волков. – К.: Знання України, 2004. – 81 с. 9.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстирря, 1995. – 220 с.
4. Дьоміна Ж. Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.02 / Ж. Г. Дьоміна. – Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 22 с.
5. Кручевич Т. Ю., Андреева О. В., Благий О. Л., Садовський О. О. «Проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля / Т. Ю. Кручевич, О. В. Андреева, О. Л. Благий, О. О. Садовський // «Молодий вчений». № 4.2 (56.2). – 2018. – С. 24-29.
6. Тимошенко О. В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта : всеукр. гром.-політ. тиж. - 2016. - № 15(13-20 квітня). - С. 6 ; Освіта. - 2016. - № 21/22 (25 травня-1 червня). - С. 6.
7. Lawrence D. The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. – P. 15–26.
8. Vincente Banachelo. Hidrogimnastica / Banachelo Vincente. Santos-CER 11035-050 da Praia, 1995.-30 p.

Reference

1. Bubley T. A. (2018) Methodology of differential education of physicists has the right of the main school scholars with health outcomes: author. dis. ... Cand. ped. Sciences: [special] 13.00.02 "Theory and technique of navchannya (physical culture, bases of health)" / Bubley Tetyana Anatoliyivna; Nat. ped. un-t im. M.P.Dragomanova. – Kiev, 19 p.
2. Volkov V.L. (2004) Fundamentals of professional and applied training of student youth: navch. posibnik / V.L. Volkov. - K: Knowledge of Ukraine, 81 p.
3. Dubogay O.D. (1995) Methodology of physical education of students who lead health behind the camp to a special medical group: the head master. / O.D. Dubogay, V.I. Zavatsky, Yu. O. Korop. - Lutsk: Nadstirrya, - 220 p.
4. Domina Zh. G. (2010) Technique of navchannya has the right to coordinate the directing of the music teachers in the process of physical communication: author. dis. Cand. ped. Sciences: 13.00.02 / Zh. G. Domina. – Kiev: NPU imeni M.P. Dragomanova, - 22 p.
5. Kruchevich T. Yu., Andreeva O. V., Blagii O. L., Sadovskiy O. O. L. Blagiy, O. O. Sadovskiy (2018)// "Molodiy Vcheniy". No. 4.2 (56.2).- S. 24-29.
6. Tymoshenko O. (2016) Yak modernizuvati the national system of physical wickedness? Happy Holy Week / O. Tymoshenko, J. Domina // Osvita: all Ukrainian. thunder-polit. tizh. - 2016. - No. 15 (April 13-20). - S. 6; Osvita. - No. 21/22 (25 grass-1 worm). - S. 6.
7. Lawrence D. (1999)The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. – P. 15–26.
8. Vincente Banachelo (1995). Hidrogimnastica / Banachelo Vincente. Santos-CER 11035-050 da Praia.-30 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).18
УДК 3.76.3:796.012. 063.

Пилипчук О.П.
студент спеціальності 017 фізична культура і спорт
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Скрипка І.М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

В статті визначено, що пріоритетний напрям державної політики у сфері освіти це створення умов особам з інвалідністю, дітям з різними порушеннями їх фізичного та психічного розвитку з метою реалізації їх прав на рівний доступ до якісної освіти, розвиток особистих інтелектуальних і професійних можливостей. Підтверджено дані щодо необхідності не лише організації навчального процесу за індивідуальною програмою розвитку, але і важливість також врахування психологічної та мотиваційної складової навчання дітей з особливими освітніми потребами. Аналіз літературних джерел та останніх досліджень підтвердив необхідність розробки та застосування новітніх технологій у фізкультурно-оздоровчій роботі, а саме розробки методики фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням елементів різних видів спорту для дітей з особливими освітніми потребами.

Розроблено методику фізкультурно-оздоровчих занять для дітей з особливими освітніми потребами з використанням елементів дзюдо та визначено особливості проведення занять для дітей з особливими освітніми потребами з використанням рухливих ігор з елементами дзюдо. На фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей з особливими освітніми потребами використовували рухливі ігри з елементами одноборств з метою удосконалення та формування рухових навичок.

Ключові слова: дзюдо, фізкультурно-оздоровчі заняття, діти з особливими освітніми потребами, рухливі ігри.

Пилипчук О.П., Скрипка І.М. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для дітей з особливими освітніми потребами. В статті визначено, що

приоритетное направление государственной политики в сфере образования это создание условий для лиц с инвалидностью, детям с различными нарушениями их физического и психического развития с целью реализации их прав на равный доступ к качественному образованию, развитие личных интеллектуальных и профессиональных возможностей. Подтверждено данные о необходимости не только организации учебного процесса по индивидуальной программе развития, но и важность также учета психологической и мотивационной составляющей обучения детей с особыми образовательными потребностями. Анализ литературных источников и последних исследований подтвердил необходимость разработки и применения новейших технологий в физкультурно-оздоровительной работе, а именно разработки методики физкультурно-оздоровительных занятий с применением элементов различных видов спорта для детей с особыми образовательными потребностями.

Разработана методика физкультурно-оздоровительных занятий для детей с особыми образовательными потребностями с использованием элементов дзюдо и определены особенности проведения занятий для детей с особыми образовательными потребностями с использованием подвижных игр с элементами дзюдо. На физкультурно-оздоровительных занятиях для детей с особыми образовательными потребностями использовали подвижные игры с элементами единоборств с целью усовершенствования и формирования двигательных навыков.

Ключевые слова: дзюдо, физкультурно-оздоровительные занятия, дети с особыми образовательными потребностями, подвижные игры.

Pilipchuk O.P., Skripka I.M. Methods of conducting physical and health classes with judo elements for children with special educational needs. The article stipulates that the priority of state policy in the field of education is to create conditions for people with disabilities, children with various disabilities of their physical and mental development in order to realize their rights to equal access to quality education, personal intellectual and professional development. It has been established that due to the creation of an inclusive educational environment, the problem of physical education and training of school-age children with special educational needs has been receiving a lot of attention recently. The data on the need not only to organize the educational process according to the individual development program, but also the importance of taking into account the psychological and motivational component of education of children with special educational needs are confirmed. Analysis of literature sources and recent research has confirmed the need to develop and apply the latest technologies in physical culture and health work, namely the development of methods of physical culture and health activities using elements of different sports for children with special educational needs.

The method of physical culture and health-improving classes for children with special educational needs with the use of judo elements has been developed and the peculiarities of conducting classes for children with special educational needs, moving games with the use of moving games with judo elements have been determined. In physical culture and health classes for children with special educational needs, moving games with elements of martial arts were used in order to improve and develop motor skills.

Keywords. judo, physical culture and health classes, children with special educational needs, moving games.

Постановка проблеми. В статті визначено, що пріоритетний напрям державної політики у сфері освіти це створення умов особам з інвалідністю, дітям з різними порушеннями їх фізичного та психічного розвитку з метою реалізації їх прав на рівний доступ до якісної освіти, розвиток особистих інтелектуальних і професійних можливостей. Для дітей з особливими освітніми потребами (ООП) заняття спортом можна вважати одним із засобів для досягнення їх особистої незалежності, самостійності, а також їх інтеграції у сучасне суспільство [12, 14]. На сьогодні за даними І.Г. Єрмакова, К.С. Тороп, К.В. Рейди [10] сучасною світовою тенденцією є прагнення до деінституалізації та забезпечення доступності всіх ресурсів суспільства з урахуванням особливих потреб навчання та виховання дітей з ООП. В дослідженнях Скрипки І.М., Чхайло М.Б. (2020) підтверджено, що застосування засобів різних видів спорту на фізкультурно-оздоровчих заняттях в школі і взагалі занять спортом в закладах системи «Інваспорт» позитивно впливають на фізичний та психологічний розвиток дітей з ООП, а також сприяє їх соціалізації, адаптації до навчання та підвищує інтерес до занять фізичними вправами в режимі навчального дня [11].

Проблема інвалідності – це проблема світового масштабу, яка існує в усіх країнах незалежно від рівня їх економічного розвитку, а більшість дітей, яких відносять до категорії дітей з особливими освітніми потребами мають певну форму інвалідності [8]. На сьогодні визначено пріоритетний напрям державної політики у сфері освіти це створення умов особам з інвалідністю, дітям з різними порушеннями їх фізичного та психічного розвитку з метою реалізації їх прав на рівний доступ до якісної освіти, розвиток особистих інтелектуальних і професійних можливостей [8]. Так, згідно наказу Міністерства молоді та спорту [5] для залучення дітей з ООП, осіб з інвалідністю у дитячо-юнацьких спортивних школах відкрили відділення для дітей з інвалідністю для занять видами спорту осіб з інвалідністю, що визнані в Україні.

Аналіз літературних джерел. Проблемі фізичного виховання й навчання дітей шкільного віку з особливими освітніми потребами в останній час приділяється велика увага [1, 2, 2], у зв'язку з створенням інклюзивного освітнього середовища [4, 9]. Саме від нього залежить не лише правильна організація навчального процесу, але і психологічна та мотиваційна складова навчання дітей з ООП.

Створення інклюзивного середовища в закладах освіти це не лише відкриття інклюзивних класів та забезпечення архітектурної доступності для таких осіб, але і підвищення компетентності педагогічних працівників, руйнування суспільних стереотипів щодо освіти таких дітей [5]. Разом із тим, сучасні дослідження науковців не достатньо вивчали можливість та ефективність застосування засобів одноборств у фізичному вихованні дітей з ООП. У зв'язку з цим є актуальною проблема запровадження новітніх технологій фізкультурно-оздоровчої діяльності, а саме фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням елементів різних видів спорту для дітей з ООП. Наукового обґрунтування потребує структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для дітей з ООП.

Мета статті – розробити методику фізкультурно-оздоровчих занять для дітей з особливими освітніми потребами з

використанням елементів дзюдо.

Завдання дослідження:

1. Аналіз наукової та методичної літератури з проблеми дослідження інклюзивного фізичного виховання та діючих положень, міжнародних нормативно-правових документів з питань створення інклюзивного освітнього середовища
2. Розробити зміст і структуру занять із пріоритетним використанням засобів дзюдо з метою їх застосування у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми з ООП
3. Визначити педагогічний потенціал єдиноборств як засобу фізичного виховання дітей з ООП.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої роботи за даними Богдановської Н. В. [1] є оздоровлення дитини, фізичний розвиток і вдосконалення техніки рухів, а також виховання позитивного ставлення до свого здоров'я і формування прагнення до здорового способу життя. Як негативний чинник, який впливає на стан здоров'я дітей є те, що під час навчання в школі вони не отримують достатньої кількості рухової активності, а саме більшу кількість часу вони проводять у сидячому положенні. Більшість дітей молодшого шкільного віку, які отримали від Інклюзивно-ресурсного центру (ІРЦ) висновок про комплексну оцінку та який є підставою для складення індивідуальної програми їх розвитку та надання їм психолого-педагогічних та корекційно-розвивальних послуг під час навчання в загальноосвітніх навчальних закладах, також є підтвердженням проблеми організації процесу фізичного виховання для цих дітей.

За даними Борисенко Л.Л. [2] в інклюзивній освіті, саме фізичне виховання і фізична культура, можуть стати значно більшою проблемою в порівнянні з іншими шкільними предметами. А фізичні вправи, будучи могутнім засобом впливу на організм, розширюють діапазон можливостей в першу чергу рухової сфери, порушеною стійким дефектом. Вище вказане підтверджує необхідність розробки новітніх методик, не лише підготовки спортсменів з інвалідністю, але застосування елементів різних видів спорту у позаурочних формах фізичного виховання з учнями інклюзивних класів з метою їх залучення до занять спортом та фізичною культурою.

Відповідно до розвитку фізичних якостей поняття «методика» означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання з метою ефективного вирішення конкретного педагогічного завдання в окремому занятті та системі суміжних занять [5]. У зв'язку з цим, важливо на перших заняттях для дітей з особливими освітніми потребами використовувати вправи, які допомогли б дітям удосконалити або навіть сформувати рухові навички, а способом їх розвитку та удосконалення можуть слугувати рухливі ігри з елементами єдиноборств.

Мета розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для дітей з ООП, по-перше: полягає в удосконаленні рівня розвитку їх рухових якостей, а особливо координаційних здібностей, які мають суттєвий взаємозв'язок з рівнем розвитку когнітивних функцій дітей та сприяють їх гармонійному фізичному розвитку, по-друге забезпечити позитивний вплив засобів дзюдо на динаміку психічної, розумової працездатності учнів і розширити можливості їх естетичного впливу, розвиваючи в учнів прагнення до занять руховою активністю. На фізкультурно-оздоровчих заняттях з елементами дзюдо для дітей з ООП основним методом навчання був ігровий метод. Під час використання рухливих ігор з елементами єдиноборств ставились наступні завдання: усунення дефектів моторики в учнів за рахунок покращення їх координаційних здібностей; покращення функцій серцево-судинної й дихальної системи та зміцнення опорно-рухового апарату; покращення діяльності центральної нервової системи й інших фізіологічних процесів; підвищення мотивації учнів до занять фізичними вправами та різних видів рухової діяльності; формування засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів в боротьбі дзюдо; формування життєво важливих навичок і умінь з різних видів рухової активності; пропаганда активного способу життя та підвищення інтересу і потреби до занять фізичними вправами.

Межа між загальною і спеціальною фізичною підготовкою в боротьбі дзюдо на фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей з ООП є достатньою умовою, оскільки ефект впливу залежить в більшій мірі від методу, ніж від використаної вправи. На початку занять працювали над розвитком найбільш відстаючих якостей учнів, а саме працювали над розвитком їх координаційних здібностей.

За даними Турияница І. С. [12] навчити під час занять дзюдо володіти високою вестибулярною стійкістю, тобто вміти зберігати рівновагу при несподіваних порушеннях контакту ніг з опорою (килимом) під час кидків є основою під час занять цим видом єдиноборств. Саме, тому на заняттях з дітьми, які мають в більшості випадків порушення стійкості вестибулярного апарату, використання елементів дзюдо буде доречним та високо ефективним з метою розвитку їх координації рухів та зниження їх гіперактивності.

Використання рухливих ігор з елементарними формами боротьби на фізкультурно-оздоровчих заняттях у порівнянні з іншими оздоровчими заходами в режимі дня проходять з оптимальною моторною щільністю, пульсова крива учнів правильно і безупинно наростає і в другій половині основної частини заняття дорівнює приблизно 140 уд./хв⁻¹. Застосування спеціалізованих ігор-борця в процесі інклюзивного фізичного виховання в позаурочний час дозволяє: підвищити рівень фізичної підготовленості дітей з ООП; сформувати елементарні навички і елементи техніки боротьби; виховати морально-вольові якості. Метою використання ігор-борця є формування навичок початкових і підготовчих дій за рахунок високого емоційного збудження, характерного для ігрових умов, а також розвитку спеціальних фізичних та координаційних навичок. Завдання використання ігор-борця складаються в наступному: придбати навик збереження статистичної стійкості в умовах протистояння; придбати навик динамічного збереження стійкості в умовах протистояння; виробити навик боротьби за придбання захоплень; придбати навик збереження захоплень та звільнення від захоплень.

В основу експериментальної методики було покладено:

- для розвитку силових якостей: учні виконували вправи без обтяження, але перевагу віддавали рухливим іграм, що вимагають від учнів короткочасного швидко-силового напруження і помірного навантаження;
- для розвитку загальної витривалості: спеціально підібрані фізичні вправи; естафети та рухливі ігри, що пов'язані з коротким повторенням дій та безперервним рухами;

- для розвитку швидкості: біг на короткі дистанції (10–30 м); естафети; стрибки; рухливі і спортивні ігри-борця; вправи з партнером (виконання окремих елементів технічних дій на швидкість); вправи на випередження; виконання зустрічних і повторних атак; рухливі і спортивні ігри-борця;
- для розвитку координаційних здібностей використовували вправи на удосконалення страхування, акробатичні вправи, рухливі ігри-борця з різними суперниками в незвичних умовах.
- для підвищення гнучкості: загально-розвиваючі вправи (вправи на розтягування великої амплітуди в положенні стоячи та сидячи) та спеціальні вправи (виконання вправ на розтягування з додатковими обтяженнями).

Для формування навичок падіння (самострахування) різними способами: використовували перекичування в групуванні на спині; положення рук при падінні на спину; падіння на спину з положення сидячи, з присіду, з напівприсіду, із стійки, стрибком через партнера, що стоїть у високому партері; через горизонтальну палицю; положення при падінні на бік; перекичування на бік, з одного боку на інший; падіння на бік; з положення сидячи, з присіду, з о.с., через партнера, що стоїть у високому партері, через жердину (палицю); перекид вперед через плече; перекид вперед через партнера, що стоїть у високому партері, з падінням на бік; перекид через палицю з падінням на бік; перекид із стрибка, тримаючись за руку партнера; падіння вперед з опорою на кисті із стійки на колінах, з о.с. з поворотом направо (наліво) після падіння назад.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що для організації процесу фізичного виховання в навчальних закладах різних типів необхідно використовувати позаурочні форми, як форми організації та проведення додаткових занять, що дозволяють збільшити час виконання фізичних вправ і в сукупності навчальних занять, забезпечують безперервність та ефективність викладання фізичного виховання для дітей з ООП. Незважаючи на важливість і необхідність організації оздоровчих заходів в інклюзивних класах для дітей з ООП, їх проведенню приділяється недостатньо уваги, тому фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі навчального дня набирають важливого значення, водночас у спеціальній літературі недостатньо інформації про використання засобів дзюдо у практиці інклюзивного фізичного виховання дітей з ООП.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з визначенням впливу фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо на розвиток координаційних здібностей дітей з вадами слуху.

Література

1. Богдановська Н. В. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми з особливими потребами в закладах дошкільної освіти / Н. В. Богдановська, М. В. Маліков, В. М. Гостіщев, О. В. Іванська // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського : зб. наук. пр. – 2018. – № 3. – С. 7-11. – Режим доступу: dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3926
2. Борисенко Л.Л. Фізична культура як інклюзивне середовище. / Борисенко Л.Л. // Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу : Збірник за матеріалами VI Всеукр. науково-практичної конференції (12 грудня 2018 року). – Лисичанськ : ФОП Чернов О. Г. – 2018. – С. 23-26
3. Горобаха Н. М. Фізичне виховання дошкільників та молодших школярів у контексті інклюзивної освіти: проблеми наступності та перспективності / Н. М. Горобаха // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. - 2014. - Вип. 10. - С. 11-15. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ozfm_2014_10_6
4. Закон України «Про освіту»// Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 2017. – № 30, ст. 1
5. Івахненко А. А. Корекція і розвиток психомоторної функції глухих дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор / А. А. Івахненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2013. – № 3. – С. 66-68.
6. Компанець Н.М. Навчально-методичний посібник «Моделювання індивідуального розвитку дитини з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного ДНЗ». Н.М. Компанець, Луценко І.В., К.: , 2018. – С. 66.
7. Наказ Міністерства молоді та спорту Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл: прийнятий 17 січня 2015 № 67. Офіційний вісник України. 2015. №12. 20 лютого. С 250. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/l438434>
8. Матвеев С.Ф. Педагогічні засади проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку: навчальний посібник/ Матвеев, С.Ф., Когут, І.О., Гончаренко, Є.В. // К.: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2013. – 122 с.
9. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про інклюзивно-ресурсний центр» № 545 від 12 липня 2017 р. (Із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ № 617 від 22.08.2018) // Урядовий кур'єр. – 2017. – № 137.
10. Соціальна і життєва практика дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційних центрів: Практико-орієнтований посібник / За ред. І.Г. Єрмакова, К.С. Тороп, К.В. Рейди. – Дніпро: «Інновація», 2018. – 385 с.
11. Скрипка І.М. Особливості використання засобів боротьби дзюдо в загальноосвітніх спеціальних школах-інтернатах для дітей з вадами слуху. / Скрипка І.М., Чхайло М.Б.// Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. 2020. № 3 К (123) С. 394–399.
12. Туряниця І. С. Дзюдо як засіб розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей студентів / І. С. Туряниця // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – Вип. 5 (87). – С. 120-123.
13. Шевченко С.М. Особливості освітньої, коригуючої і розвивальної роботи у спеціальній школі різних типів у 1999-2000 рр. незалежної України / С.М. Шевченко // «Молодий вчений», 2019. № 5.2 (69.2) травень, С. 37-41.

14. Шишлова І. О. Оздоровча фізична культура та спорт у підвищенні емоційного тону учасників процесу соціальної адаптації дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти. *Збірник наукових праць*. 2019. Харків: ХДАФК. 214–222.

Reference

1. Bogdanovskaya, N. V., Malikov, M. V., Gostishchev, V. M., Ivanskaya, A. V. (2018), "Features of the organization of physical culture and health work with children with special needs in preschool institutions", *Naukovyy visnyk Pivdenoukrajyn's'koho natsional'nogo pedahohichnoho universytetu imeni K. D. Ushyn's'koho* : zb. nauk. pr. vol.3, pp. 7-11.
2. Borisenko, L.L. (2018). "Physical culture as an inclusive environment " *Systema nadannya osvity dityam z osoblyvymy osvithnyimi potrebamy v umovakh suchasnoho zakladu* : Zbirnyk za materialamy VI Vseukr. naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (12 hrudnya 2018 roku). – Lysychans'k : FOP Chernov O. H., pp. 23-26
3. Goropakha, N.M. (2014), "Physical education of preschoolers and younger students in the context of inclusive education: problems of continuity and prospects ", *Onovlennya zmistu, form ta metodiv navchannya i vykhovannya v zakladakh osvity*. vol.. 10., Pp.. 11-15. available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ozfm_2014_10_6
4. Zakon Ukrainy, (2017), "Pro osvitu" // *Vidomosti Verkhovnoyi Rady Ukrainy (VVR)*.. vol. 30, p. 1
5. Ivakhnenko, A.A. (2013), "Correction and development of psychomotor function of deaf children of primary school age by means of mobile games", *Pedahohika, psykhohihiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu* : zb. nauk. prats' / za red. S. S. Yermakova. – Kharkiv, vol. 3., pp 66-68.
6. Kompanets, N.M., Lutsenko, I.V., (2018), *Navchal'no-metodychnyy posibnyk* : "Modeling of individual development of a child with special educational needs in the conditions of inclusive school", K., pp. 66.
7. Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Pro orhanizatsiiu navchalno-trenuvalnoi roboty dytiachy-yunatskykh sportyvnykh shkil: pryiniaty 17 chhnia 2015 # 67. [Order of the Ministry of Youth and Sports On the organization of educational and training work of children's and youth sports schools from January 17 2015, № 67]. *Ofitsiynyy visnyk Ukrainy – Official Gazette of Ukraine*, 12, 250. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/1438434>
8. Matveev, S.F., Kohut, I.O., Goncharenko, E.V. (2013), "Pedagogical bases of carrying out of training employments with sportsmen who have deviations of mental development: the textbook". Kyiv: TOV «NVP «Interservis», pp..123
9. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy «Pro zatverdzhennya Polozhennya pro inklyuzyvno-resursnyy tsentr» № 545 vid 12 lypnya 2017 r. (Iz zminamy, vnesenymy z-hidno z Postanovoyu KM № 617 vid 22.08.2018) // *Uryadovyy kur"yer*. Vol/ № 137.
10. Social and life practice of children with intellectual disabilities in educational rehabilitation centers : *Praktyko zoriyentovanyy posibnyk* / Za red. I.H. Yermakova, K.S. Torop, K.V. Reydy. – Dnipro: "Innovatsiya", 2018. Pp.. 385.
11. Skrypka, I.M., Chkhaylo, M.B. (2020) "Features of the use of means of judo in special boarding schools for children with hearing impairments ", *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)*. 3 K (123) pp. 394–399.
12. Turyanytsya, I.S. (2017), "Judo as a means of developing physical qualities and coordination abilities of students " *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)*. vol.. 5 (87). - P. 120-123.
13. Shevchenko, S.M. (2019), "Peculiarities of educational, corrective and developmental work in a special school of different types in 1999-2000 of independent Ukraine " *Zb. nauk. prats' «Molodyy vchenyy»* vol. 5.2 (69.2) May, pp. 37-41.
14. Shishlova, I.O. (2019), "Health physical culture and sports in raising the emotional tone of participants in the process of social adaptation of children with special educational needs in an inclusive education " *Zbirnyk naukovykh prats'*, Kharkiv : KHDFAK. 214–222.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).19

Пітин М.П.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Харченко-Баранецька Л.Л.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Херсонський державний університет, м. Херсон
Глухова Г.Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент Херсонський державний університет, м. Херсон
Гнатчук Я.І.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту Хмельницький національний університет, м. Хмельницький
Еделєв О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Херсонський державний університет, м. Херсон

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПОШУКУ

Теоретичні знання отримані на різних етапах багаторічної підготовки належать до системи цінностей спортсменів, формують передумови успішного становлення та підтримання рівня спортивної майстерності та гармонійного розвитку особистості.

Мета дослідження: з'ясувати ефективність використання методів інформаційного пошуку в удосконаленні теоретичної підготовки кваліфікованих спортсменів у важкій атлетиці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, документальний метод, соціологічні методи опитування (анкетування), педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Спортсмени першої експериментальної групи проводили інформаційний пошук із залученням джерельної бази бібліотеки. Представники другої експериментальної групи підвищували рівень підготовленості за допомогою роботи в комп'ютерному класі із доступом до інтернет.

Результати. Внутрішньогрупові прирости теоретичної підготовленості спортсменів становили 14,86–64,00% за основними інформаційними блоками та темами та вказали на ефективність методів інформаційного пошуку і самоосвіти теоретичної підготовки у важкій атлетиці на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Встановлено відсутність відмінностей (0,69–2,38% правильних розв'язань завдань при $p > 0,05$) між спортсменами, які проводили інформаційний пошук із залученням джерельної бази бібліотеки ЛДУФК та тими, які користувалися доступом до баз інформації мережі Інтернет.

Ключові слова: знання, розділи, методи, покращення, ефективність.

Питын М., Харченко-Баранецкая Л., Глухова Г., Гнатчук Я., Еделев А. Совершенствование теоретической подготовки квалифицированных спортсменов в тяжелой атлетике с помощью методов информационного поиска.

Теоретические знания, полученные на различных этапах многолетней подготовки входят в систему ценностей спортсменов, формируют предпосылки успешного становления и поддержания уровня спортивного мастерства и гармоничного развития личности.

Цель: установить эффективность использования методов информационного поиска в совершенствовании теоретической подготовки квалифицированных спортсменов в тяжелой атлетике.

Методы: теоретический анализ и обобщение, документальный метод, социологические методы опроса (анкетирование), педагогический эксперимент, методы математической статистики. Спортсмены первой экспериментальной группы проводили информационный поиск с привлечением источников базы библиотеки. Представители второй экспериментальной группы – повышали уровень подготовленности с помощью работы в компьютерном классе с доступом к интернет.

Результаты. Внутригрупповые приросты теоретической подготовленности спортсменов составили 14,86–64,00% по основным информационным блокам и темами указали на эффективность методов информационного поиска и самообразования теоретической подготовки в тяжелой атлетике на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей. Установлено отсутствие различий (0,69–2,38% правильных решений заданий при $p > 0,05$) между спортсменами, которые проводили информационный поиск с помощью базы источников библиотеки ЛДУФК и теми, которые пользовались доступом к базам информации сети Интернет.

Ключевые слова: знания, разделы, методы, улучшение эффективности.

Pityn M., Kharchenko-Baranetska L., Hlukhova H., Hnatchuk Y., Edelev O. Improvement of theoretical preparedness qualified athletes in weightlifting by using information search methods. Theoretical knowledge which obtained at different stages of long-term training belongs to the system of athletes' values. Its form the prerequisites for successful formation and maintenance of the sportsmanship level and harmonious development of personality.

The purpose of the study: to determine the effectiveness of information search methods use in improving the theoretical training of qualified athletes in weightlifting.

Research methods: theoretical analysis and generalization, documentary method, sociological methods (questionnaire), pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The athletes at the stages of preparation for higher achievements and maximum realization of individual opportunities in weightlifting (13 athletes had the qualification Master of Sports of Ukraine and 6 – Candidate of Master of Sports of Ukraine) were involved in the formative pedagogical experiment. A feature of the proposed pedagogical experiment was the use of two experimental programs to improve the athletes' theoretical preparedness. Common features for them were the use of information search methods and self-education. For the athletes of the first experimental group, the task was to conduct an information search with the involvement of the source base of the library LSUofPhC. Participants of the second experimental group had the opportunity to increase the level of preparedness by working at LSUofPhC computer class with access to databases on the Internet.

Results. Intragroup increments of athletes' theoretical preparedness (14.86–64.00%) on the main information blocks and topics indicated the effectiveness of methods of information search and self-education of theoretical training in weightlifting at the stages of preparation for higher achievements and maximum realization of individual opportunities. There were no differences (0.69–2.38% of correct problem solving at $p > 0.05$) between athletes who conducted an information search using the source database of the LSUofPhC library and those who used access to Internet databases.

Key words: knowledge, sections, methods, improvement, efficiency.

Актуальність теми. У спортивній діяльності обґрунтованою є необхідність формування інтелектуального рівня сучасного спортсмена, творчого ставлення до процесу підготовки поруч із спортивною майстерністю. Це вимагає поглибленої обізнаності з обраного виду спорту, що сприятиме досягненню високого інтелектуального рівня та системи моральних цінностей особистості на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів [1, 2, 4, 5].

Фундаментальні дослідження вказують на існуванні відносно самостійних та водночас тісно взаємопов'язаних сторін процесу підготовки спортсменів. Еволюція системи підготовки спортсменів у різних групах видів спорту забезпечена значною

кількості наукових досліджень присвячених окремим сторонам навчально-тренувального процесу та їх поєднанні у системі багаторічного удосконалення спортсменів у різних видах спорту [3, 7, 10, 13].

Теоретичні знання отримані на різних етапах багаторічної підготовки належать до системи цінностей спортсменів, формують передумови успішного становлення та підтримання рівня спортивної майстерності та гармонійного розвитку особистості [12, 14, 15, 16]. Окремі спроби наукового пошуку з теоретичної підготовки у спорті дали змогу утворити цілісну систему орієнтовану на формування спеціальних знань спортсменів [2, 6, 8, 9, 11].

Також набуває актуальності з'ясування ефективності використання різних методів теоретичної підготовки, що в нашому дослідженні запропоновано зробити на прикладі методів інформаційного пошуку в підготовці кваліфікованих спортсменів у важкій атлетиці.

Зв'язок з науковими темами та планами. Робота виконана згідно теми «Основи теоретичної підготовки у спорті» плану НДР Львівського державного університету фізичної культури на 2013–2017 рр. (номер державної реєстрації 0113U000659) та теми «Теоретико–методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» плану НДР Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр.

Мета дослідження: З'ясувати ефективність використання методів інформаційного пошуку в удосконаленні теоретичної підготовки кваліфікованих спортсменів у важкій атлетиці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, документальний метод, соціологічні методи опитування (анкетування), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Перевірка наукових положень, покладених в основу диференційованої програми удосконалення теоретичної підготовленості проводилася також на контингенті спортсменів у швидкісно-силових видів спорту. До формуючого педагогічного експерименту було залучено спортсменів на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей у важкій атлетиці (13 спортсменів мали кваліфікацію Майстра спорту України та 6 – Кандидата в майстри спорту України). Особливістю запропонованого педагогічного експерименту було використання двох експериментальних програм для удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів.

Спільними ознаками для них виступало використання методів інформаційного пошуку та самоосвіти. Нами зроблене припущення, що для спортсменів на цих етапах характерний достатній рівень мисленнєвої діяльності, який дозволяє вирішувати завдання теоретичної підготовки за допомогою послідовних операцій, які виконуються з метою пошуку неструктурованого інформаційного матеріалу, видачі фактичних даних та реалізації безпосереднього самостійного опрацювання джерел інформації з урахуванням особистих інтересів і об'єктивних потреб системи підготовки.

Із метою отримання об'єктивних даних та враховуючи специфіку обраних методів дослідження реалізація дослідження проведена в одному перед змагальним мезоциклі підготовки (упродовж одного місяця).

Зміст теоретичної підготовки який був перевірений за умов педагогічного експерименту включав у себе основні інформаційні блоки та їх окремі теми, які присутні у системі підготовки спортсменів у важкій атлетиці: харчування, фармакологічне забезпечення, змагальна діяльність, основи теорії і методики підготовки спортсменів. Також, у межах програми теоретичної підготовки додатково було залучено інформаційний блок «Олімпізм».

Експериментальним чинником виступали поєднання визначених нами реалізаційних положень (методів та засобів) концепції теоретичної підготовки у спорті [1, 10] з метою удосконалення рівня підготовленості спортсменів у групі швидкісно-силових видів спорту. Використано спосіб доказу гіпотези – єдиної відмінності. Перша експериментальна група використовувала метод безпосереднього пошуку інформації (послідовний перегляд пов'язаних із інформаційною потребою джерел – каталоги, класифіковані й тематичні списки, довідники тощо). Особливістю експериментального чинника для другої групи спортсменів виступали пошук із застосуванням спеціальних засобів – застосуванні спеціалізованих програм – спайдерів, які в автоматичному режимі допомагали переглядати Web-сторінки, відшукуючи на них потрібну інформацію. Це автоматизований варіант перегляду з допомогою гіпертекстових посилань пов'язаний виключно із середовищем мережі Інтернет.

Розподіл спортсменів за експериментальними групами відбувався за допомогою випадкової вибірки. При цьому враховувалася пропорційність розподілу спортсменів із кваліфікацією КМС (по 3 особи у групах). Безпосереднє дослідження проводилося на базі Львівського державного університету фізичної культури (ЛДУФК). Це пов'язано із наявністю необхідного інформаційного ресурсу, баз даних натурального та електронного характеру та технологічне забезпечення, що передбачалося до використання за умовами педагогічного експерименту.

Програма педагогічного експерименту включала проведення попереднього педагогічного спостереження за рівнем теоретичної підготовленості спортсменів. Воно організоване за індивідуальною та індивідуально-груповою формою тестування. Результати цього педагогічного спостереження були прийняті за вихідний рівень теоретичної підготовленості спортсменів. У подальшому перед спортсменами обох груп було сформовано ідентичну інформаційну потребу, що містилася задоволення змісту блоків та тем інформації, які запропоновані при контролі теоретичної підготовленості.

Для спортсменів першої експериментальної групи (ЕГ1) було поставлене завдання провести інформаційний пошук із залученням джерельної бази бібліотеки ЛДУФК. Представники другої експериментальної групи (ЕГ2) мали можливість підвищити рівень підготовленості за допомогою роботи у комп'ютерному класі ЛДУФК із доступом до баз інформації мережі Інтернет. Для спортсменів обох груп була передбачена можливість використання матеріально-технічного забезпечення та баз інформації у будь-який вільний від академічних занять час. Тривалість роботи визначалася індивідуально з урахуванням суб'єктивної думки учасників педагогічного експерименту.

Організація експерименту не передбачала суміжного використання тренувальних засобів теоретичної підготовки. Нами, також, обумовлено із тренерами спортсменів самостійність пошуку інформації для уникнення підказок з їх сторони.

Критеріями ефективності програми теоретичної підготовки спортсменів у важкій атлетиці виступала зміна

показників теоретичної підготовленості спортсменів між першим (вихідним) та другим (підсумковим) педагогічним спостереженням.

Результати дослідження. Методи інформаційного пошуку теоретичної підготовки спортсменів визначаються як способи отримання системи спеціальних знань, за допомогою послідовних операцій, які виконуються з метою пошуку неструктурованого інформаційного матеріалу або видачі фактичних даних, які надають відповіді на задані питання, що забезпечує вирішення основних завдань системи підготовки спортсменів.

У загальному вигляді методи інформаційного пошуку характеризуються етапами реалізації: уточнення інформаційної потреби і формулювання запиту, визначення сукупності інформаційних масивів, вилучення інформації з інформаційних масивів, ознайомлення з отриманою інформацією і оцінювання результатів пошуку [2, 6, 8, 10, 16].

Засоби, що використовуються у межах методів інформаційного пошуку, можуть мати різні можливості і особливості стосовно потрібної інформації, що пов'язано із алгоритмами їх використання. Проте мета уніфікована – цілеспрямоване, швидке, точне і ефективне здійснення пошуку інформаційного матеріалу, що задовольняє потреби теоретичної підготовки та в цілому основних завдань системи підготовки спортсменів [10].

Поряд із вищезазначеним варто наголосити на основних проблемах при використанні методів інформаційного пошуку теоретичної підготовки. Серед них чільне місце посідають розповсюдження, сортування, упорядкування (класифікація) та відбір потрібної із масиву доступної інформації.

Доповненням до вищезазначеного є твердження фахівців про необхідність формування у системі підготовки спортсменів інтелектуальної культури спортсменів як характеристики діяльності у сфері мислення, у процесі якої здійснюється взаємодія з середовищем, іншими суб'єктами. У результаті цього повинно відбуватися утворення нового розв'язання ситуацій притаманних змагальній та тренувальній діяльності на об'єктивному чи суб'єктивному рівнях [2, 6, 11, 12, 14]. Згідно припущень багатьох фахівців у спорті набуває важливості здатність мислення спортсменів стосовно генерування значної кількості варіантів дій при отриманні незначного обсягу інформації з обмеженого кола їх джерел [8, 9].

Метод самоосвіти виступає способом безпосереднього самостійного опрацювання джерел інформації з урахуванням особистих інтересів і об'єктивних потреб системи підготовки спортсменів. Відмінною рисою самоосвіти є те, що результатом такої роботи виступає ефект саморозвитку спортсмена, а не тільки вдосконалення в професійно орієнтованому напрямі. Включення самоосвіти в навчально-тренувальний процес передбачає послідовне оволодіння спортсменами видів і прийомів самостійної роботи з наростаючим ступенем самостійності як на тренувальному занятті, так й під час організації поза тренувальної діяльності роботи. Основні риси самоосвіти полягають у здобутті спортсменами знань додатково до основних організованих інформаційних потоків та частково зумовлених ними, оволодіння системою знань за індивідуальною ініціативою та із задоволенням інформаційної потреби у змісті, обсязі, джерелі, тривалості та часу проведення впливу, незалежно від суб'єкта передачі знань. Разом із тим частина фахівців вбачають можливість використання у поєднанні із цим методом теоретичної підготовки спеціально створених програм, проведення консультацій тощо. Вирішальне місце в оволодінні спортсменами системи спеціальних знань за допомогою цього методу посідає індивідуальна самостійна пізнавальна діяльність [10]. За підсумками проведеного педагогічного експерименту можна констатувати позитивні зміни теоретичної підготовленості у спортсменів обох експериментальних груп (90іж г.).

Це слугує основним підтвердженням тому, що визначальна роль у формуванні мотивації спортсменів до досягнення якісного нового рівня теоретичної підготовленості та в цілому усвідомлення системи знань спортсменами надається тренеру. При розгляді методів інформаційного пошуку та самоосвіти варто відштовхуватися від умінь тренера створювати інформаційну потребу у спортсменів.

Таблиця

Показники теоретичної підготовленості спортсменів у важкій атлетиці в педагогічному експерименті

Блоки інформації	Вихідні показники		Міжгрупові відмінності вихідних показників	Підсумкові показники			Міжгрупові відмінності підсумкових показників		Внутрішньо групові зміни показників у педагогічному експерименті
	ЕГ1 (n=9)	ЕГ2 (n=10)		ЕГ1 (n=9)	ЕГ2 (n=10)	Абс. (%)	ЕГ1 (n=9)	ЕГ2 (n=10)	
Харчування (8 тестових завдань)	3,11 ±0,81	2,70 ±1,04	0,41 (15,23)	7,56 ±0,49	7,50 ±0,50	0,06 (0,74)	4,44* (58,82)	4,80* (64,00)	
Фармакологія (9 тестових завдань)	3,00 ±1,33	3,50 ±1,60	0,50 (14,29)	7,56 ±0,81	7,50 ±0,80	0,06 (0,74)	4,56* (60,29)	4,00* (53,33)	
Змагальна діяльність (9 тестових завдань)	7,00 ±1,11	8,20 ±0,68	1,20* (14,63)	8,22 ±0,96	8,30 ±0,98	0,08 (0,94)	1,22* (14,86)	0,10 (1,20)	
Основи теорії і методики підготовки (5 тестових завдань)	3,33 ±0,96	4,10 ±0,72	0,77 (18,70)	4,22 ±0,52	4,30 ±0,70	0,08 (1,81)	0,89* (21,05)	0,20 (4,65)	
Олімпізм (15 тестових завдань)	9,67 ±3,11	10,60 ±2,00	0,93 (8,81)	14,33 ±0,96	14,00 ±0,60	0,33 (2,38)	4,67* (32,56)	3,40* (24,29)	
Загалом (46 тестових завдань)	26,11 ±4,81	29,10 ±2,88	2,99 (10,27)	41,89 ±2,77	41,60 ±1,60	0,29 (0,69)	15,78* (37,67)	12,50* (30,35)	

Примітки: * – $p \leq 0,05$ ($U_{кр}$ (n=9) = 21; (n=10) = 27, (n=9-10) – 24); ЕГ1 – експериментальна група №1; ЕГ2 – експериментальна група №2.

За аналізом теоретичної підготовленості спортсменів на першому тестуванні (вихідні показники) можна констатувати відсутність відмінностей у більшості тестових завдань за блоками інформації. Тільки у одному випадку («змагальна діяльність») спортсмени першої експериментальної групи поступалися своїм колегам із другої експериментальної групи (14,63% при $p \leq 0,05$). Це вказує на нерівномірність теоретичної підготовленості спортсменів групи швидко-силових видів спорту за цим блоком на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що у черговий раз підтверджує нашу гіпотезу щодо невідповідності рівня теоретичної підготовленості спортсменів оптимальному на етапах багаторічного удосконалення.

Поряд із тим, відзначимо відносно низький вихідний рівень теоретичної підготовленості спортсменів обох експериментальних груп продемонстрованих за інформаційними блоками та темами «харчування», «фармакологія», де кількість правильно вирішених тестових завдань складала 2,70–3,11 та 3,00–3,50 правильних розв'язань при 8 та 9 тестових завданнях. При цьому відзначимо, що фахівці у цих видах спорту визначають провідне місце у структурі теоретичної підготовленості спортсменів спеціальної інформації пов'язаної із фармакологічним супроводом та енергетичним обміном [9, 10].

За підсумками педагогічного експерименту спостерігалася ситуація за якою за більшістю інформаційних блоків та тем у спортсменів обох груп відбулися суттєві зміни ($p \leq 0,05$).

Внутрішньогрупові показники першої експериментальної групи покращилися стосовно «харчування», «фармакології», «олімпізму» на 4,44–4,67 правильних розв'язань тестових завдань (32,56–60,29%). Для «змагальної діяльності», «основ теорії і методики підготовки» вони були за значеннями нижчими (0,89 та 1,22 правильного розв'язання тестових завдань), що склало 21,05 та 14,86% відповідно при $p \leq 0,05$. Загалом за блоком тестових завдань при контролі теоретичної підготовленості спортсменів на підсумковому педагогічному спостереженні зміна сягнула 15,78 правильних розв'язань (37,67%) при $p \leq 0,05$.

Для спортсменів другої експериментальної групи зміни теоретичної підготовленості мали кілька відмінностей. За результатами вихідного та підсумкового тестування були відсутні позитивні зміни за інформаційними блоками «змагальна діяльність» та «основи теорії і методики підготовки» (0,10 та 0,20 правильного розв'язання, 1,20 та 4,65% відповідно при $p > 0,05$).

Окрім цього за інформаційними темами «фармакологія» та «олімпізм» внутрішньо групові зміни теоретичної підготовленості були менш вираженими (4,00 та 3,40 правильного розв'язання, 53,33 та 24,29% відповідно при $p \leq 0,05$) ніж у представників першої експериментальної групи. Поряд із тим, перевага спортсменів другої експериментальної групи спостерігалася за внутрішньо груповими показниками за інформаційною темою «харчування» – 4,80 правильних розв'язань (64,00% при $p \leq 0,05$). У підсумку спортсмени другої експериментальної групи при використанні спектру інформатизованих засобів теоретичної підготовки підвищили рівень підготовленості за запропонованим змістом на 12,50 правильних розв'язань тестових завдань, тобто 30,35% при $p \leq 0,05$.

Аналіз між групових відмінностей спортсменів двох експериментальних груп за підсумковими показниками теоретичної підготовленості вказав на те, що спортсменами першої експериментальної групи було знівельоване відставання за показниками інформаційного блоку «змагальна діяльність». Це дозволило констатувати, що по завершенню педагогічного експерименту між спортсменами першої та другої експериментальної груп відсутні достовірні відмінності (0,69–2,38% при $p > 0,05$).

Отримані результати дозволяють стверджувати про високий рівень ефективності методів інформаційного пошуку та самоосвіти у навчально-тренувальному процесі спортсменів у важкій атлетиці. При цьому дещо вищі показники приросту результатів ($p > 0,05$) у спортсменів першої експериментальної групи у порівнянні із другою ми пов'язуємо із накопиченням інформаційного ресурсу і відповідних баз у фондах бібліотеки ЛДУФК та більш відпрацьованим алгоритмом роботи спортсменів у цих умовах. Поясненням незначної переваги ($p > 0,05$) представників другої експериментальної групи у випадку інформаційної теми «харчування» варто вважати у об'єктивному накопиченні значного масиву даних у всесвітній мережі Інтернет стосовно раціонального харчування, особливостей енерговитрат тощо.

Висновки. Внутрішньо групові прирости теоретичної підготовленості спортсменів 14,86–64,00% за основними інформаційними блоками та темами вказали на ефективність методів інформаційного пошуку та самоосвіти теоретичної підготовки у важкій атлетиці на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Встановлено відсутність відмінностей (0,69–2,38% правильних розв'язань завдань при $p > 0,05$) між спортсменами, які проводили інформаційний пошук із залученням джерельної бази бібліотеки ЛДУФК та тими, які користувалися доступом до баз інформації мережі Інтернет.

Перспективи подальших досліджень передбачають перевірку отриманих наукових положень серед представників інших видів спорту (груп видів спорту).

Літератури:

- 1.Бріскін Ю. Програмні вимоги до теоретичної підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів у циклічних видах спорту / Бріскін Ю., Пітин М., Богуславська В. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 4 (26). – С. 14–21.
- 2.Задорожна О. Ефективність авторської експериментальної програми теоретичної підготовки кваліфікованих фехтувальників / Ольга Задорожна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 79–84.
- 3.Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
- 4.Киреев В. Л. Новый подход к преподаванию теоретических знаний / В. Л. Киреев // Физическая культура в школе. – 2010. – №7. – С. 10–11.

5. Красников А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – Москва : Физическая культура, 2009. – 176 с.
6. Кузьменко Г. А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности / Кузьменко Г. А. // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 4. – С. 39–43.
7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Москва : Известия, 2001.
8. Методическое сопровождение теоретической подготовки дзюдоистов ДЮСШ по разделу «История своего вида» / А. А. Шахов, А. А. Наумов, М. Н. Егоров, Д. В. Коватёв // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 103–107.
9. Орлов А. А. Планування теоретичної та технічної підготовки дівчат 8–10 років, які займаються важкою атлетикою / Орлов А. А. // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2009. – № 8. – С. 118–121.
10. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3
11. Санников В. А. Теоретическая подготовка боксера: учеб. пособие / В. А. Санников. – Воронеж : ВГИФК, 2003. – 211 с.
12. Строкатов В. В. Значение теоретических знаний для спортсменов в зависимости от их специализации / Строкатов В. В. // Актуальные вопросы спортивной медицины : сб. науч. тр. – Киев, 1980. – С. 60–63.
13. Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle / O. Tovstonoh, M. Roztorhui, M. Pityn, V. Pasichnyk, V. Melnyk, F. Zahura, O. Popovych // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2019. – 19(1). – P. 514 – 520.
14. Jovicevic S. Theoretical preparation while training girl volleyball players / Stevo Jovicevic // Physical Culture. – Belgrade, 2008. – Vol. 1/2 (62). – P. 151–158.
15. Sport specialists attitude to structure and contents of theoretical preparation in sport / M. Pityn, Y. Briskin, A. Perederiy, Y. Galan, O. Tsyhykalo, I. Popova // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2017. – 17 (Supplement issue 3). – P. 988–994. doi:10.7752/jpes.2017.s3152
16. Zadorozhna O. Characteristics of theoretical training means (on material in fencing) / O. Zadorozhna, M. Pityn, L. Kozibroda // Спортивна наука України. – 2016. – №2 (72). – P. 8–14.

Reference

1. Briskin, Y., Pityn, M. & Boguslavskaya, V. (2016), "Program requirements for theoretical training in the system of long-term improvement of athletes in cyclic sports". Physical activity, health. Vol. 4 (26). pp.14–21.
2. Zadorozhna, O. (2014), "The effectiveness of the author's experimental program of theoretical training of qualified fencers". Moloda sportivna nauka Ukrainy. Lviv. Issue. 18, vol. 1.pp. 79–84.
3. Keller, V.S. & Platonov, V.M. (1992), "Theoretical and methodological foundations of training athletes". pp. 269.
4. Kireev, V.L. (2010), "A new approach to teaching theoretical knowledge". Physical culture at school. Vol. 7. pp. 10–11.
5. Krasnikov, A.A. & Chesnokov, N.N. (2009), "Testing of theoretical and methodological knowledge in the field of physical culture and sports". pp. 176.
6. Kuzmenko, G.A. (2011), "Theoretical training of young athletes in the system of implementation of tasks of intellectual development of personality". Physical culture and health. Vol. 4. pp. 39–43.
7. Matveev, L.P. (2001), "General theory of sport and its applied aspects" pp. 205.
8. Shakhov, A.A., Naumov, A.A., Egorov, M.N. & Kovatyov, D.V. (2010), "Methodical support of theoretical training of judoists of CYSS on the section "History of the kind". Uchenye zapiski un-ta im. P. F. Lesgaft. Vol. № 11 (69). pp. 103–107.
9. Orlov, A.A. (2009), "Planning of theoretical and technical training of girls 8–10 years old who are engaged in weightlifting". Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. Kharkiv, vol. 8. pp. 118–121.
10. Pityn, M. (2015), "Theoretical training in sports": monograph. Lviv: LDUFK, pp. 372.
11. Sannikov, V.A. (2003), "Theoretical training of a boxer". Voronezh: VGIFK. pp. 211.
12. Strokato, V.V. (1980), "The value of theoretical knowledge for athletes depending on their specialization". Current issues of sports medicine: collection. scientific tr. Kiev, pp. 60–63.
13. Tovstonoh, O., Roztorhui, M., Pityn, M., Pasichnyk, V., Melnyk, V., Zahura, F. & Popovych, O. (2019), "Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of macrocycle training". Journal of Physical Education and Sport. Vol. 19 (1). pp. 514–520.
14. Jovicevic, S. (2008), "Theoretical preparation while training girl volleyball players". Physical Culture. Belgrade. Vol. 1/2 (62). pp. 151–158.
15. Pityn, M., Briskin, Y., Perederiy, A., Galan, Y., Tsyhykalo, O. & Popova, I. (2017), "Sport specialists attitude to structure and contents of theoretical preparation in sport". Journal of Physical Education and Sport. 17 (Supplement issue 3). pp. 988–994. doi: 10.7752 / jpes.2017.s3152
16. Zadorozhna, O. Pityn, M. & Kozibroda, L. (2016), "Characteristics of theoretical training means (on material in fencing)". Sports science of Ukraine. Vol. 2 (72). pp. 8–14.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).20

Пронтенко К. В.,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)
Андрейчук В. Я.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)
Юр'єв С. О.,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (м. Харків)
Романів І.В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)
Воробієв Д. М.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)
Домініук М. М.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ (м. Львів)
Данилюк М. М.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Військовий інститут Київського національного університету імені Т. Шевченка, (м. Київ)

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РИВКУ З ДОВІЛЬНОЮ ЗМІНОЮ РУК БЕЗ ПОСТАНОВКИ ГИРІ НА ПОМІСТ

У статті досліджено сучасний стан підготовки спортсменів у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст впродовж 12 хв. Проаналізовано динаміку виконання нормативу майстра спорту України у ривку з довільною зміною рук чоловіками та жінками за ваговими категоріями у 2019 році та проведено порівняльний аналіз із іншими дисциплінами гирьового спорту. Було досліджено результати спортсменів-гирьовиків (чоловіків віком 18–40 років та жінок 18–35 років) збірних команд областей України різних вагових категорій. Встановлено, що кількість спортсменів, які вперше виконали норматив майстра спорту України у 2019 році у ривку з довільною зміною рук становить 5 осіб (3 чол, 2 жін.); у двоборстві – 7 чол.; у поштовху довгим циклом – 4 чол., у класичному ривку – 1 жін. Виявлено, що у двоборстві значно більше спортсменів виконують норматив майстра спорту України ніж у ривку з довільною зміною рук, що свідчить про недостатню ефективність системи підготовки спортсменів у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст та необхідність її вдосконалення.

Ключові слова: гирьовий спорт, ривок з довільною зміною рук без постановки гири на поміст, спортсмен.

Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Юрьев С. О., Романів І. В., Воробієв Д. Н., Доминіук М. М., Данилюк Н. Н.
Эффективность подготовки спортсменов в рывке с произвольной сменой рук без постановки гири на помост.
В статье исследовано современное состояние подготовки спортсменов в рывке с произвольной сменой рук без постановки гири на помост в течение 12 мин. Проанализирована динамика выполнения норматива мастера спорта Украины в рывке с произвольной сменой рук мужчинами и женщинами по весовым категориям в 2019 году и проведен сравнительный анализ с другими дисциплинами гиревого спорта. Было исследовано результаты спортсменов-гиревиков (мужчин в возрасте 18–40 лет и женщин 18–35 лет) сборных команд областей Украины разных весовых категорий. Установлено, что количество спортсменов, которые впервые выполнили норматив мастера спорта Украины в 2019 году в рывке с произвольной сменой рук составляет 5 человек (3 мужчин, 2 женщины); в двоеборье – 7 мужчин; в толчке по длинному циклу – 4 мужчины, в классическом рывке – 1 женщина. Виявлено, что в двоеборье значительно больше спортсменов выполняют норматив мастера спорта Украины чем в рывке с произвольной сменой рук, что свидетельствует о недостаточной эффективности системы подготовки спортсменов в рывке с произвольной сменой рук без постановки гири на помост и необходимость ее совершенствования.

Ключевые слова: гиревой спорт, рывок с произвольной сменой рук без постановки гири на помост, спортсмен.

Prontenko K. V., Andreychuk V. Ya., Yuriev S. O., Romaniv I. V., Vorobyov D. M., Dominiuk M. M., Danyliuk M. M.
The effectiveness of athletes' training in the snatch with an arbitrary change of hands without placing the kettlebell on the platform. The article examines the current state of athletes' training process in the snatch with an arbitrary change of hands without placing the kettlebell on the platform for 12 minutes. The dynamics of the fulfillment of the standard of the Master of Sports of Ukraine in the snatch with an arbitrary change of hands without placing the kettlebell on the platform for 12 minutes by male and female athletes by weight categories in 2019 was analyzed and a comparative analysis was carried out with other disciplines of kettlebell lifting. The results of athletes (men aged 18–40 and women 18–35 years old) of the teams of regions of Ukraine of different

weight categories (men: up to 63 kg, up to 68 kg, up to 73 kg, up to 78 kg, up to 85 kg, up to 95 kg, over 95 kg; women: up to 58 kg, up to 63 kg, up to 68 kg, over 68 kg) were studied. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, documentary method (study of competition protocols), methods of mathematical statistics. It was found that the number of athletes who first met the standard of the Master of Sports of Ukraine in 2019 in the snatch with an arbitrary change of hands is 5 people (3 men, 2 women); in biathlon – 7 men; in long cycle – 4 men, in classic snatch – 1 woman. It was revealed that in biathlon much more athletes fulfill the standard of the Master of Sports of Ukraine than in the snatch with an arbitrary change of hands, which indicates the insufficient efficiency of the system of training athletes in the snatch with an arbitrary change of hands without placing the kettlebell on the platform and the need for its improvement.

Key words: kettlebell lifting, training process, snatch, athlete.

Постановка проблеми. Союз гирьового спорту України разом з Міністерством молоді та спорту України, Управлінням фізичної культури і спорту Міністерства оборони України відповідно до Єдиного календарного плану Міністерства молоді та спорту України з 23 по 25 лютого 2018 року провели вперше в місті Житомир Всеукраїнські змагання з гирьового спорту з дисципліни «Ривок з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст (чоловіки, жінки)», назвавши його «Р-12».

Змагання проводилися з метою організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів України, у правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах, а також для вивчення та апробації вправи «Р-12» з подальшим включенням її до програми Чемпіонату України з гирьового спорту.

Форма одягу учасника змагань – військові штани, військове взуття та військова футболка. Чоловіки – вага гирі 24 кг, жінки – вага гирі 16 кг. Час на виконання вправи 12 хвилин з поперемінною зміною рук довільну кількість раз без постановки гирі на поміст.

Згідно наказу Міністерства молоді та спорту України № 3689 від 19 липня 2019 року були затверджені зміни до Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту (додаток 26), де вперше затверджені кваліфікаційні нормативи у «Ривку з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст впродовж 12 хв», (чоловіки – вага гирі 32 кг, жінки – вага гирі 24 кг): 1 ривок – 1 очко. Варто зазначити, що ці кваліфікаційні нормативи передбачають максимальне спортивне звання, яке можна досягнути у цій дисципліні – майстер спорту України (МСУ). Після зміни правил змагань виникла потреба у вивченні стану підготовки спортсменів у ривку гирі з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст.

Аналіз літературних джерел. Важливим мотиваційним чинником для постійного вдосконалення спортивної майстерності для кожного спортсмена є виконання нормативу МСУ [5, 6]. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що для досягнення високого рівня спортивної майстерності, під час підготовки варто застосовувати принцип пріоритетного розвитку тих фізичних якостей, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності та надійність виступу спортсменів у ній [7, 8]. За даними науковців [1, 4, 9], одним з основних завдань спортивної підготовки є досягнення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, можливостей функціональних систем організму спортсмена, що мають основне навантаження у цьому виді спорту. У працях учених [4, 7] встановлено, що у двоборстві для досягнення високих результатів перспективним напрямом є розвиток загальної фізичної витривалості та на її базі спеціальної витривалості до роботи з гирями. Для спортсменів легких та середніх категорій першочерговим завданням фахівці визначили розвиток силових якостей та витривалості, а для важких – витривалості, при чому вимоги до силових якостей знижуються [5, 7, 8].

До програми чемпіонату України з гирьового спорту 2019 року була вперше включена нова дисципліна гирьового спорту – ривок з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст (Р-12). У цій дисципліні наукові дослідження ще не проводилися, що й обумовлює актуальність обраної теми статті.

Мета роботи: проаналізувати динаміку виконання спортсменами нормативу майстра спорту України у ривку з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст впродовж 12 хвилин за 2019 рік у порівнянні з іншими дисциплінами гирьового спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, документальний метод (вивчення протоколів змагань), методи математичної статистики.

Було досліджено результати спортсменів-гирьовиків (чоловіків віком 18–40 років та жінок 18–35 років) збірних команд областей України різних вагових категорій: чоловіки: до 63 кг, до 68 кг, до 73 кг, до 78 кг, до 85 кг, до 95 кг, понад 95 кг; жінки: до 58 кг, до 63 кг, до 68 кг та понад 68 кг. Було проаналізовано протоколи Всеукраїнських змагань з гирьового спорту за визначений період.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз виконання нормативів МСУ гирьовиками України у ривку з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст у 2019 році серед чоловіків за ваговими категоріями показав, що за досліджуваний період вперше виконали норматив МСУ – всього 3 спортсмени: у ваговій категорії до 73 кг – 1 спортсмен, у категорії до 85 кг – 2 спортсмени. У інших вагових категоріях до 63, 68, 78, 95 та понад 95 кг норматив не підкорився жодному спортсмену (Рис. 1).

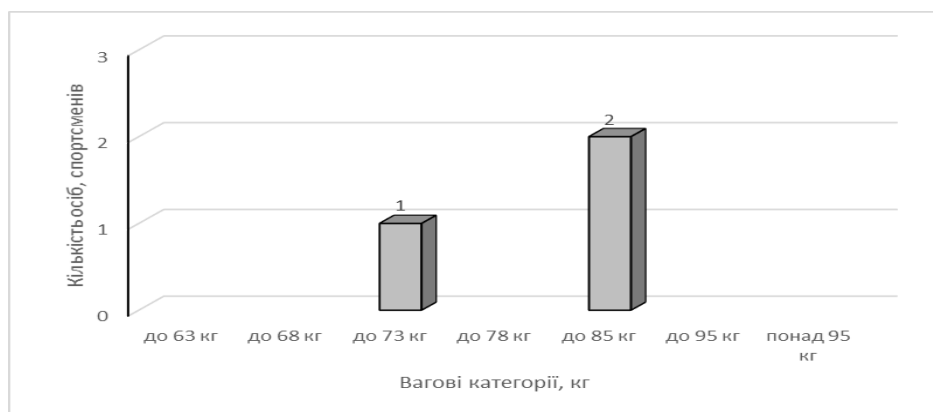


Рис. 1. Кількість спортсменів України, які вперше виконали норматив МСУ у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст у 2019 р. (чоловіки)

Серед жінок вперше виконали норматив МСУ лише 2 спортсменки, у вагових категоріях до 58 кг (1 жін.) і понад 68 кг (1 жін.). У вагових категоріях до 63 та 68 кг норматив не виконала жодна спортсменка (Рис. 2).

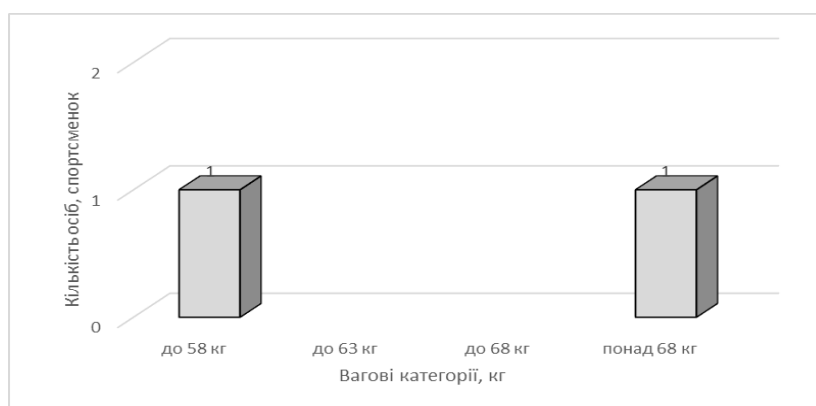


Рис. 2. Кількість спортсменок України, які вперше виконали норматив МСУ у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст у 2019 р. (жінки)

На рисунку 3 представлено результати чемпіонів України 2019 року у порівнянні з нормативами МСУ у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст (чол.) за ваговими категоріями.

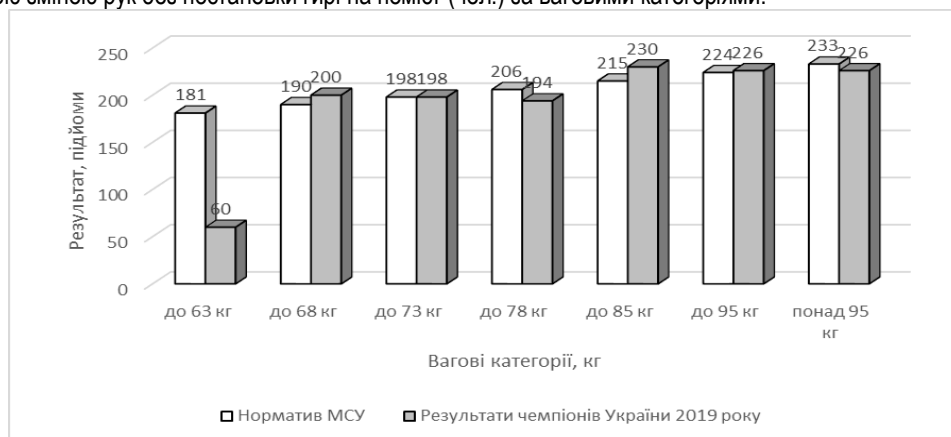


Рис. 3. Динаміка результатів чемпіонів України 2019 року порівняно з нормативом МСУ у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст за ваговими категоріями (чоловіки, у підйомах)

За досліджуваний період спортсмени показали результати нормативу МСУ у чотирьох вагових категоріях до 68, 73, 85, 95 кг. У інших вагових категоріях не вистачило до нормативу МСУ 121 підйому у категорії до 63 кг, до 78 кг – 12 підйомів та понад 95 кг – 7 підйомів. Тобто, із семи вагових категорій тільки у чотирьох спортсмени показали результат МСУ.

На рисунку 4 представлено результати чемпіонок України 2019 року порівняно з нормативом МСУ у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст (жінки). За досліджуваний період спортсменки показали результати нормативу МСУ у двох вагових категоріях до 58 та понад 68 кг. У вагових категоріях до 63 кг та до 68 кг до нормативу МСУ не вистачило 22 та 10 підйомів.

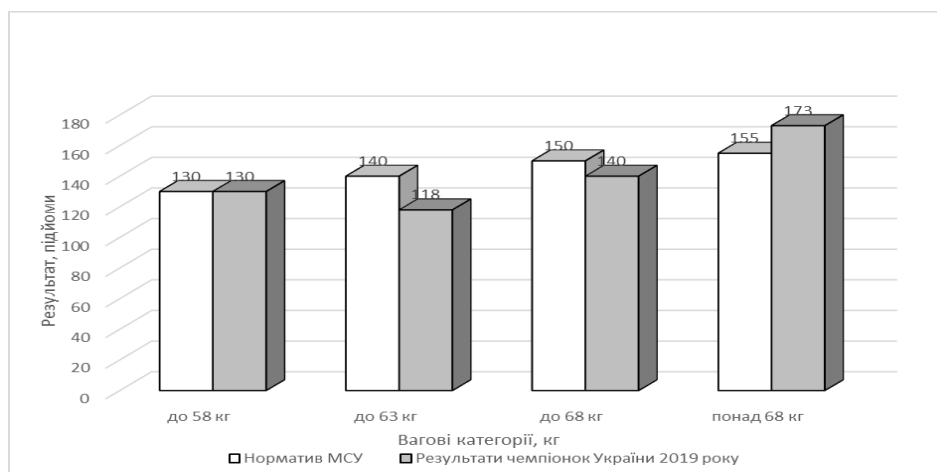


Рис. 4. Динаміка результатів чемпіонів України порівняно з нормативом МСУ у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст за ваговими категоріями (жінки, у підйомах)

На рисунку 5 наведено кількість спортсменів, які вперше виконали норматив у 2019 році та їм присвоєно спортивне звання МСУ з гирьового спорту: двоборство – 7 чол., довгий цикл – 4 чол., ривок – 1 жін., Р-12 – 3 чол. та 2 жін. Великий вибір дисциплін гирьового спорту дає змогу обирати спортсменам ту дисципліну, яка їм найбільше підходить і де вони можуть себе найкраще проявити, тобто спостерігається звуження спеціалізації у гирьовому спорті.

Ми бачимо, що у двоборстві чоловіки більше виконують майстерських нормативів, ніж у дисципліні «Р-12» чоловіки та жінки разом взяті. Тому є необхідність переглянути систему підготовки до змагань у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст. Провести аналіз їхньої фізичної підготовленості, підтягнути ті фізичні якості, які відстають. Спортивна підготовка гирьовиків включає такі складові: фізичну підготовку (загальну та спеціальну), технічну, тактичну, теоретичну, психологічну (морально-вольову). Всі ці складові тісно взаємопов'язані між собою. Недостатній рівень підготовленості за будь-якою із цих складових не дозволить спортсмену розкрити свої фізичні можливості.

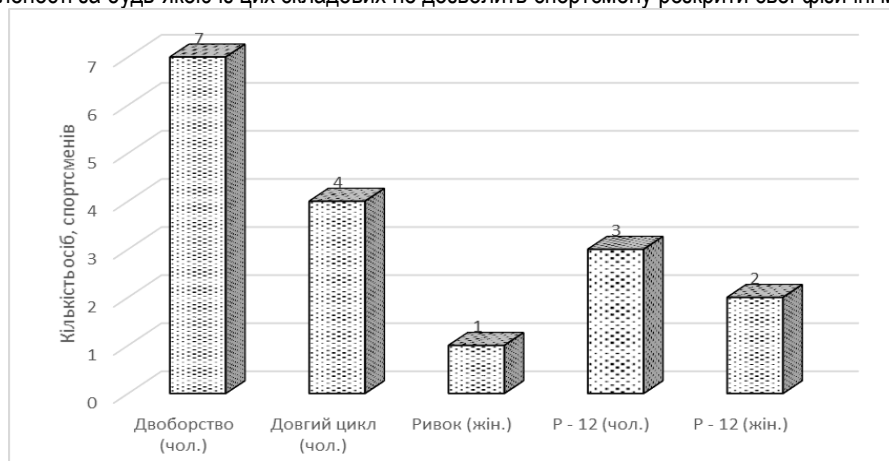


Рис. 5. Кількість спортсменів, які вперше виконали норматив майстра спорту України у 2019 році з різних дисциплін гирьового спорту

Висновок. Встановлено, що кількість спортсменів, які вперше виконали норматив майстра спорту України у 2019 році у ривку з довільною зміною рук становить 5 осіб (3 чол., 2 жін.); у двоборстві – 7 чол.; у поштовху довгим циклом – 4 чол., у класичному ривку – 1 жін. Виявлено, що у двоборстві значно більше спортсменів виконують норматив майстра спорту України ніж у ривку з довільною зміною рук, що свідчить про недостатню ефективність системи підготовки спортсменів у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст та необхідність її вдосконалення.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні рівня і динаміки показників фізичної та технічної підготовленості спортсменів-гирьовиків різної кваліфікації у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст впродовж 12 хв.

Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник. Львів : Тріада плюс, 2007. 500 с.
2. Неолімпійські силові види спорту : підручник / Мартин В. Д., Андрейчук В. Я., Іваницький Б. В., Безпаленко В. І., Шеремета С. Р., Кувалдіна О. В., Портах В. С. Львів : ЛДУФК. 2017. 628 с.
3. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт військовослужбовців : підручник / П. Ткачук, С. Романчук, В. Афонін, В. Андрейчук, В. Климович, М. Кузнецов, О. Лесько, О. Лойко, А. Одеров, А. Петрук, С. Федак Львів: НАСВ, 2019. 291 с.
4. Maulit, M. R., Archer, D. C., Leyva, Wh. D., Munger, C. N., Wong, M. A., Brown, L. E., et al. (2017). Effects of kettlebell swing vs. explosive deadlift training on strength and power. International Journal of Kinesiology & Sports Science, 5(1), 1-7. doi:10.7575/aiac.ijkss.v.5n.1p.1.
5. Prontenko, K., Griban, G., Bloshchynskyi, I., Boyko, D., Loiko, O., Andreychuk, V., et al. (2019). Development of power

qualities of cadets of Ukrainian higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11 (3), 27-38. doi: 10.29359/BJHPA.11.3.04.

6. Prontenko, K., Griban, G., Tymoshenko, O., Bezpalii, S., Kalynovskyi, B., Kulyk, T. et al. (2019). Methodical system of kettlebell lifting training of cadets during their physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3.1), 240-248. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>.

7. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Andreychuk, V., Tkachenko, P., Kostyuk, Yu., et al. (2017). Kettlebell lifting as a means of physical training cadets in higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2685-2689. doi:10.7752/jpes.2017.04310.

8. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskyi, Ye., et al. (2018). Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 298-303. doi:10.7752/jpes.2018.01040.

9. Prontenko, K., Andreychuk, V., Martin, V., Prontenko, V., Romaniv, I., Bondarenko, V., Bezpalii, S. (2016). Improvement of physical preparedness of sportsmen in kettlebell sport on the stage of the specialized base preparation. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (2), 540-545. doi:10.7752/jpes.2016.02085.

Reference

1. Andreychuk V. Ya. "Metodichni osnovi girovogo sportu: navch. posibnik". Lviv: Triada plyus, 2007. 500 s.

2. "Neolimpiyski silovi vidi sportu: pidruchnik" / Martin V. D., Andreychuk V. Ya., Ivanitskiy B. V., Bezpalenko V. I., Sheremeta S. R., Kuvaldina O. V., Portah V. S. Lviv: LDUFK. 2017. 628 s.

3. "Fizichne viovannya, spetsialna fizichna pidgotovka i sport viyskovosluzhbovtziv: pidruchnik" / P. Tkachuk, S. Romanchuk, V. Afonin, V. Andreychuk, V. Klimovich, M. Kuznetsov, O. Lesko, O. Loyko, A. Oderov, A. Petruk, S. Fedak. Lviv: NASV, 2019. 291 s.

4. Maulit, M. R., Archer, D. C., Leyva, Wh. D., Munger, C. N., Wong, M. A., Brown, L. E., et al. (2017). Effects of kettlebell swing vs. explosive deadlift training on strength and power. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 5(1), 1-7. doi:10.7575/aiac.ijks.v.5n.1p.1.

5. Prontenko, K., Griban, G., Bloshchynskyi, I., Boyko, D., Loiko, O., Andreychuk, V., et al. (2019). Development of power qualities of cadets of Ukrainian higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11 (3), 27-38. doi: 10.29359/BJHPA.11.3.04.

6. Prontenko, K., Griban, G., Tymoshenko, O., Bezpalii, S., Kalynovskyi, B., Kulyk, T. et al. (2019). Methodical system of kettlebell lifting training of cadets during their physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3.1), 240-248. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>.

7. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Andreychuk, V., Tkachenko, P., Kostyuk, Yu., et al. (2017). Kettlebell lifting as a means of physical training cadets in higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2685-2689. doi:10.7752/jpes.2017.04310.

8. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskyi, Ye., et al. (2018). Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 298-303. doi:10.7752/jpes.2018.01040.

9. Prontenko, K., Andreychuk, V., Martin, V., Prontenko, V., Romaniv, I., Bondarenko, V., Bezpalii, S. (2016). Improvement of physical preparedness of sportsmen in kettlebell sport on the stage of the specialized base preparation. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (2), 540-545. doi:10.7752/jpes.2016.02085.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).21
УДК 796.81-043.61

Рябченко В.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Донець І.О.
кандидат педагогічних наук,
Костюченко М.А., Черезов Ю.О.
старші викладачі

Академія Державної пенітенціарної служби, кафедра фізичної підготовки м. Чернігів

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

В статті проводиться аналіз стану та розглядаються основні напрямки формування здорового способу життя студентів вишів під час фізичного виховання. Встановлено, що ефективність фізичного виховання та формування здорового способу життя студентів пов'язані з різними факторами. В залежності від конкретних моментів на перший план виходять питання зміцнення матеріально – технічної бази для фізкультурно – спортивних занять, а також підвищення рівня фінансового забезпечення та покращення науково – методичного рівня викладачів кафедр фізичного виховання тощо.

Відзначено, що реалізація вказаних напрямків необхідна в межах кожної дисципліни зокрема в фізичному вихованні. Сьогоднішня гнучка програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів надає кафедрам варіантні можливості втілення закладених ідей, але в той же час має й певні невідповідності. Особливо чітко вони проявляються в системі «мета – результати». Наголошено, що фізичне виховання та здоровий спосіб життя є одними з найважливіших елементів виховання активних громадян незалежної країни під час їх навчання.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне виховання, здоров'я, тренувальні заняття, фізичні вправи, студентська молодь.

Рябченко В.Г., Донець І.А., Костюченко М.А., Черезов Ю.А. Физическое воспитание как фактор формирования здоровья студентов технических специальностей. В статье проводится анализ современного состояния и основных направлений формирования здорового образа жизни студентов вузов в процессе физического воспитания. Определено, что эффективность физического воспитания и формирования здорового образа жизни студентов в вузах обусловлена разными факторами. В зависимости от конкретных условий на первый план выдвигаются вопросы укрепления материально – технической базы для физкультурно – спортивных занятий, а также повышения уровня заработной платы и повышение научно – методической подготовки преподавателей кафедры физического воспитания.

Отмечено, что реализация названных направлений необходима в каждой дисциплины, а конкретнее, в физическом воспитании. Та гибкая программа по физическому воспитанию для учебных заведений, которая есть в настоящее время, предоставляет кафедрам разнообразные возможности воплощения заложенных в ней идей и в то же время имеет ряд несоответствий. Особенно чётко они проявляются в системе «цели – результаты».

Физическое воспитание и здоровый образ жизни являются одними из важнейших элементов воспитания активных граждан во время их обучения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, здоровье, тренировочные занятия, физические упражнения, студенческая молодёжь.

Ryabchenko V., Donets I., Kostyuchenko M., Cherezov Y. Physical education as a factor in shaping the health of students of technical specialties. The article describes a modern state and main directions of forming health mode of life of students when physical education. It is stated that the effectiveness of physical education and forming health mode of life of students is conditioned with the help of various factors. Depending on certain conditions the main items are the questions of strengthening material and technical base for sport lessons, increasing a level of financial providing as well as improving scientific and methodological level of teachers of physical education etcetera.

It is noted that a realization of stated directions is necessary for each discipline namely at physical education. At present the flexible program on physical education for higher educational establishments gives the possibility of realization the ideas but at the same time it has some disadvantages. These disadvantages are seen at a system “purposes – results”.

Physical education and health mode of life are the one of the most important elements of forming active people of a state when their learning.

Key words: health mode of life, physical education, a health, training lessons, physical exercises, students.

Постановка проблеми. Науковці говорять про те, що протягом останніх десятиріч склалася тенденція на зниження здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, школярів та учнів середніх спеціальних навчальних закладів, а також студентів вишів. Це пов'язано не тільки з економікою та з екологією, а також з недооцінкою в навчальних закладах оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання такого контингенту населення відповідно до сучасних вимог.

Сьогоднішні процеси економічного та соціального розвитку вимагають нового підходу до фізичної культури, а також до формування здорового способу життя та фундаментального обґрунтування норм фізичного виховання.

Одним із засобів нормального розвитку фізичної культури та формування здорового способу життя студентської молоді є науково обґрунтована програма та апробовані на практиці форми конкретного використання методів фізичної культури та спорту в виші.

Мета дослідження. Головною метою даної роботи є теоретичний аналіз сучасного стану та напрямів формування здорового способу життя студентської молоді під час фізичного виховання.

Завдання дослідження. Проаналізувати значення фізичного виховання як чинника формування здоров'я студентів; виявити особливості здорового способу життя студентської молоді.

Методи дослідження. Узагальнити наукові дані щодо фізичного виховання як чинника формування здорового способу життя студентів.

Практична значущість. Отримані дані можуть бути використані в практичній діяльності педагогів під час проведення практичних занять з фізичного виховання зі студентами.

Аналіз нових досліджень та публікацій. Згідно з твердженнями низки дослідників, в фізичному вихованні студентської молоді є така ситуація, яка полягає в протиріччі між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання. Вирішення цього питання тільки шляхом покращення матеріальної бази та підвищення рівня професійної підготовки педагогічних кадрів на даний момент недостатньо.

Виходячи з вище викладеного, необхідно шукати інші шляхи підвищення ефективності фізичного виховання в вищих навчальних закладах. Провідні фахівці до основних напрямків роботи відносять: вдосконалення внутрішньо-системних зв'язків та відносин в народній освіті; підвищення якості програмно – нормативного забезпечення. Треба відзначити те, що фізичне виховання, як частина загальної системи народної освіти, повинно змінюватися відповідно до особливостей його розвитку та функціонування.

Дані досліджень фізичного стану студентської молоді говорять про те, що значна кількість студентів (більше 36 %) та студенток (73 %) практично не займаються фізичною культурою в вільний від занять час. Заняття фізичною культурою викликають поганий настрій та пригніченість у 70 % студентів та у 47 % студенток. Втомиленість, в'ялість, роздратованість відмічені після таких занять у 72 % студентів та 82 % студенток. Разом з цим п'ята частина обстежених мають надлишкову

масу; 50 % мають відхилення в розвитку опорну – рухового апарата. Близько 60 % абітурієнтів мають вкрай низьку фізичну підготовку.

Постійне зростання інформації та психологічних навантажень пред'являють підвищені вимоги до здоров'я а також до фізичного розвитку та підготовленості студентської молоді. Коли студент має обмаль часу, все більшу роль відіграє оптимізація навчальних навантажень та засобів, які використовуються для досягнення поставленої мети. Зокрема методика тестування та оцінка фізичної підготовленості, яка створена раніше, з дисципліни «Фізичне виховання», має вузько-направлений характер та не виконує повною мірою своїх функцій.

Результати дослідження. Метою фізичного виховання та формування здорового способу життя в виші є зміцнення здоров'я, а також виховання фізичної культури студента та здатність реалізовувати її в соціально – професійній, а також в фізкультурно – оздоровчій діяльності та в сім'ї.

Процес формування здорового способу життя та занять фізичною культурою передбачає вирішення таких виховних, розвиваючих та оздоровчих завдань: виховання потреби в фізичному вдосконаленні та в

здоровому способі життя; формування системи теоретичних знань та практичних навичок в області фізичної культури; забезпечення необхідного рівня професійної готовності майбутніх фахівців, яке включає фізичну підготовленість, тренуваність, працездатність, розвиток професійно – значущих фізичних якостей та психологічних здібностей; повноцінне використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я, оволодіння навичками самоконтролю під час фізкультурно – спортивних занять; залучення студентів до активної фізкультурно – оздоровчої діяльності із засвоєнням цінностей фізичної культури та набуттям досвіду її використання з метою всебічного розвитку особистості.

Однак наявна система фізичного виховання та формування здорового способу життя студентів не дозволяє в повній мірі вирішувати поставлені завдання. Причинами цього є: недостатня кількість закінчених науково – дослідних робіт з даного питання; недостатнє число педагогічних кадрів, які ставлять на меті не тільки освітні, але й оздоровчі завдання; недостатня матеріальна база з приладами для експрес – діагностики ефективності педагогічного процесу; недостатня організація роботи; матеріальні стимули не спостерігаються.

До основних недоліків системи фізичного виховання та формування здорового способу життя в вишах відносяться: відсутність єдиного підходу в визначенні структури та змісту тестування, а також оцінки здоров'я та фізичної підготовленості студентів; недостатня наукова обґрунтованість та добротність самих фізичних вправ, прийнятих як тести контролю за рівнем розвитку фізичних якостей, рухових вмінь та навичок; відсутність послідовності в змісті тестування та нормативах оцінки на різних етапах формування особистості; використання в якості нормативів оцінки фізичної підготовленості «норми більшості», яка одержана як середня величина при кількісному аналізі; недостатнє врахування вимог щодо моторики людини від сучасного виробництва.

Для вирішення цих питань важливо вдосконалити мотиваційно – потребову сферу студентів і на цій основі сформувати в них активне та здорове ставлення до фізкультурно – оздоровчих занять та до фізичного вдосконалення.

Особлива увага працівників вишів звертається на студентів, які поступають на перший курс. Відмічається, що більшість з них не мають достатньої фізичної та спортивно – технічної підготовленості. Низький рівень мотиваційно – потребової сфери пов'язаний з недовідомістю питань щодо фізичної культури та здорового способу життя, а також обмеженістю фізкультурно – спортивних інтересів. Все це відображається й на ставленні їх до навчальних та позанавчальних занять фізичними вправами, а також впливає на успішність та відвідування занять. Недостатній розвиток фізичних якостей викликає занижену самооцінку, невпевненість в собі, а це викликає пасивність та незадоволення заняттями.

При вивченні динаміки фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, а також їхнього здоров'я в період навчання в виші деякі автори вважають, що темпи приросту показників фізичної підготовленості студентів після 2 – го курсу сповільнюються, а на 4 – му навіть різко знижуються.

У старшокурсників, в яких відсутні обов'язкові заняття з фізичного виховання та які не займаються самостійно фізичною культурою та спортом, чітко спостерігається зниження фізичної працездатності та зміна в здоров'ї. Також особливо хвилює факт зменшення кількості студентів, які самостійно займаються в вільний час різними видами фізичної культури та спорту.

Очевидно, що систематична фізкультурно – оздоровча робота з основною масою студентів ведеться не на відповідному рівні. В більшості вишів України фізичним вихованням на старших курсах продовжує займатися лише та незначна частина студентів, яка досягла певних досягнень в певному виді спорту. Більшість студентів знаходиться осторонь від занять фізичною культурою та спортом. Це говорить про те, що планомірна робота кафедр фізичного виховання та спортивних клубів зводиться до певної спортивної підготовки незначної кількості студентів. Це пояснюється тим, що правління спортивних клубів, яке перш за все повинне вирішувати завдання організації фізкультурно – оздоровчої та спортивно – масової роботи в позанавчальний час, займається підготовкою ведучих спортсменів, формуванням збірних команд для змагань тощо. Як правило, цими питаннями займаються й кафедри фізичного виховання. Така підміна масово – оздоровчої та навчально – виховної роботи з фізичного виховання нерідко спостерігається.

Треба зазначити те, що вирішення даного питання ось яке: на основі єдиного керівництва, а також на об'єднанні зусиль всіх зацікавлених організацій добиватись більш гармонійного та повноцінного використання різних форм фізичного виховання, створюючи цим самим необхідний і достатній руховий режим.

Пошук резервів для збільшення обсягу рухової діяльності йде, як правило, двома шляхами.

Перший визначається якістю програмно – нормативних документів вищої школи; в залежності від вдосконалення програми відмічається постійне збільшення кількості годин для фізичного виховання. Але це вимагає збільшення штатів й розширення спортивної бази вишів.

Альтернативний напрямок пов'язаний з вдосконаленням форм організації навчання, а також зі збільшенням кількості рухової активності за рахунок більш вузької спеціалізації та підвищення моторної щільності занять; за рахунок постійного покращення методики їх проведення для того, щоб сформувати у студентів звичку стосовно систематичного використання засобів фізичної культури та спорту в позанавчальний час.

Заняття із спортивною спрямованістю позитивно впливають на вирішення деяких питань фізичного виховання. Зокрема, коли є спортивна спеціалізація, краще здійснювати періодизацію фізичної підготовки й визначати ступінь засвоєння рухових дій. Все це дозволяє студентам показувати більш високі результати й добиватися виконання розрядних нормативів. Але не можна не відмітити те, що побудова навчання на основі спортивної спеціалізації дає певний однобічний розгляд цього питання. Зокрема деякі автори говорять так: ця форма занять недостатньо впливає на всебічний фізичний розвиток студентів.

Ми вважаємо, що використання одного з видів спорту разом з додатковим обсягом вибіркового фізичних вправ дозволяє отримати достатній результат. Студенти мають як всебічний фізичний розвиток, так й високий ступінь спортивно – технічної підготовленості.

Ми вважаємо, що періодичне включення в фізкультурно – оздоровчі заняття елементів кругового тренування дозволить виключити елемент монотонності занять та сприятиме різнобічному впливу на організм тих, хто займається. В літературі зустрічаються дані про вплив кругового тренування на динаміку фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів. Також проводилися дослідження щодо використання різних варіантів комплексно – кругової форми проведення занять із застосуванням обтяжень при виконанні вправ. При цьому студентів орієнтують на відповідний режим рухової діяльності. Така форма проведення занять більш ефективна при вдосконаленні певних проявів рухових якостей. Крім цього, вона більшою мірою сприяє підвищенню активності, а також цілеспрямованості та дисципліни у студентів на навчальних заняттях.

Про користь комплексного підходу при організації навчально – тренувального процесу говорять багаточисельні експериментальні дані, а саме: використання цього підходу дає гармонійний розвиток людини, а різнобічні навантаження покращують силу, швидкість та витривалість більшою мірою аніж односпрямовані вправи.

Одним із шляхів підвищення ефективності фізичного виховання в виші є покращення якості навчального заняття. Практика роботи показує, що ефективність заняття з фізичного виховання в даний час визначається не вибором одного, хай навіть ефективного методу, а використанням комплексу методів і прийомів, а також вмінням їх організовувати, а це дозволяє отримати максимальний результат.

Основною формою цілеспрямованого використання фізичної культури та спорту в вищій школі є обов'язкові навчальні заняття. Однак вони не забезпечують якісного вирішення завдань фізичного виховання та формування здорового способу життя студентів.

Очевидно, що фізичне виховання й формування здорового способу життя є одним єдиним процесом без якого неможливо вирішення основного завдання – гармонійний розвиток психічно та фізично здорової особистості.

Сьогодні питання здоров'я є предметом досить інтенсивних та різнобічних досліджень. Світоглядною і методологічною основою цих досліджень є філософське осмислення феномена здоров'я.

Філософія розглядає питання здоров'я як назріле практичне питання на сучасному етапі його розвитку та виділяє її практичну та гносеологічну сторони.

Здоров'я людини як практичне питання – це питання про створення необхідних економічних, а також соціальних, політичних та духовних аспектів здоров'я людини.

Здоров'я як пізнавальне питання постає як питання приведення в відповідність сформованих раніше знань про те, що є здоров'я людини з сучасним рівнем вимог науки та практики (тобто на нових методологічних, теоретичних та емпіричних рівнях).

Здоров'я – це комплексне поняття, яке не може бути виведене поза межі філософської концепції людини, науковим виразом якої виступає філософське вчення про людину; це вчення орієнтується на те, що людина є результатом природної, а також біологічної та соціальної еволюції та як породження цієї еволюції повинно бути оптимально пристосованою до природи та до створеною людиною культури.

Висновки. Отже, в сучасній педагогіці питання взаємодії виховання залежно від стану здоров'я студентської молоді є одним з найбільш актуальних питань. Враховуючи сучасне соціальне та екологічне середовище особливе значення має динаміка фізичного стану як фактору, що відображає рівень фізичного розвитку, а також фізичної досконалості організму та здоров'я студентів. Акцент в охороні та в зміцненні здоров'я повинен ставитись на участі в цьому процесі самих студентів, а також за рахунок підвищення в них якості знань, вмінь та навичок щодо формування здорового способу життя засобами фізичної культури та спорту.

Література

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г. П. Грибан – Житомир: Рута, 2009 – С. 389 – 432.
2. Ільченко С. С. Рухова та спортивна складова в ієрархії видів дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання та спорту / С. С. Ільченко – 2016 - № 5 – С. 33 – 37.
3. Наказ МОН України № 642 від 09.07.2009 р. «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента».
4. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский – под общей редакцией Р. Т. Раевского – Одесса: Наука и техника, 2008 – 556 с.
5. Ходинов В. Влияние занятий физическим воспитанием студентов на возможность практического использования

полученных знаний и навыков для укрепления здоровья / В. Ходинов // Збірник наукових праць Волинського державного університету імені Л. Українки – Луцьк, 2005 – С. 382 – 384.

References

1. Griban G. P. (2009) Znyttedial'nist' ta rukhova aktivnist' studentiv: [monographia] / G. P. Griban – Zhytomir: Ruta, – S. 389 – 432.
2. Il'chenko S. S. (2016) Rukhova ta sportyvna skladova v ierarkhii vidiv dozvillya studentiv pedagogichnykh special'nostei nefizkul'turnogo profilu // Pedagogika, psykhologia ta medico – biologichni problemi fizichnogo vykhovannya ta sportu / S. S. Il'chenko - № 5 – S. 33 – 37.
3. Nakaz MON Ukraini № 642 vid 09.07.2009 r. "Pro organizaziu vyvchennya humanitarnykh disyplin za vil'nim vyborom studenta".
4. Raevskii R. T. (2008) Zdorov'e, zdorovii i ozdorovit'el'nii obraz zhizni studentov / R. T. Raevskii, S. M. Kanishevskii / Pod obshhei redakciei R. T. Raevskogo – Odessa: Nauka i tekhnika, – 556 s.
5. Khodinov V. (2005) Vlianie zanyatii fizicheskim vospitaniem studentov na vozmozhnost' prakticheskogo ispol'zovania poluchennykh znaniy i navykov dlia ukrepleniya zdorov'a / V. Khodinov // Zbirnyk naukovykh praz' Volyn's'kogo derzhavnogo universytetu imeni L. Ukrainki – Luz'k, – S. 382 – 384.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).22

Сайчук М.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського, м. Київ

Сайчук А.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України

РАННЬОРАДЯНСЬКІ БАТЛИ ЗА ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Розглянуто ранньорадянські батли різних стейкхолдерів за цілепокладання фізичної культури. Показано, що інституціоналізація фізичної культури цього періоду відбувалась в умовах гострого теоретичного дискурсу, персональних конфліктів на рахунок того, якому цілепокладанню варто бути. Встановлено, що протягом 1920-х років оздоровче (гігієнічне) цілепокладання фізичної культури під проводом М.О. Семашко веде боротьбу на два фронти: перший – з «Пролеткультом» М. І. Подвойського; другий – із «воєнізацією» Б.О. Кальпуса. Відхід М.О. Семашко наприкінці 1920-х років поклав край суперечкам щодо ціннісного цілепокладання радянської фізичної культури. Із 1930-х років у СРСР цілепокладання у фізичній культурі, як і всіх інших інституціях, залежатиме від політичної кон'юнктури. Виявлено, що адекватно артикульовані цілі, які відповідають соціальним запитам й очікуванням, здатні сформувати пул стейкхолдерів і запустити інституціоналізацію.

Ключові слова: інституціоналізація, воєнізація, «гігієністи», цілепокладання, «пролеткульт».

Саинчук Н. Н., Саинчук А. М. Раннесоветские батлы за целеполагание физической культуры.

Рассмотрены раннесоветские батлы разных стейкхолдеров за целеполагания физической культуры. Показано, что институционализация физической культуры этого периода происходила в условиях острого теоретического дискурса, персональных конфликтов на счет целеполагания. Установлено, что в течение 1920-х годов оздоровительное (гигиеническое) целеполагание физической культуры под руководством Н.А. Семашко ведет борьбу на два фронта: первый – с «Пролеткультом» Н.И. Подвойского; второй – с «военизацией» Б.А. Кальпуса. Уход Н.А. Семашко в конце 1920-х годов положил конец спорам о ценностном целеполагании советской физической культуры. С 1930-х годов в СССР целеполагания в физической культуре, как и всех других институтах, будет зависеть от политической кон'юнктуры. Выведено, что адекватно артикулированные цели, соответствующие социальным запросам и ожиданиям, способны сформировать пул стейкхолдеров и запустить институционализацию.

Ключевые слова: институционализация, военизация, «гигиенисты», целеполагание, «пролеткульт».

Sainchuk M.M., Sainchuk A.M. Early Soviet battles for goal-setting of physical culture.

The article considers the early Soviet battles of various stakeholders for the purpose of physical culture. Institutionalization of physical culture of this period took place in the conditions of acute theoretical discourse, personal conflicts over goal setting. It has been established that during the 1920s the health-improving (hygienic) goal setting of physical culture under the leadership of M.O. Semashko fought on two fronts: the first was with M.I. Podvoysky «Proletcult»; the second – with B.O. Kal'pus "militarization". The end of the 1920s put an end to the controversy over the value goal setting of Soviet physical culture, which is associated with the reduction of the influence of M.O. Semashko. From the 1930s onwards, the goal of physical culture in the USSR, like all other institutions, would depend on the political situation. Adequately articulated goals that meet social demands and expectations are able to form a pool of stakeholders and trigger institutionalization, which identified during the work on the article.

Key words: institutionalization, militarization, "hygienists", goal setting, "proletcult".

Постановка проблеми. Інституціоналізація як «акт або процес встановлення нової норми в суспільстві» (Institutionalization. (2013). In K. Bell (Ed.), *Open education sociology dictionary*. Retrieved

from <https://sociologydictionary.org/institutionalization/>) вельми протяжна у часі дія. Інституціоналізація фізичної культури, яка в європейському зрізі припала на XIX-XX ст., торувалась щонайменше у трьох умовах: вільних від диктату держави (1), квазі-вільних (2) або цілком підпорядкованих – підвладних (3). В залежності від цього отримувались відмінні результати в розвитку тієї чи іншої практики-форми рухової активності [13].

Цілепокладання будь-якої інституції, особливо на початках її становлення, є центральним питанням, адже фактично йдеться про залучення й мобілізацію прихильників. Тож адекватно артикульовані цілі, які відповідають соціальним запитам й очікуванням, здатні сформувати пул стейкхолдерів і дати старт новому. Інституціоналізація фізичної культури ранньорадянського періоду відбувалась в умовах гострого теоретичного дискурсу, персональних конфліктів на рахунок того, якому цілепокладанню варто бути в тій країні. Власне цей аспект заслуговує на висвітлення.

Аналіз літературних джерел. Радянський бекграунд – це все у сфері інтересу держави, тотальний контроль і управління/диктат всього і вся. Візії та цілепокладання освіти, фізичної культури і спорту в СРСР задавались партією, державними відомчими органами (міністерствами, комітетами тощо) [11]. Втім, так було не одразу. Мав місце досить нетривалий період в історії інституціоналізації фізичної культури – ранньорадянський, коли напоказ виносились дискусії стосовно найвдалішого цілепокладання для цього інституту. Цей період, в одній із статей [14], умовно означено як «інкубаційний» (1918-1925 рр.), адже саме тоді велись досить гострі як публічні так і «підкилимні» батли з боку медичного і гімнастично-спортивного крила за найголовніше – вектор цілей фізичної культури.

Суперечка за ресурси і свою персональну значимість породила два табори за цілепокладання фізичної культури – медико-гігієнічний, він же – науково «підкований» («Табір М.О. Семашко») і простонародний – «гуляльський» («Табір М.І. Подвойського»). «Табір М.І. Подвойського» пропагував масові свята й демонстрації, робітничо-селянські гуляння й виступи, прогулянки, екскурсії. Лікарям відводилась малозначима роль в справі контролю за фізичним станом. «Табір М.О. Семашко» відстоював оздоровчо-гігієнічне цілепокладання фізичної культури і в цьому контексті артикульовалась модна на той час євгеніка. Докладніше євгенічне цілепокладання висвітлювалося в спеціальній публікації, в якій чітко зафіксовано, що український вчений В.Я. Підгаєцький, котрий йшов у ногу з часом, у 1921 р. започатковує секцію євгеніки при Інституті фізичної культури ВУАН у Києві [12].

Зарубіжні історики спорту, висвітлюючи першу декаду розвитку фізичної культури в СРСР, не оминають увагою наявність суперечок і баталій стосовно напрямів розвитку при новій владі фізкультурних практик. Поки радянські громадяни пожадливо споживали футбол, ідеологи та критики сформували два лобі (впливові групи) – *гігієністів* (теоретики і практики медицини, для яких цінність фізкультури сприймалась виключно в межах фізичного розвитку населення; вони пропагували всі види гімнастики, що сприяли вдосконаленню фізичної конституції) і *пролеткультівців* (ставили в основу нову форму фізкультури, засновану головним чином на театральних спектаклях і масовій участі). Обидві групи з завзяттям скидали змагальні види спорту та боролися за їх заборону [19].

Мета статті – висвітлити ранньорадянські батли за цілепокладання фізичної культури різних стейкхолдерів на рівні теоретичного дискурсу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Із середини 1920-х років у радянський фізкультурний дискурс активно вклинився ще один стейкхолдер за цілепокладання фізичної культури, ще одна сила, яку не цікавили особисті потреби чи вигоди якихось там людей, які ті могли отримати від занять фізичними вправами. Ця сила переслідувала, так звані, радянські державні інтереси, які не тільки не рахувались, а цинічно гребували будь-якими приватними захопленнями людей. Власне, політична доцільність була тією головною силою, що неухильно міцніла й визначала та нав'язувала ціннісне цілепокладання всього і вся у СРСР.

До II світової війни у сфері радянських державних інтересів була мілітаризація, тож воєнізоване цілепокладання фізичної культури також циркулювало та артикульовалось в теоретичному дискурсі, особливо із середини 1920-х років.

Мілітарний, він же воєнізований запит, від початків 1917 р. і через весь період існування СРСР був тим могутнім стимулом, що запустив процес інституціоналізації фізичної культури, сформував радянську систему, а далі міцно тримав її у своїх лещатах (інколи обіймах) [10].

Мілітарне (воєнізоване) цілепокладання фізичної культури в особі Б.О. Кальпуса мало батл на сторінках журналу «Теорія і практика фізичної культури» (ТПФК) із М.О. Семашко і його гігієнічним (оздоровчо-євгенічним) вектором цілепокладання фізичної культури.

Б. Кальпус (1895-1938) в рубриці «Рецензії і реферати. Зарубіжна література» журналу ТПФК за 1926 р. аналізує працю Н. Boehmer (1925) – «Deutsches sporthandbuch» [5], яку ставить за цілком прийнятний приклад для країни рад: «Ось книжка, яка особливо яскраво і характерно ілюструє, в якій мірі і в яких формах фізична культура може служити інтересам держави, інтересам класу ... Вона являє собою зразок того, що значить термін "воєнізація"» [5, с. 121]. Після визнання цінності німецької книги в плані методичних і практичних порад з багатьох питань, рецензент окреслює цілепокладання фізичної культури СРСР – «служіння інтересам оборони нашого Союзу» [5, с. 122].

У 1927 р. в журналі ТПФК Б.О. Кальпус публікує повноцінну статтю «О "военизации" физической культуры» [8], де досить ґрунтовно окреслює і розкриває завдання «воєнізованої» фізичної культури (витікають із вимог тогочасної бойової служби до фізичної природи людини-бійця), шляхи досягнення поставлених цілей (не пропагандою чи навчанням, а цілеспрямованим вихованням), хибність підходів абсолютної мілітаризації фізичної культури. У візії Б.О. Кальпуса «воєнізація» ФК як всебічне використання цієї галузі для цілей оборони жодним чином не повинна ігнорувати основні положення, на яких базується будівництво самої фізичної культури: «Не створення особливої військової системи фізкультури, а більш поглиблена постановка військових завдань загальногромадянської фізкультурної роботи, ось принципово незаперечна лінія раціонального використання фізичної культури для справи нашого військового будівництва» [8, с. 10]. Коротше, фізична підготовка бійця повинна закінчуватись у допризовний період, щоб на це в армії час не гаяти.

У журналі ТПФК велись паралельні батли за цілепокладання фізичної культури між «семашківцями» і

«воєнізатором» Б.О. Кальпусом. Так, у ТПФК № 1 за 1927 р. М.О. Семашко в передовій статті фіксує лозунг, що без лікарського контролю немає радянської фізкультури [17], а за ним Б.О. Кальпус із роботою «О «военизации» физической культуры» [8], а далі М.В. Волоцкой «Физическая культура и еugenika» [1]. Весь № 5 ТПФК за 1927 р. був присвячений десятиліттю жовтневої революції, а отже досягненням у справі фізичної культури. Співпадіння чи ні, але М.О. Семашко [18] знову в одному номері журналу із Б.О. Кальпусом [9].

У першому випуску ТПФК за 1928 р. передовою статтею йде М.О. Семашко «Задачи органов здравоохранения по физической культуре», де він фізкультуру називає безпритульною дитиною в цьому органі, оскільки немає відповідального за цю справу [16], а за ним Б.О. Кальпус із «воєнізацією» фізкультури в зв'язку із завданнями оборони [7].

У 1929 р. М.О. Семашко у ТПФК не публікується, але про охорону здоров'я і чергові завдання щодо фізкультури представляються Б.А. Ивановським [4]. Зате Б.О. Кальпус у № 5 ТПФК за 1929 р. представлений у передовій статті під назвою «Пути социалистического использования физической культуры в СССР» [6]. У 1930 р. М.О. Семашко друкується в ТПФК № 2, де в кінці згадує про постанову ЦК ВКП(б) і той «великий перелом», який має послугувати приводом, щоб сколихнути медиків і працівників охорони здоров'я поборотись за фізкультуру: «Нужно ковать железо, пока оно горячо. *Надо теперь же физкультуре занять свое место в пятилетке*» [15, с. 5].

Власне Б.О. Кальпус як зам. голови Комітету у справах фізкультури і спорту при РНК СРСР, дивізійний комісар, який відстоював воєнізоване цілепокладання фізичної культури та підготував чимало робіт у вигляді методичних рекомендацій із розписом, що, кому і як робити для цих цілей, зрештою, у 1938 р. отримав «подяку» від радянської влади у вигляді вищої міри покарання – розстріл за участь в контрреволюційній терористичній організації.

Дискусія. Батли за цілепокладання фізичної культури протягом 1920-х років ставили в «розтяжку» багатьох, особливо тих, хто відповідав за організацію підготовки кадрів для галузі фізичної культури. А.А. Зікмунд (1927), тодішній ректор Державного центрального інституту фізичної культури (ДЦІФК) писав: «Основним завданням науково-навчальної роботи з фізкультури є вироблення єдиної системи радянської фізкультури. ... Організація наукових робіт з фізкультури вимагає перш за все радянської ідеології, певної ясності завдань і безпосереднього зв'язку з життям» [3, с. 7]. У 1928 р. А.А. Зікмунд, формулюючи завдання ДЦІФК, не минає увагою мілітарний вектор: «При ДЦІФК повинно бути розгорнуто лікарсько-профілактичний відділ, на якому студенти повинні поглиблено вивчати фізичні методи оздоровлення і ремонту організму. З іншої сторони, при ДЦІФК було б доцільно, враховуючи місцеві умови, організувати, хоча б у невеликому масштабі, спеціальне військове відділення для підготовки висококваліфікованих спеціалістів з фізкультури в Червоній армії та флоті, з ціллю наукової постановки фізкультури в червоноармійській масі» [2, с. 12].

Система радянської фізкультури, якої так не вистачало А.А. Зікмунду, у 1927 р. постає в 1930-х р. і з того часу розвивається в державному ключі. Лише покровительство більшовика М.О. Семашко як «Наркомздрава», який облюбував фізкультуру, дозволило на цілу декаду (майже весь 1920-й рік) зробити конкуренцію (хоча б у теоретичному дискурсі) політичному ціннісному цілепокладанню радянської фізичної культури.

Висновок. Інституціоналізація фізичної культури ранньорадянського періоду була насичена різними теоретичними дискусіями і персональними батлами щодо цілепокладання. Протягом 1920-х років оздоровче (гігієнічне) цілепокладання фізичної культури М.О. Семашко веде боротьбу на два фронти: перший – з «Пролеткультом» М.І. Подвойського; другий – із воєнізацією Б.О. Кальпуса. Відхід М.О. Семашко наприкінці 1920-х років остаточно поховав дискусії і будь-які протистояння щодо ціннісного цілепокладання радянської фізичної культури. Із 1930-х років у СРСР політична кон'юнктура визначатиме та директивно спускатиме цілепокладання для розвитку фізкультури й спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому висвітленні політичного кейсу на інституціоналізацію фізичної культури.

Література

1. Волоцкой М.В. Физическая культура и еugenika / М.В. Волоцкой // ТПФК. – 1927. – №1. – С. 19-26.
2. Зікмунд А.А. Ближайшие задачи Государственного центрального института физической культуры / А.А. Зікмунд // ТПФК. – 1928. – № 3. – С. 10-13.
3. Зікмунд А.А. Задачи научно-методической работы по физкультуре / А.А. Зікмунд // ТПФК. – 1927 – № 2. – С. 7-10.
4. Ивановский Б.А. Очередные задачи органов здравоохранения по физкультуре / Б.А. Ивановский // ТПФК. – 1929. – № 1. – С. 3-10.
5. Кальпус Б. Deutsches Sporthandbuch von Hans Boehmer (1925) / Б. Кальпус // ТПФК. – 1926. – № 5. – С. 121-122.
6. Кальпус Б.А. Пути социалистического использования физической культуры в СССР / Б.А. Кальпус // ТПФК. – 1929. – № 5. – С. 3-13.
7. Кальпус Б.А. Организация и методика кружковой и массовой физкультурной работы в связи с задачами обороны / Б.А. Кальпус // ТПФК. – 1928. – № 1. – С. 5-12.
8. Кальпус Б.А. О «военизации» физической культуры / Б.А. Кальпус // ТПФК. – 1927. – № 1. – С. 5-19.
9. Кальпус Б.А. Физическая культура и Красная Армия / Б.А. Кальпус // ТПФК. – 1927. – № 5. – С. 15-23
10. Круцевич Т. Наслідки руйнації конструкту фізична підготовленість в архітектоніці предмета фізична культура / Т. Круцевич, М. Саїнчук, Р. Підлетейчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 2. – С. 102-109.
11. Саїнчук М.М. Український державний вектор ціннісного цілепокладання фізичної культури та спорту / М.М. Саїнчук, А.М. Саїнчук // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. – 2020. – Вип. 8 (128). – С. 170-174.
12. Саїнчук М.М. Фізична культура в дискурсі еugenічного цілепокладання / М.М. Саїнчук // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15., 2020. – Вип. 7 (127) 20. – С. 155-158.
13. Саїнчук М.М. Реальні й замасковані цілі появи та занепаду соціального інституту фізкультури / М.М. Саїнчук // Практична філософія. – 2018. – № 1. – С. 206–214.

14. Сяінчук М.М. Парадокси феномена «фізична культура»: колізії легітимізації терміна «фізична культура» / М.М. Сяінчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 2. – С. 76-85.
15. Семашко Н.А. Очередные задачи органов здравоохранения по физкультуре // ТПФК. – 1930. – № 2. – С. 3-5
16. Семашко Н.А. Задачи органов здравоохранения по физической культуре // ТПФК. – 1928. – № 1. – С. 3-5
17. Семашко Н.А. Задачи органов здравоохранения по физической культуре // ТПФК. – 1927. – № 1. – С. 3-5.
18. Семашко Н.А. Задачи органов здравоохранения по физической культуре // ТПФК. – 1927. – № 5. – С. 5-9.

Reference

1. Volotskoi, M.V. (1927), «Physical culture and eugenics», *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 1, pp. 19-26.
2. Zikmund, A.A. (1928), «Immediate tasks of the State Central Institute of Physical Culture», *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no.3, pp. 10-13.
3. Zikmund, A.A. (1927), «Tasks of scientific and methodological work in Physical Culture», *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no.2, pp. 7-10.
4. Ivanovskij, B.A. (1929), «The next tasks of health authorities in physical culture», *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no.1, pp. 3-10.
5. Kal'pus, B. (1926), «Deutsches Sporthandbuch von Hans Boehmer (1925)», *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no.5, pp. 121-122.
6. Kal'pus, B. (1929), «Ways of socialist use of physical culture in the USSR», *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no.5, pp. 3-13.
7. Kal'pus, B. (1928), «Organization and methodology of circle and mass physical education in connection with defense tasks», *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no.1, pp. 5-12.
8. Kal'pus, B. (1927), «On the "militarization" of physical culture», *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no.1, pp. 5-19.
9. Kal'pus, B. (1927), «Physical culture and the Red Army», *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no.5, pp. 15-23.
10. Krutsevych, T., Sainchuk, M. and Pidleteichuk, R. (2018), «Consequences of the destruction of the construct of physical fitness in the architecture of the subject of physical culture», *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, no.2, pp. 102-109.
11. Sainchuk, M.M., Sainchuk A.M. (2020), «Ukrainian state vector of value goal setting of physical culture and sports», *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, Vol. 15, no. 8 (128), pp. 170–174.
12. Sainchuk, M.M. (2020), «Physical culture in the discourse of eugenic goal-setting», *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, Vol. 15, no. 7 (127), pp. 155–158.
13. Sainchuk, M.M. (2018), «Real and disguised goals of the emergence and decline of the social institution of physical culture», *Praktychna filosofii*, no.1, pp. 206-214.
14. Sainchuk, M.M. (2017), «Paradoxes of the phenomenon of "physical culture": conflicts of legitimization of the term "physical culture"», *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, no.2, pp. 76-85.
15. Semashko, N.A. (1930), «The next tasks of health authorities in physical education», *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 2, pp. 3-5.
16. Semashko, N.A. (1928), «Tasks of health authorities in physical culture», *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 1, pp. 3-5.
17. Semashko, N.A. (1927), «Tasks of health authorities in physical culture», *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 1, pp. 3-5.
18. Semashko, N.A. (1927), «Tasks of health authorities in physical culture», *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 5, pp. 5-9.
19. O'Mahony M. (2006) *Sport in the USSR Physical Culture–Visual Culture*.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).23

Сога С. М.,
викладач кафедри фізичного виховання
Михайленко В. М.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Добровольський В. Е.
викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕРЕНКУРУ І ТУРИЗМУ

В статті розкрито особливості використання теренкуру і туризму у фізичному вихованні студентів. Визначено, поняття «теренкур», «туризм». Запропоновано практичні рекомендації при використанні теренкуру і туризму під час фізичного виховання. Встановлення, що зниження рухової активності є однією з основних причин погіршення стану здоров'я студентів. Підтверджено, що впровадження нових засобів фізичної культури в процес фізичного виховання студентів є одним з перспективних напрямів удосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: туризм, студенти, фізичне виховання, теренкур.

Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольский В. Е. Физическое воспитание студентов в высшие учебные заведения с использованием терренкур и туризма. В статье раскрыты особенности использования терренкура и туризма в физическом воспитании студентов. Определено, понятие «терренкур», «туризм». Предложены практические рекомендации при использовании терренкура и туризма при физическом воспитании. Установлено, снижение двигательной активности является одной из основных причин ухудшения состояния здоровья студентов. Подтверждено, что внедрение новых средств физической культуры в процесс физического воспитания студентов является одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: туризм, студенты, физическое воспитание, терренкур.

Soga S., Mikhailenko V., Dobrovolsky V. Physical education of students in higher educational institutions using health paths and tourism. The article reveals the features of the use of terrainkur and tourism in physical education of students. Defined, the concept of "terrainkur", "tourism". Practical recommendations for the use of terrainkur and tourism in physical education are offered. Establishments, decreased physical activity is one of the main reasons for the deterioration of the health status of students. It has been confirmed that the introduction of new means of physical education in the process of physical education of students is one of the promising directions of improving physical education in higher education institutions.

Recently, there has been a steady trend of declining health, physical and functional fitness of students. The intensity of the educational process in higher education institutions is increasing, which leads to the fact that students spend more and more time in the library, at the computer, etc., which significantly reduces their physical activity. Decreased physical activity is one of the main reasons for the deterioration of students' health. Academic classes on physical education, held as part of the curriculum, are designed to increase functionality, improve physical fitness, increase the body's adaptive reserve.

The introduction of new means of physical culture in the process of physical education of students is one of the promising areas for improving physical education in higher education, which is confirmed in a significant number of publications in recent years.

Key words: tourism, students, physical education, health path.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Останнім часом відзначається стійка тенденція зниження рівня здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості студентів. Підвищується інтенсивність освітнього процесу у закладах вищої освіти, що призводить до того, що студенти все більше часу проводять в бібліотеці, за комп'ютером і т.д., що значно знижує їх рухову активність [1].

Зниження рухової активності є однією з основних причин погіршення стану здоров'я студентів. Академічні заняття з фізичного виховання, що проводяться в рамках навчального розкладу, покликані підвищити функціональні можливості, поліпшити фізичну підготовленість, збільшити адаптаційний резерв організму. Питаннями удосконалення процесу фізичного виховання студентів ЗВО, підвищення їх рухової активності, зміцнення здоров'я та поліпшення рівня фізичної підготовленості займалися багато вчених [2, 4, 6, 7].

Впровадження нових засобів фізичної культури в процес фізичного виховання студентів є одним з перспективних напрямів удосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти, що знаходить підтвердження в значній кількості публікацій за останні роки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Слід зазначити, що істотний вплив на застосування того чи іншого засобу фізичної культури надає матеріально-технічне забезпечення регламентованих занять з фізичного виховання зі студентами у закладах вищої.

Теренкур і туризм є одними з найбільш доступних засобів фізичної культури. Разом з тим, слід зазначити, що потенційні можливості теренкуру і туризму в процесі фізичного виховання студентів використовуються недостатньо, в силу того, що наукові та науково-методичні роботи, розглядають проблему використання теренкуру і туризму у фізичному вихованні студентів, носять фрагментарний характер. Багато питань використання теренкуру і туризму у фізичному вихованні студентів до сих пір залишаються не розкритими [5].

Таким чином, об'єктивно існуюча потреба вдосконалення фізичного виховання студентів з метою підвищення їх рухової активності, з одного боку, доступності та потенційні рекреативні можливості теренкуру і туризму, з іншого боку, не можуть бути ефективно реалізовані в зв'язку з відсутністю науково обґрунтованої методики їх використання в процесі академічних занять у закладах вищої освіти.

Важливе значення має специфіка впливу проходження маршруту теренкуру і туристських походів на організм студентів з різним рівнем фізичної підготовленості, що проявляється в більш високих показниках частоти серцевих скорочень, більш вираженою динамікою показників розумової та фізичної працездатності у студентів «слабкої» групи, при меншій швидкості пересування, в порівнянні з студентами «сильної» групи [7].

Специфічні особливості впливу на організм студентів проходження маршруту теренкуру з використанням додаткового обтяження полягають, в неоднаковій реакції серцево-судинної системи у студентів з різним рівнем фізичної підготовленості, що обумовлює необхідність застосування додаткового обтяження студентами «сильної» групи з метою посилення тренувального впливу [8].

Додаткове обтяження є фактором управління величиною тренувального впливу, що робить істотний вплив на параметри виконання рухових завдань, пов'язаних зі сходженням: - швидкість сходження; - темп пересування; - довжину кроків. Зміна параметрів виконання рухових завдань, пов'язаних зі сходженням під впливом додаткового обтяження, є базовою умовою їх застосування в освітньому процесі з фізичного виховання зі студентами закладів вищої освіти, що мають різний рівень фізичної підготовленості [10].

Методика фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з використанням теренкуру і туризму складається з

рухових завдань і методичних вказівок, що створюють умови для підвищення ефективності освітнього процесу, і включає в себе послідовне виконання фізичних вправ, пов'язаних зі сходженням сходами, теренкур, туристський похід, застосування додаткового обтяження, а також «блокове» планування навчального матеріалу при використанні туристських походів.

Практичні рекомендації.

1. Фізичне виховання студентів з використанням теренкуру і туризму необхідно здійснювати на основі розроблених підходів до планування процесу фізичного виховання з урахуванням виявленого тренувального впливу на організм, що дозволить забезпечити підвищення рухової активності та поліпшення фізичної підготовленості студентів.

2. Тренувальний вплив аеробних циклічних фізичних вправ (теренкуру, сходження по сходинах сходів і туристського походу) на організм студентів визначається наступними параметрами, які необхідно контролювати: 1) інтенсивністю виконання вправи. Швидкість пересування (сходження) - зовнішня характеристика інтенсивності виконання вправи. Оптимальна швидкість пересування визначається на основі величини частоти серцевих скорочень, при якій виконується вправа, тобто внутрішньої характеристики інтенсивності виконання вправи.

Частота серцевих скорочень, при проходженні маршруту теренкуру, повинна знаходитися в діапазоні 140-160 уд / хв, що відповідає рекомендаціям К. Купера для розвитку функціонального розвитку;

2) тривалістю виконання вправи. Тривалість виконання вправи підбирається з урахуванням рельєфу місцевості, таким чином, щоб студенти могли виконувати аеробні рухи не менше 2530 хвилин;

3) методом виконання вправи (змінний, рівномірний, повторний і т.д.). Змінний метод використовується при сходженні сходами, рівномірний при проходженні маршруту теренкуру;

4) кількістю повторень вправи і інтервалом відпочинку при змінному методі виконання. Сходження сходами на четвертий поверх має становити 4-8 разів, з інтервалом відпочинку 2-3 хвилини;

5) інтервалом відпочинку до наступного заняття фізичним вихованням;

6) величиною додаткового обтяження, що є показником інтенсивності виконання вправи. Величина додаткового обтяження, як правило, визначається у відсотках від ваги тіла студента. Експериментальним шляхом встановлено, що вона повинна знаходитися при проходженні маршруту теренкуру і сходжень сходами в межах 10-12% від ваги тіла студента.

Висновки. Отже, для досягнення результатів у поліпшенні фізичного стану студентів, необхідно використовувати принципово нові підходи, засоби та технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти формуванню позитивної мотивації до занять. Встановлено, що туристські заходи мають сильний рефлексний і різноманітний фізіологічний вплив на організм студентів, як наслідок, виникає низка місцевих і загальних реакцій на навантаження. Зниженню напруженості та активізації психічних процесів студентів після навчальної діяльності сприяють прогулянки, походи вихідного дня і багатоденні походи, що впливають на активізацію психічних процесів, а отже, швидкому відновленню і навіть підвищенню розумової працездатності

Література

1. Алексеева, О. В. Профессионально-спортивная подготовка студентов по спортивно-оздоровительному туризму / О. В. Алексеева // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2012. — № 7 (89). — С. 12–17.
2. Бондаренко, А. В. Влияние занятия спортивным туризмом на развитие личности / А. В. Бондаренко, Г. В. Бондаренко // Экон. и гуманитар. исслед. регионов. — 2015. — № 6. — С. 99–101.
3. Гринёва, Т. И. Оценка уровня подготовленности мальчиков 10–12 лет под влиянием занятий спортивным туризмом / Т. И. Гринёва, Л. Н. Таран Спортивный туризм как вид спорта и форма деятельности Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. 2017. Vol. 2, no. 2 119 // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физ. воспитания и спорта. — 2012. — № 1. — С. 49–52.
4. Долгополов, Л. П. Методика скальной подготовки на искусственном рельефе (скалодромы) в спортивном горном туризме на этапе начальной подготовки / Л. П. Долгополов, А. И. Кузнецов // Курорты. Сервис. Туризм. — 2013. — № 1 (18). — С. 80–83.
5. Иванов, В. Д. Спортивное право: понятие, предмет, источники, проблемы и перспективы развития / В. Д. Иванов, А. А. Орехова, М. М. Ракитин // Образование и наука в современных условиях. — 2016. — № 4 (9). — С. 257–261.
6. Овчинников, Ю. Д. Педагогическая и эргономическая биомеханика в школе / Ю. Д. Овчинников // Здоровьесберегающее образование: современные факторы развития : коллектив. моногр. — Самара, 2016. — С. 39–51.
7. Овчинников, Ю. Д. Биомеханика спорта в системе движений / Ю. Д. Овчинников // Перспективы развития науки и образования : сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. — М., 2014. — С. 127–129.
8. Овчинников, Ю. Д. Учебный предмет и его структурно-функциональная направленность / Ю. Д. Овчинников // Материалы научной и научнометодической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. — Краснодар, 2016. — Т. 1. — С. 156–158.
9. Роледер, Л. Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе / Л. Н. Роледер // Молодой учёный. — 2016. — № 5 (109). — С. 772–774.
10. Сморгачев, В. Ю. Базовые компоненты и критерии психофизической подготовленности человека в спортивном туризме / В. Ю. Сморгачев, Г. Н. Голубева // Современ. науч. технологии. — 2016. — № 10–1. — С. 190–194.
11. Чернавина, С. А. Развитие координационных способностей у школьников, занимающихся спортивным туризмом / С. А. Чернавина, Н. А. Евшель // Физ. культура в шк. — 2012. — № 4. — С. 56–60.

Reference

1. Alekseeva, O. Professional and sports training of students in sports and health tourism / OV Alekseeva // Uchen. app. un-ta them. PF Lesgaft. - 2012. - No. 7 (89). - S. 12-17.
2. Bondarenko, A. V. Influence of sports tourism on personality development / A. V. Bondarenko, G. V. Bondarenko // Econ. and humanitarian. issled. regions. - 2015. - No. 6. - P. 99-101.
3. Grineva, TI Assessment of the readiness level of 10–12 years old boys under the influence of sports tourism / TI

Grineva, LN Taran Sports tourism as a kind of sport and a form of activity Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. 2017. Vol. 2, no. 2 119 // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical. education and sports. - 2012. - No. 1. - P. 49–52.

4. Dolgoplov, LP Methodology of rock training on artificial terrain (climbing walls) in sports mountain tourism at the stage of initial training / LP Dolgoplov, AI Kuznetsov // Resorts. Service. Tourism. - 2013. - No. 1 (18). - S. 80–83.

5. Ivanov, V. D. Sports law: concept, subject, sources, problems and development prospects / V. D. Ivanov, A. A. Orekhova, M. M. Rakin // Education and science in modern times. conditions. - 2016. - No. 4 (9). - S. 257–261.

6. Ovchinnikov, Yu. D. Pedagogical and ergonomic biomechanics at school / Yu. D. Ovchinnikov // Health-saving education: modern factors of development: team. monograph - Samara, 2016. - P. 39-51.

7. Ovchinnikov, Yu. D. Biomechanics of sport in the system of movements / Yu. D. Ovchinnikov // Prospects for the development of science and education: collection of articles. scientific. tr. based on materials of Mezhdunar. scientific-practical conf. - M., 2014. - S. 127–129.

8. Ovchinnikov, Yu. D. Subject and its structural and functional orientation / Yu. D. Ovchinnikov // Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. - Krasnodar, 2016. - T. 1. - S. 156-158.

9. Roleder, LN Features of sports tourism in the university / LN Roleder // Young scientist. - 2016. - No. 5 (109). - S. 772–774.

10. Smorchkov, V. Yu. Basic components and criteria of psychophysical readiness of a person in sports tourism / V. Yu. Smorchkov, GN Golubeva // Sovrem. sciences. technologies. - 2016. - No. 10-1. - S. 190-194.

11. Chernavina, SA, Yevshel NA Development of coordination abilities among schoolchildren involved in sports tourism / SA Chernavina, NA Evshel // Phys. culture in the school. - 2012. - No. 4. - P. 56-60.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).24

Філоненко Л. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації,
Рівненський Національний університет водного господарства та природокористування*

Лисюк С. П.

*старший викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК
Вінницький національний медичний університет імені М. Пирогова*

Матвієнко О. В.

*професор, доктор педагогічних наук,
завідувачка кафедри педагогіки і методики початкового навчання,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*

Шаповал А. О.

*директор Початкової школи №45 Полтавської міської ради, старший викладач
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

Саранча І. Г.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології та соціальної роботи,

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

Силенко Н. І.

вчитель початкових класів, вчитель вищої кваліфікаційної категорії, вчитель-методист, вихователь-

методист ЗЗСО №35 Святошинського району м. Києва,

аспірант кафедри педагогіки і методики початкового навчання,

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ІНШОЇ ЛЮДИНИ В УЧНІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ШКІЛ

Дана стаття присвячено вивченню особливостей формування ціннісного ставлення до іншої людини у учнів шкіл-інтернатів. Без урахування чинників, а саме: чутливості молодшого шкільного і старшого підліткового віку щодо формування ціннісного ставлення до іншої людини; особливостей організації життєдіяльності вихованців шкіл-інтернатів; специфіки контингенту учнів загальноосвітніх шкіл-інтернатів; потенціалу позаурочної діяльності названих вище закладів освіти – неможливо визначити дієвість тих чи інших педагогічних засобів, проектувати виховні стратегії щодо формування ціннісного ставлення до іншої людини у учнів шкіл-інтернатів. За свідченням випускників шкіл-інтернатів, найбільшими труднощами по закінченні навчання у школі є невідомість до стосунків з представниками протилежної статі, пошук друзів, нездатність цивілізовано вирішувати конфлікти, страх перед новими людьми, невміння і небажання будувати стосунки з «нормальними людьми» та протиставлення своїх інтересів іншим, а також відсутність можливості отримати слушну пораду. Бар'єром для самостійного життя випускників шкіл-інтернатів є відсутність позитивних прикладів життєвого досвіду щодо вирішення різноманітних проблем, що негативно позначаються на ставленні до інших людей, непорозуміннях, конфліктах. Часто невміння налагоджувати стосунки з людьми та виявляти до них ціннісне ставлення викликає паніку, почуття безвиході, непорозуміння, ізоляваність. Саме тому педагоги пропонують здійснювати виховання учнів шкіл-інтернатів на основі відповідності

реальних потреб дітей, зв'язку з життям, активізації зворотнього зв'язку, мотивування.

Ключові слова: школа-інтернат, шкільний вік, сенситивний період, позаурочна діяльність, самостійне життя, почуття безвиході.

Филоненко Л. В., Лысюк С. П., Матвиенко Е. В., Шаповал А. А., Саранча И. Г., Силенко Н. И. Особенности формирования ценностного отношения к другому человеку у учащихся специализированных школ. Данная статья посвящена изучению особенностей формирования ценностного отношения к другому человеку у учащихся школ-интернатов. Без учета факторов, а именно: сенситивности младшего школьного и старшего подросткового возраста по формированию ценностного отношения к другому человеку; особенностей организации жизнедеятельности воспитанников школ-интернатов специфики контингента учащихся общеобразовательных школ-интернатов потенциала внеурочной деятельности названных выше учебных заведений - невозможно определить действенность тех или иных педагогических средств, проектировать воспитательные стратегии по формированию ценностного отношения к другому человеку у учащихся школ-интернатов. По свидетельству выпускников школ-интернатов, наибольшими трудностями по окончании обучения в школе является неподготовленность к отношениям с представителями противоположного пола, поиск друзей, неспособность цивилизованно решать конфликты, страх перед новыми людьми, неумение и нежелание строить отношения с «нормальными людьми» и противопоставление своих интересов другим, а также отсутствие возможности получить дельный совет. Барьером для самостоятельной жизни выпускников школ-интернатов является отсутствие положительных примеров жизненного опыта по решению различных проблем, негативно сказываются на отношении к другим людям, недоразумения, конфликтах. Часто неумение налаживать отношения с людьми и проявляют к ним ценностное отношение вызывает панику, чувство безысходности, недоразумения, изолированность. Именно поэтому педагоги предлагают осуществлять воспитание учащихся школ-интернатов на основе соответствия реальных потребностей детей, связь с жизнью, активизации обратной связи, мотивации.

Ключевые слова: школа-интернат, школьный возраст, сенситивный период, внеурочная деятельность, самостоятельная жизнь, чувство безысходности.

Filonenko Lesya, Serhii Lysiuk, Olena Matviienko, Alla Shapoval, Iryna Sarancha, Nadiia Sylenko. The features of the formation of a value attitude towards another person among pupils of specialized schools. This article is devoted to the study of the features of the formation of a value attitude towards another person among pupils of boarding schools. Without taking into account factors, namely: the sensitivity of primary school and older adolescence in forming a value attitude towards another person; the peculiarities of organizing the life activities of pupils of boarding schools of the specifics of the contingent of pupils of general education boarding schools of the potential of out-of-hours activities of the above-mentioned educational institutions - it is impossible to determine the effectiveness of certain pedagogical means, to design educational strategies for the formation of a value attitude towards another person among pupils of boarding schools. According to graduates of boarding schools, the greatest difficulties at the end of school are unprepared for relations with members of the opposite sex, the search for friends, the inability to civilize resolve conflicts, fear of new people, inability and unwillingness to build relations with "normal people" and contrast their interests to others, as well as the lack of opportunity to get separate advice. The barrier to the independent life of graduates of boarding schools is the lack of positive examples of life experience in solving various problems; negatively affect the attitude towards other people, misunderstandings, and conflicts. Often the inability to establish relations with people and show a value attitude to them causes panic, a sense of hopelessness, misunderstanding, isolation. That is why teachers propose to educate pupils of boarding schools based on correspondence with the real needs of children, communication with life, activation of feedback, motivation.

Keywords: boarding school, school age, sensational period, extra-time activity, independent life, sense of hopelessness.

Постановка проблеми. Дана стаття присвячено вивченню особливостей формування ціннісного ставлення до іншої людини у учнів шкіл-інтернатів. Без урахування чинників, а саме: сенситивності молодшого шкільного і старшого підліткового віку щодо формування ціннісного ставлення до іншої людини; особливостей організації життєдіяльності вихованців шкіл-інтернатів; специфіки контингенту учнів загальноосвітніх шкіл-інтернатів; потенціалу позаурочної діяльності названих вище закладів освіти – неможливо визначити дієвість тих чи інших педагогічних засобів, проектувати виховні стратегії щодо формування ціннісного ставлення до іншої людини у учнів шкіл-інтернатів.

Аналіз актуальних досліджень. Підлітковий вік – найважливіший етап життя людини [1-18], «кризовий», «критичний», «перехідний період», упродовж якого «...відбувається перехід від дитинства до дорослості, від нестиглості до зрілості, що пронизує усі сторони розвитку підлітка – анатомо-фізіологічну будову, емоційну й інтелектуальну сфери, моральне становлення [19, с. 72].

Проблеми підліткового віку досліджували такі психологи як: Л. Виготський, Д. Ельконін, Е. Еріксон, І. Кон. Серед вчених-педагогів особливості морального виховання підлітків досліджували К. Журба, Л. Канишевська, Т. Кравченко, В. Сухомлинський, І. Шкільна та інші.

Мета статті полягає в теоретичному та методичному обґрунтуванні особливостей формування ціннісного ставлення до іншої людини в учнів спеціалізованих шкіл.

Виклад основного матеріалу. Однак у наукових поглядах щодо виділення мікроперіодів підліткового віку немає одностайної думки.

Більшість учених виділяють переважно два мікроперіоди, розходячись у думці щодо їхньої тривалості.

Дослідник О. Мудрик [20] як етапи соціалізації визначає молодший підлітковий вік (12–14 років) і старший

підлітковий вік (15–17 років).

Ф. Райс [21] вважає, що ранній підлітковий вік – це 11–14 років, середній чи старший підлітковий вік – 15–19 років.

На думку Д. Ельконіна, підлітковий період або період «отрочества» триває з 11 до 17 років, поділяючись на середній шкільний вік (11–15 років) та старший шкільний вік (15–17 років) [22].

Гендерний підхід у характеристиці підліткового або перехідного віку застосував І. Кон, який вважав, що у дівчат цей період триває з 12 до 15 років, а у хлопців з 13 до 16 років. На думку психолога, цей період супроводжується не лише фізіологічними змінами, а й активним оволодінням моральними нормами та цінностями, розширенням соціальних ролей, кола спілкування, відповідальності [23].

Втім, сучасні вітчизняні вчені виділяють молодший і старший підлітковий вік, який припадає на навчання у середній ланці школи з 5-го по 9-й клас. Так, К. Журба [24], Т. Кравченко [25] відносять до молодших підлітків дітей з 10 до 12 років, а до старших – з 13 до 15 років, що, на наш погляд, відображає особливості підліткового віку у сучасних умовах.

Цей погляд підтверджується і дослідженнями Л. Василенко, М. Савчина, котрі вважають, що саме в цей період «відбуваються складні і суперечливі зміни, на підставі чого його ще називають важким, критичним, перехідним» [26, с. 192].

Саме в цей період відбувається активне засвоєння цінностей на фоні зростання соціальної активності, ролі ровесників у житті, зменшення ролі дорослих, що характеризує стосунки з іншими людьми.

Підлітки прагнуть до розширення кола своїх прав, можливостей, протестують проти тиску і надмірного контролю, вимагають поваги до себе, однак їм важко розширювати коло своєї відповідальності і вони, зазвичай, не вміють цивілізовано відстоювати свої права [26, с. 192].

Підлітковий вік є сенситивним щодо формування ціннісного ставлення до іншої людини, оскільки типовими особливостями сучасного підлітка є такі: вибірковість в оцінці якостей іншої людини (фетишизація таких якостей, які найбільше імпонують підлітку); потреба в інтимно-особистісному спілкуванні зі значущими ровесниками [27, с. 82–83]; інтенсивний розвиток інтелектуальної, емоційної і вольової сфери; закладаються основи свідомої поведінки, окреслюється загальна спрямованість у формуванні моральних уявлень і соціальних настановлень [28].

У дослідженні Т. Кравченко «Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи» наголошується на тому, що підлітки починають усвідомлювати себе особистістю, перш за все, у взаємодії з іншими людьми. «Оцінюючи свої здібності, успіхи, зовнішню привабливість, моральну сутність, соціальну роль у колективі, свої недоліки, підліток емоційно переживає все це і намагається завоювати повагу і довіру оточуючих» [29, с. 214–215]. В цей період формуються знання, уявлення, переконання щодо інших людей та стиль взаємодії з ними. Діти цікавляться стосунками дорослих, приміряють на себе різні соціальні ролі, однак такі експерименти, не завжди адекватні щодо реальності, можуть поглиблювати внутрішні особистісні протиріччя.

Водночас, М. Савчин та Л. Василенко звертають увагу на прорахунки педагогів у вихованні підлітків, до яких відносять:

– незнання та неврахування педагогами у освітньому процесі вікових та індивідуально-психологічних особливостей учнів;

– нерозуміння проблем вихованців і недоцільне застосування виховних впливів;

– брак уваги до духовної сфери дітей та виховання у них моральних якостей;

– формалізм та байдужість до участі підлітків у шкільному самоврядуванні;

– відсутність систематичної роботи з проблемними родинами та ін. [30, с. 192].

Однак, у підлітків спостерігаються викривлення у моральній сфері, хибні уявлення про моральні цінності та вияв ціннісного ставлення до іншої людини, які є причиною аморальної поведінки чи негідних вчинків. «У зв'язку з недостатньо розвиненою вольовою сферою, такі підлітки не вміють стримувати себе, керувати емоціями, настроєм, контролювати поведінку, легко піддаються негативному впливові» [26, с. 225].

Підтвердженням цієї думки є погляди Е. Еріксона, який відмічав такі негативні явища, як дифузію ідентичності, самотність, тривожність, інфантилізм, «плутанину ролей», ворожість, невизнання людьми підлітків, які виховуються поза сім'єю. На його думку, зазначені проблеми можуть мати систематичний характер, який він пояснює дисфункціональністю чи дезадаптованістю сім'ї, а також об'єктивними умовами знаходження дитини в нестимульованому середовищі, яким є заклади інтернатного типу [30, с. 192].

Слід зауважити, що досліджуваний нами контингент підлітків є вихованцями загальноосвітніх шкіл-інтернатів.

Школа-інтернат (interium – внутрішній) – навчально-виховний заклад (закритий, напівзакритий), в якому створені сприятливі умови для повноцінного проживання, різнобічного розвитку, навчання і виховання, лікування й оздоровлення, реабілітації, професійної орієнтації, гармонійного розвитку дітей [31, с. 1008].

Сучасні інтернатні заклади у своїй діяльності керуються Конституцією України [32], Конвенцією ООН «Про права дитини» [33], Законами України «Про освіту» [34], «Про загальну середню освіту» [35], «Про охорону дитинства» [36], «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту» [37], Положенням про дитячі будинки та загальноосвітні школи-інтернати для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування (Наказ МОН України від 20.09.2012 № 995/557) [38], актами Президента України та Кабінету Міністрів України, а саме постановою Кабінету Міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми реформування системи закладів для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування» [39], Національною стратегією розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр. [40], «Концепцією Нової української школи» [41], де дитина проголошується найвищою цінністю, а її інтереси і потреби стоять на першому місці.

На сучасному етапі розвитку освіти України розрізняють такі типи шкіл-інтернатів:

– загальноосвітня школа-інтернат – загальноосвітній навчальний заклад з частковим або повним утриманням за рахунок держави дітей, які потребують соціальної допомоги; забезпечує виховання, навчання та соціальну адаптацію дітей, у

тому числі дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування; дітей з відхиленнями в поведінці, у сім'ях яких несприятливі умови життя;

- спеціальна загальноосвітня школа-інтернат – загальноосвітній навчальний заклад, що забезпечує виховання, навчання, соціальну адаптацію та корекцію дітей з особливостями розумового й фізичного розвитку, у тому числі дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування;

- загальноосвітня санаторна школа-інтернат – загальноосвітній навчальний заклад із відповідним медичним профілем, що забезпечує реалізацію права на освіту дітей, які потребують тривалого лікування та реабілітації;

- спеціалізована школа-інтернат – загальноосвітній навчальний заклад з поглибленим вивченням окремих предметів і курсів, що забезпечує виховання, навчання та соціальну адаптацію обдарованих дітей, у тому числі дітей-сиріт[42].

Вивчаючи проблеми виховної роботи в закладах інтернатного типу, дослідниця Л. Канішевська обґрунтовує головні завдання загальноосвітніх шкіл-інтернатів, а саме: забезпечення утримання та виховання дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування; забезпечення всебічного розвитку, фізичного, соціального та психічного здоров'я вихованців; створення умов, сприятливих для проживання дітей, їх навчання і виховання; засвоєння освітніх програм, навчання і виховання в інтересах особистості, суспільства і держави; забезпечення соціального захисту, медико-психолого-педагогічної реабілітації та соціальної адаптації вихованців; забезпечення охорони і зміцнення здоров'я дітей; підготовка вихованців до майбутнього самостійного життя [43, с. 80–81]; «...створення умов, які б забезпечили вихованцям повноцінну участь у всіх сферах соціальних відносин; формування в учнів соціальних навичок; допомога вихованцям в особистісному та професійному самовизначенні» [44, с. 116].

Сучасні загальноосвітні школи-інтернати реалізують такі основні педагогічні функції: охоронно-захисну, компенсаторну, реабілітаційну, попереджувально-профілактичну, залучення вихованців до мистецтва; праці та допомога їм у професійному самовизначенні тощо, розвиток емоційної сфери та моральних потреб зростаючої особистості.

Процес реформування державної системи інтернатних закладів, який відбувається в останні роки в Україні, передбачає розукрупнення шкіл-інтернатів з великою кількістю учнів; скороченню кількості дітей-сиріт у загальноосвітніх школах-інтернатах завдяки розширенню сімейних форм виховання; надання пріоритету сімейним формам улаштування дітей-сиріт.

Позитивною тенденцією реформування системи інтернатних закладів є створення інноваційних інтернатних закладів, метою яких є «виховання здорових, активних громадян, патріотів своєї країни, здатних продовжувати розвиток ідей, поглядів, технологій у різних сферах життя суспільства, які прагнуть до участі в усіх видах і формах творчості, ведуть здоровий спосіб життя» [44, с. 85].

Формування ціннісного ставлення до іншої людини є важливим завданням шкіл-інтернатів, де виховуються діти з різним життєвим досвідом, рівнем моральної вихованості та світобаченням.

Позаурочна діяльність загальноосвітніх шкіл-інтернатів має значний потенціал щодо формування ціннісного ставлення до іншої людини у підлітків – вихованців інтернатних закладів.

Дослідник Б. Кобзар дає таке визначення поняття «позаурочна діяльність» – це організовані й цілеспрямовані заняття, які проводяться у вільний від навчального процесу час для розширення знань, умінь і навичок, розвитку самостійності, індивідуальних здібностей і нахилів дітей, а також їхніх інтересів і збагачення корисного відпочинку [45, с. 22].

По-перше, у процесі позаурочної діяльності з'являється можливість для цілеспрямованої роботи щодо формування ціннісного ставлення до іншої людини, здійснення своєчасної діагностики рівнів сформованості ціннісного ставлення до іншої людини у підлітків названих вище закладів освіти.

По-друге, за рахунок позаурочної діяльності стає можливим тривале спілкування між вихованцями і педагогами, завдяки якому створюється можливість для гуманізації навчально-виховного процесу, що вимагає сприяння формуванню гуманістичної спрямованості особистості, задоволенні потреб підлітків у вільному виборі видів діяльності; співпраці педагогів та учнів у вирішенні питань організації їхньої життєдіяльності; усунення авторитаризму в вихованні;

По-третє, у процесі позаурочної діяльності можливо залучати учнів до гуманістично спрямованої діяльності, яка сприяє збагаченню досвіду моральної поведінки.

Таким чином, сучасні загальноосвітні школи-інтернати мають певні можливості щодо формування ціннісного ставлення до іншої людини у підлітків.

Пристаємо до думки Л. Канішевської, що організація самоврядування, створення системи постійних і тимчасових доручень; робота секцій і гуртків; проектна діяльність; залучення школярів до корисної праці; групова робота школярів сприяють створенню умов, необхідних для групової взаємодії, співпраці, самостійної орієнтації в тій чи іншій ситуації [44, с. 108], формування ціннісного ставлення до іншої людини.

В основу позаурочної діяльності з формування ціннісного ставлення до іншої людини у учнів шкіл-інтернатів покладено такі принципи: добровільності, гуманістичної спрямованості, диференційованого підходу до вихованців, цілісності і різноманітності, відповідальності [45, с. 22], креативності, успішності та соціальної значущості [46, с. 36–37].

Більшість учнів загальноосвітніх шкіл-інтернатів позбавлені нормальної сім'ї. Це – діти-сироти, в яких померли чи загинули батьки; діти, позбавлені батьківського піклування, діти з матеріально незабезпечених та проблемних сімей, діти із сімей біженців.

Сирітство – соціальне явище, що характеризує стан дитини, яка тимчасово чи постійно перебуває поза сімейним оточенням внаслідок втрати батьків, а також дитини, яка не може з певних причин чи з власних інтересів залишитися в сімейному оточенні, потребує захисту чи допомоги з боку держави. Сирітство буває двох типів: біологічне і соціальне. Біологічні сироти – це діти, які втратили обох батьків. До другого типу (соціальні сироти) належать діти, які є сиротами при живих батьках [31, с. 817].

Поширення соціального сирітства в Україні зумовлено чинниками економічного і соціального характеру.

Економічні: матеріальні труднощі сімей, які виховують дітей, поширення безробіття, послаблення функцій державних установ, покликаних займатися вихованням, навчанням дітей; погіршення умов утримання дітей у державних закладах.

Соціальні: збільшення кількості кризових сімей; алкоголізація, наркоманізація населення; позбавлення моральної відповідальності батьків за виховання дітей [47, с. 9].

Більшість дітей до влаштування в школу-інтернат не мали належних умов для розвитку й виховання. Але найбільше на їхніх почуттях, свідомості й поведінці позначалося порушення (чи взагалі відсутність) внутрішньосімейних зв'язків, відчуття незахищеності, відсутність сімейного затишку, турботи, ласки, любові [48, с. 51].

Потрапляючи до шкіл-інтернатів, такі діти, зазвичай, з одного боку, розчаровані у людях загалом, а з іншого боку – намагаються ідеалізувати тих дорослих, які символізують, на їхній погляд, «нормальне» життя. Як правило, це мама, старший брат, бабуся та ін.

Багатьом дітям, що прибувають до шкіл-інтернатів, притаманний недостатній розвиток совісті, їм чужі поняття обов'язку, відповідальності, честі, добра, справедливості тощо, в них не сформувалося почуття сорому за власні неправильні вчинки, негідну поведінку. Ці діти легко піддаються зовнішнім негативним впливам і не здатні чинити опір [48, с. 51].

Дослідниця Л. Канішевська зазначає, що особливостями підготовки учнів шкіл-інтернатів до самостійного життя є: специфіка контингенту; соціальне сирітство, особливості організації життєдіяльності вихованців шкіл-інтернатів: заорганізованість життєдіяльності школярів, наслідками якої є орієнтація поведінки вихованців на тотальний контроль з боку педагогів; відсутність індивідуального підходу до дитини, гіперопіка школярів; недостатні можливості щодо формування соціальної відповідальності учнів; обмеження соціального простору, наслідками якого є: вимушена адаптація до великої кількості однолітків, труднощі спілкування тощо; організаційно-педагогічні проблеми функціонування шкіл-інтернатів [43, с. 293–299]; недоліки освітнього процесу загальноосвітньої школи-інтернату, що заважають ефективному досягненню завдань виховання соціальної зрілості школярів; формальні вимоги для всіх учнів поза диференціацією їхніх здібностей та інтересів [44, с. 213–220].

Різні аспекти морального виховання, у тому числі гідності і самоповаги, як суб'єкта самостійної життєдіяльності учнів шкіл-інтернатів, висвітлені у фундаментальних і прикладних працях співробітників Інституту проблем виховання НАПН України лабораторії виховання в сім'ї та закладах інтернатного типу [49]; [47, с. 9]; [43]. Науковці звертають увагу на те, що вихованці шкіл-інтернатів відчують значні труднощі у спілкуванні та в стосунках з іншими людьми, не вміють виявляти ціннісне ставлення до інших людей, оскільки позбавлені прикладу батьків та повноцінного виховання в сім'ї.

Ця думка знайшла своє підтвердження і в зарубіжних дослідженнях російських учених В. Мухіна [50], G. Peterson [51], R. Rohner [52], які переконливо доводять, що розвиток дитини, яка виховується поза сім'єю, впливає на характер дитини та обумовлює появу специфічних якостей характеру, паттернів поведінки. Такі діти, як правило, позбавлені позитивного емоційного контакту з дорослими, мають проблеми з емоційною, психічною сферою та здоров'ям, називаючи такий стан «госпіталізмом».

За свідченням випускників шкіл-інтернатів, найбільшими труднощами по закінченні навчання у школі є невідповідність до стосунків з представниками протилежної статі, пошук друзів, нездатність цивілізовано вирішувати конфлікти, страх перед новими людьми, невміння і небажання будувати стосунки з «нормальними людьми» та протиставлення своїх інтересів іншим, а також відсутність можливості отримати слушну пораду.

На думку Ж. Петровича, О. Денисенко, О. Беспалько, Р. Вайноли, Л. Думи, Л. Жемери [53], бар'єром для самостійного життя випускників шкіл-інтернатів є відсутність позитивних прикладів життєвого досвіду щодо вирішення різноманітних проблем, що негативно позначаються на ставленні до інших людей, непорозуміннях, конфліктах. Часто невміння налагоджувати стосунки з людьми та виявляти до них ціннісне ставлення викликає паніку, почуття безвиході, непорозуміння, ізоляваність. Саме тому педагоги пропонують здійснювати виховання учнів шкіл-інтернатів на основі відповідності реальних потреб дітей, зв'язку з життям, активізації зворотнього зв'язку, мотивування [53, с. 11].

Висновки. Виховання дітей має здійснюватися з урахуванням їхніх вікових особливостей, і насамперед, це стосується спрямованості підлітків на спілкування з однолітками. «Багато підлітків зазначають, що ніяково почуваються саме серед ровесників, чекають від них більшого розуміння і позитивної думки про себе» [53, с. 14]. Таке спілкування з однолітками є умовою становлення і зростання підлітків.

Література:

1. Філоненко Л. В., Фурдуй С. Б., Максимчук Б. А., Демченко І. І., Височан Л. М., Плетеницька Л. С., Котловий С. А., Максимчук І. А. Історичні аспекти формування ціннісного ставлення до людини в учнів шкіл-інтернатів спортивного спрямування / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 1 (121) 20. – с. 114 (С. 107-112)
2. Філоненко Л. В., Демченко І. І., Прокопчук В. І., Замашкіна О. Д., Зленко Н. М., Шевчук К. Д., Фурдуй С. Б., Максимчук Б. А. Теоретичні основи дослідження проблеми формування ціннісного ставлення в спеціалізованих закладах / », 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 3 (123) 20. – 178 с. (С. 147-154)
3. Рабійчук С. О., Ребрина А. А., Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Система ціннісних орієнтацій професійної діяльності волонтера / Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Серія: педагогіка і психологія. – 2019. – Випуск 57. – 208 с. (С. 137-144)

4.Nerubasska, A., Palshkov, K., & Maksymchuk, B. (2020b). A Systemic Philosophical Analysis of the Contemporary Society and the Human: New Potential. *Postmodern Openings*, 11(4), 275-292. <https://doi.org/10.18662/po/11.4/235>

5.Maksymchuk, B., Gurevych, R., Matviichuk, T., Surovov, O., Stepanchenko, N., Opushko, N., Sitovskiy, A., Kosynskiy, E., Bogdanyuk, A., Vakoliuk, A., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2020a). Training Future Teachers to Organize School Sport. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 310-327. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/347>

6.Palamarchuk, O., Gurevych, R., Maksymchuk, B., Gerasymova, I., Fushetey, O., Logutina, N., Kalashnik, N., Kyliivnyk, A., Haba, I., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2020). Studying Innovation as the Factor in Professional Self-Development of Specialists in Physical Education and Sport. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 118-136. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/337>

7.Onishchuk, I., Ikonnikova, M., Antonenko, T., Kharchenko, I., Shestakova, S., Kuzmenko, N., & Maksymchuk, B. (2020). Characteristics of Foreign Language Education in Foreign Countries and Ways of Applying Foreign Experience in Pedagogical Universities of Ukraine. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(3), 44-65. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/308>

8.Maksymchuk, B., Matviichuk, T., Solovyov, V., Davydenko, H., Soichuk, R., Khurtenko, O., Groshovenko, O., Stepanchenko, N., Andriychuk, Y., Grygorenko, T., Duka, T., Pidlypniak, I., Gurevych, R., Kuzmenko, V., & Maksymchuk, I. (2020b). Developing Healthcare Competency in Future Teachers. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(3), 24-43. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/307>

9.Gerasymova, I., Maksymchuk, B., Bilozero, M., Chernetska, Yu., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2019). Forming professional mobility in future agricultural specialists: the sociohistorical context. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 11 (4), 345-361. <http://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/1604/pdf>

10. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion implementation in education. *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 273-285. <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2561>

11. Nerubasska, A., Maksymchuk, B. (2020a). The Demarkation of Creativity, Talent and Genius in Humans: a Systemic Aspect. *Postmodern Openings*, 11 (2), 240-255. <https://www.lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/2625>

12. Melnyk, N., Bidyuk, N., Kalenskiy, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matvienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Zbornik Instituta za pedagogoska istrazivanja*, 51 (1), 46–93. <https://ipisr.org.rs/images/pdf/zbornik-51/Natalija-Meljnik.pdf>

13. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1323-1332. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>

14. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsymbal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. ... Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1333-1340. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20193.pdf>

15. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 230 pp. 1585. <http://efsupit.ro/images/stories/septembrie2019/Art%20230.pdf>

16. Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andriieva, R. ... Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (4), 2284–2291. <http://efsupit.ro/images/stories/decembrie2018/Art%20344.pdf>

17. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815. <http://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20119.pdf>

18. Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z., Bahinska O. ... Maksymchuk, I. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>

19. Федорченко Т. Є Соціально-педагогічні засади профілактики девіантної поведінки школярів в умовах соціокультурного середовища: дис. ... д-ра пед. наук. Луганськ, 2013. 440 с.

20. Мудрик А. В. Роль социального окружения в формировании личности подростка. Москва : «Знание», 1979. С. 19–34.

21. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб. : Изд-во: «Питер», 2000. 621 с.

22. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Акд. пед. наук РСФСР; под ред. Д. Б. Эльконина, Т. В. Драгуновой. Москва : Просвещение, 1967. 360 с.

23. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. Москва : Политиздат, 1984. 335 с.

24. Журба К. О. Виховання духовної культури у підлітків : методичні рекомендації. Київ, 2004. 65 с.

25. Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи: монографія. Київ : Фенікс, 2009. 416 с.

26. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2011. 368 с.

27. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.

28. Кон И. С. Психология ранней юности : книга для учителя. Москва : Просвещение, 1989. 254 с.

29. Бех І. Д. Спілкування як загальна психологічна основа виховання особистості. Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах : зб. наук. праць. Київ : Пед. думка, 2000. 97 с.

30. Эрикссон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ., общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. Москва: Прогресс, 1996. 344 с.
31. Енциклопедія освіти / [Акад. пед. наук України; відповід. ред. Василь Григорович Кремень.]. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
32. Конституція (основний закон) України (Прийнятий на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996р.). Київ: Право, 1997. 80 с.
33. Конвенція ООН «Про права дитини». Київ: Столиця, 1997. 32 с.
34. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
35. Закон України «Про загальну середню освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.
36. Закон України «Про охорону дитинства»: закон України від 26. 04. 2001 р. № 2402 – III. Відомості Верховної Ради України. 2001. № 30. С. 604–616.
37. Закон України «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3671-17>.
38. Положення про дитячі будинки та загальноосвітні школи-інтернати для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування (Наказ МОН України від 20.09.2012 № 995/557) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z1629-12>.
39. Постанова Кабінету Міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми реформування системи закладів для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1242-2007-%D0%BF>.
40. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.meduniv.lviv.ua/files/info/nats_strategia.pdf
41. «Концепція Нової української школи» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola>.
42. Положення про школи-інтернати. Київ: Б. в., 1957. 32 с.
43. Канішевська Л. В. Виховання соціальної зрілості старшокласників загальноосвітніх шкіл-інтернатів у позаурочній діяльності: монографія. Київ: ХмЦНП, 2011. 368 с.
44. Канішевська Л. В. Організація соціально-культурної діяльності старшокласників з формування соціального досвіду. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Ін-т проблем виховання НАПН України. Кіровоград: ТОВ «Імекс-ЛТД», 2010. Вип. 14. Кн. 1. С. 116–124.
45. Кобзар Б. С., Поставойтов Є. П. Специфіка позаурочної виховної роботи з учнями шкіл-інтернатів для дітей-сиріт, та дітей, які залишилися без піклування батьків. Київ: Стило, 1997. 311 с.
46. Степанов Е. Н. Методические советы по организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов. Завуч начальной школы. № 6. 2011. С. 36–40.
47. Виховання учня інтернатного закладу як суб'єкта самостійної життєдіяльності / Свириденко С. О. (кер. авт. кол). Київ: Ін-т проблем виховання НАПН України. 2009. 235 с.
48. Науково-педагогічні основи соціально-педагогічної реабілітації вихованців інтернатних закладів: науково-методичний посібник / (кер. автор. колективу Л. В. Канішевська). Київ: Інститут проблем виховання АПН України, 2004. 102 с.
49. Підготовка учнів інтернатних закладів до життєдіяльності у відкритому суспільстві: монографія. Ін-т пробл. виховання НАПН України; / кер. авт. кол. Канішевська Л. В. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 235 с.
50. Лишенные родительского попечительства: хрестоматия / сост. В. С. Мухина. Москва: Просвещение, 1991. 223 с.
51. Peterson G., Hann D/ Socializing children and parents in families. Handbook of Marriage and the family / [edited by: Marvin B. Sussman, Suzanne K. Steinmetz, Gary W. Peterson]. Second Edition. New York, 1999. P. 327–370.
52. Rohner R. Father love and child development: History and Current Evidence. The Family. Twenty-Seventh Edition. 2001. P. 104–106.
53. Петрович Ж., Безпалько О., Денисюк О., Вайнола В., Дума Л., Жемера Н. Вчимося жити самостійно: Навч.-метод. посібник для роботи з учнями випускних класів інтернатних закладів. Київ: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. 203 с.

Reference

1. Filonenko L. V., Furdud S.B., Maksymchuk B. A., Demchenko I. I., Vysochan L. M., Pletenytska L. S., Kotlovyi S. A., Maksymchuk I. A. (2020). Historical aspects of formation of value attitude to man in pupils of boarding schools of sports direction. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport). 1 (121) 20. 114 (107-112).
2. Filonenko L. V., Demchenko I. I., Prokopchuk, V.I., Zamashkina, O.D., Zlenko, N.M., Shevchuk, K.D., Furdud S.B., & Maksymchuk B. A. (2020). Theoretical foundations of research of the problem of formation of value relations in special institutions. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 3 (123) 20. 178 (147-154).
3. Rabiychuk S. O., Rebryna A.A., Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. (2019). The system of value orientations of professional activity of the volunteer. Scientific notes of Mikhail Kotsubinskyi Vinnitsa State Pedagogical University, 57. 208. (137-144).
4. Nerubasska, A., Palshkov, K., & Maksymchuk, B. (2020b). A Systemic Philosophical Analysis of the Contemporary Society and the Human: New Potential. Postmodern Openings, 11(4), 275-292. <https://doi.org/10.18662/po/11.4/235>

5. Maksymchuk, B., Gurevych, R., Matviichuk, T., Surovov, O., Stepanchenko, N., Opushko, N., Sitovskiy, A., Kosynskiy, E., Bogdanyuk, A., Vakoliuk, A., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2020a). Training Future Teachers to Organize School Sport. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 310-327. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/347>
6. Palamarchuk, O., Gurevych, R., Maksymchuk, B., Gerasymova, I., Fushtey, O., Logutina, N., Kalashnik, N., Kylyvnyk, A., Haba, I., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2020). Studying Innovation as the Factor in Professional Self-Development of Specialists in Physical Education and Sport. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 118-136. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/337>
7. Onishchuk, I., Ikonnikova, M., Antonenko, T., Kharchenko, I., Shestakova, S., Kuzmenko, N., & Maksymchuk, B. (2020). Characteristics of Foreign Language Education in Foreign Countries and Ways of Applying Foreign Experience in Pedagogical Universities of Ukraine. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(3), 44-65. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/308>
8. Maksymchuk, B., Matviichuk, T., Solovyov, V., Davydenko, H., Soichuk, R., Khurtenko, O., Groshovenko, O., Stepanchenko, N., Andriychuk, Y., Grygorenko, T., Duka, T., Pidlypiak, I., Gurevych, R., Kuzmenko, V., & Maksymchuk, I. (2020b). Developing Healthcare Competency in Future Teachers. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(3), 24-43. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/307>
9. Gerasymova, I., Maksymchuk, B., Bilozerova, M., Chernetska, Yu., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2019). Forming professional mobility in future agricultural specialists: the sociohistorical context. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 11 (4), 345-361. <http://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/1604/pdf>
10. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion implementation in education. *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 273-285. <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2561>
11. Nerubasska, A., Maksymchuk, B. (2020a). The Demarkation of Creativity, Talent and Genius in Humans: a Systemic Aspect. *Postmodern Openings*, 11 (2), 240-255. <https://www.lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/2625>
12. Melnyk, N., Bidiuk, N., Kalenskiy, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matvienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Zbornik Instituta za pedagogoska istrazivanja*, 51 (1), 46-93. <https://ipisr.org.rs/images/pdf/zbornik-51/Natalija-Meljnuk.pdf>
13. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1323-1332. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>
14. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsymbal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. ... Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1333-1340. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20193.pdf>
15. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 230 pp. 1585. <http://efsupit.ro/images/stories/septembrie2019/Art%20230.pdf>
16. Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R. ... Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (4), 2284-2291. <http://efsupit.ro/images/stories/decembrie2018/Art%20344.pdf>
17. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810-815. <http://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20119.pdf>
18. Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z., Bahinska O. ... Maksymchuk, I. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>
19. Fedorchenko, T.Ye. (2013). Social and pedagogical principles of prevention of deviant behavior of pupils in sociocultural environment. PhD thesis. Luhansk, 440.
20. Mudrik, A.V. (1979). The role of the social environment in the formation of the personality of the child. Moscow. 19-34.
21. Rais, F. (2000). Psychology of adolescence and adolescence. 621.
22. Age and individual characteristics of younger adolescents. Acad. ped. sciences of the RSFSR. Москва. 1967. 360.
23. Kon, I.S. (1984). In search of herself: Personality and her identity. Moscow. 1984. 335.
24. Zhurba, K.O. (2004). Education of spiritual culture among adolescents: methodological recommendations. Kyiv, 65.
25. Kravchenko, T.V. (2009). Socialization of school-age children in the interaction of family and school: monograph. Kyiv. 416.
26. Savchyn, M.V., & Vasylenko, L.P. (2011). Age-old psychology: textbook. Kyiv. 368.
27. Bulakh, I.S. (2003). The psychology of personal growth of a teenager: monograph. Kiev: M.P. Drahomanov NPU, 340.
28. Kon, I.S. (1989). Psychologic youth: book for a teacher. Moscow, 254.
29. Bekh, I.D. (2000). Communication as a general psychological basis for personality education. Moral and spiritual development of personality in modern conditions. Kyiv.
30. Erikson, E. (1996). Identity: youth and crisis. Moscow.344.
31. Encyclopedia of Education. Acad. of ped. sciences of Ukraine. Kyiv. 2008. 1040.
32. Constitution (basic law) of Ukraine (Adopted at the fifth session of the Supreme Council of Ukraine on June 28, 1996). Kiev. 1997. 80.
33. UN Convention on the Rights of the Child. Kiev. 1997. 32.

34. Law of Ukraine "On Education" [Electronic Resource]. Access mode: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
35. Law of Ukraine "On General Secondary Education" [Electronic Resource]. Access mode: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.
36. Child Protection Act: Ukrainian Law of 26. 04. 2001 No. 2402 - III. Information of the Supreme Council of Ukraine. 2001. № 30. 604-616.
37. Law of Ukraine "On refugees and persons who need additional or temporary protection" [Electronic resource]. Access Mode: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3671-17>.
38. The provision on orphanages and general education boarding schools for the orphan children and children deprived of parental care (Order MOP of Ukraine of 20.09.2012 No. 995/557) [Electronic resource]. Access Mode: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z1629-12>.
39. Decision of the Cabinet of Ministers "On the approval of the State targeted social program for reforming the system of institutions for orphans and children deprived of parental care" [Electronic resource]. Access mode: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1242-2007-%D0%BF>.
40. The national strategy for the development of education in Ukraine for 2012-2021 years. [Electronic Resource]. Access Mode: http://www.meduniv.lviv.ua/files/info/nats_strategia.pdf
41. "Concept of the New Ukrainian School" [Electronic Resource]. Access Mode: <http://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola>.
42. Regulation on boarding schools. Kiev. 1957. 32.
43. Kanishevska, L.V. (2011). Education of social maturity of high school pupils of general education boarding schools in extra-time activities: monograph. Kiev. 368.
44. Kanishevska, L.V. (2010). Organization of social and cultural activities of high school students from the formation of social experience. Theoretical and methodological problems of raising children and student youth. Kirovohrad, 14, book 1. 116–124.
45. Kobzar, B.S., & Postovoytov, Ye.V. (1997). Specifics of extra-time educational work with students of boarding schools for orphans, and children who were left without parental care. Kiev. 311.
46. Stepanov, Ye.N. (2011). Guidelines for organizing out-of-hours activities of primary school pupils. Head teacher of elementary school, 6.36–40.
47. Education of a residential institution pupil as a subject of independent life. Kyiv: Insitute of problems of upbringing NAPS of Ukraine. 2009. 235.
48. Scientific pedagogical foundations of social and pedagogical rehabilitation of pupils of boarding schools: scientific and methodological manual. Kyiv: Institute of Problems of Upbringing APS of Ukraine, 2004. 102.
49. Preparing pupils of boarding schools for life in an open society: monograph Insitute of problems of upbringing NAPS of Ukraine. 2013. 235.
50. Deprived of parental care: textbook. Moscow. 1991. 223.
51. Peterson G., Hann D/ Socializing children and parents in families. Handbook of Marriage and the family / [edited by: Marvin B. Sussman, Suzanne K. Steinmetz, Gary W. Peterson]. Second Edition. New York, 1999. P. 327–370.
52. Rohner R. Father love and child development: History and Current Evidence. The Family. Twenty-Seventh Edition. 2001. P. 104–106.
53. Petrochko, Zh., Bezpalko, O., Denysiuk, O., Vaynolam V., Duma, L., & Zhemera, N. (2002). We learn to live independently. Teaching and methodological manual for working with pupils of graduate classes of boarding schools. Kiev: State Institute of Family and Youth Problems. 203.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).25
УДК 613.07:796

Циганенко О. І.
доктор медичних наук, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Першегуба Я.В.
кандидат медичних наук
Національна медична академія післядипломної освіти імені П. Л. Шупика, м. Київ
Склярова Н.А.
старший викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Оксамитна Л.Ф.
старший викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

МЕТОДОЛОГІЯ ГІГІЄНИЧНОЇ ОЦІНКИ ВИКОНАННЯ ГІГІЄНИЧНИХ ПРАВИЛ ГІГІЄНИ СНУ СПОРТСМЕНКАМИ ЗА УМОВ ВИСОКИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Порушення гігієнічних правил гігієни сну може негативно впливати на фізичну та психічну працездатність спортсменок за умов високих фізичних навантажень. Це дає підстави розглядати питання оцінки ступеню виконання цих правил спортсменками за умов високих фізичних навантажень.

Мета дослідження: розробити методологічні підходи до проведення оцінки виконання спортсменками

гігієнічних правил гігієни сну за умов високих фізичних навантажень.

Методи дослідження: теоретичного аналізу наукової літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування.

Результати дослідження та висновки: на основі проведеного системного аналізу наукової, науково – методичної літератури та інших джерел інформації розроблена тест – анкета опитування для оцінки ступеню виконання спортсменками гігієнічних правил гігієни сну за умов високих фізичних навантажень.

Зроблені висновки, що розроблена тест – анкета опитування для оцінки ступеня виконання спортсменками гігієнічних правил гігієни сну може бути в перспективі використана на практиці для визначення ступеню виконання спортсменками гігієнічних правил гігієни сну за умов високих фізичних навантажень.

Ключові слова: спортсменки, гігієнічні правила гігієни сну

Цыганенко О.И., Першегуба Я.В., Склярова Н.А., Оксамытна Л.Ф. Методология гигиенической оценки выполнения гигиенических правил гигиены сна спортсменками при условиях высоких физических нагрузок.

Нарушение гигиенических правил гигиены сна может негативно влиять на физическую и психическую работоспособность спортсменок. Это дает основание рассматривать вопрос оценки степени выполнения этих правил спортсменками при условии высоких физических нагрузок.

Цель исследования: разработать методологические подходы к проведению оценки выполнения спортсменками гигиенических правил гигиены сна при условиях высоких физических нагрузок.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы: обобщение, синтез, формализация, абстрагирование.

Результаты исследования и выводы: на основе проведенного системного анализа научной, научно-методической литературы и других источников информации разработана тест – анкета опроса для оценки степени выполнения спортсменками гигиенических правил гигиены сна при условиях высоких физических нагрузок.

Сделаны выводы, что разработанная тест – анкета опроса для оценки степени выполнения спортсменками гигиенических правил гигиены сна может быть использована в перспективе на практике для определения степени выполнения спортсменками гигиенических правил гигиены сна при условиях высоких физических нагрузок.

Ключевые слова: спортсменки, гигиенические правила гигиены сна.

Tsyhanenko O.I., Pershehuba Ya.V., Sklyarova N.A., Oksamytna L.F. Methodology of hygienic assessment of the fulfillment of hygienic rules of sleep hygiene by athletes under conditions of high physical activity.

Violation of the hygienic rules of sleep hygiene can negatively affect the physical and mental performance of athletes. This gives grounds to consider the issue of assessing the degree of fulfillment of these rules by athletes under conditions of high physical exertion. **Objective of the study:** to develop methodological approaches to assessing the fulfillment of hygienic rules of sleep hygiene by athletes under conditions of high physical exertion. **Research methods:** theoretical analysis of scientific literature: generalization, synthesis, formalization, abstraction. **Research results and conclusions:** on the basis of the system analysis of scientific, scientific and methodological literature and other sources of information, a test questionnaire was developed to assess the degree of fulfillment of hygienic rules of sleep hygiene by athletes under conditions of high physical activity.

It is concluded that the developed test-questionnaire of the survey to assess the degree of fulfillment of hygienic rules of sleep hygiene by athletes can be used in the future in practice to determine the degree of fulfillment of hygienic rules of sleep hygiene by athletes under conditions of high physical activity.

Key words: sportswomen, hygienic rules of sleep hygiene

Постановка проблеми. Сон розглядається як природний фізіологічний стан протилежний стану неспання і закінчується процесом пробудження. Однак при цьому нараховують більше 90 розладів (інсомнія, безсоння) сну [2, 4, 5, 11].

Інсомнію, безсоння (лат. insomnia) визначають як розлад сну, який характеризується недостатньою подовженістю сну або його незадовільною якістю, а також комплексною наявністю цих явищ на протязі довгого часу і яка може негативно впливати на фізичну та психічну працездатність, в тому числі і спортсменів [5, 11].

У міжнародній класифікації розладів сну 3-го перегляду 2014 року (МКРС-3) окремо виділяють підтип хронічної гігієнічної інсомнії, який обумовлений порушенням гігієни сну: значні фізичні та психічні навантаження при заняттях спортом та фізичною культурою, нерациональний режим сну, зловживання кавою та алкоголем тощо, з порушенням циклу циркадіанного (добового) біоритму організму людини нічний сон – неспання (який відповідає базовому, циркадіанному екологічному ритму природи на планеті Земля, а саме ніч – день), погіршенням хроноадаптації (психофізіологічної адаптації до часового режиму) організму [5, 14].

Відповідно гігієну сну визначають як комплекс гігієнічних (профілактичних) заходів та правил, які призначені для забезпечення повноцінного здорового сну, а гігієнічну якість сну як наявність необхідних гігієнічних умов, для такого забезпечення [2, 5, 11].

При цьому важливо відмітити, що згідно даних Національної організації сну, США (The National Sleep Foundation; USA) та інших джерел інформації, жінки в наслідок статевих психофізіологічних (хронофізіологічних) особливостей частіше страждають розладами сну (інсомнія, безсоння) у порівнянні з чоловіками. Вказане стосується і спортсменок у порівнянні зі спортсменами чоловічої статі, в тому числі відповідно і за умов високих фізичних навантажень [6, 8, 10, 15].

Однак ще не розроблена методологія гігієнічної оцінки виконання правил гігієни сну у спортсменок за умов високих фізичних навантажень, що робить таку розробку актуальною та своєчасною.

Зв'язок роботи з науковими програмами та практичними завданнями. Роботу виконано згідно Плану тем

науково-дослідних робіт, які виконуються на кафедрах Національного університету фізичного виховання і спорту України. Назва наукової теми «Функціональна і психологічна адаптація організму спортсменок до великих фізичних навантажень» № державної реєстрації 0116U001629.

Мета дослідження: розробити методологічні підходи до проведення оцінки виконання гігієнічних правил гігієни сну у спортсменок за умов високих фізичних навантажень.

Методи та організація досліджень. На основі проведеного системного аналізу наукової, науково – методичної літератури та інших джерел інформації були розроблені методологічні підходи до проведення оцінки виконання гігієнічних правил гігієни сну спортсменками за умов високих фізичних навантажень.

Використані методи теоретичного аналізу наукової літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування [7].

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз наукової, науково – методичної літератури та інших джерел інформації показав, що в методологічному плані перед оцінкою гігієни сну (відповідності умов нічного сну гігієнічним критеріям) стосовно спортсменок необхідно проведення спеціальних досліджень з визначенням хронотипів та їх хронотипологічних особливостей (ранковий, денний, вечірній; ступінь вираженості) від яких суттєво залежить вибір правильного (раціонального) режиму сну, а також і оцінка якості сну (швидкість засинання, подовженість сну, якість ранкового пробудження тощо) з урахуванням наявності його порушень (інсомнії) [1-5].

При цьому, методологічно гігієнічній оцінці підлягають саме гігієнічні аспекти та критерії нічного сну, який на відміну від короткострокового денного, відповідає в загальному плані планетарному базовому циркадіанному добовому ритму ніч – день, а для людини відповідно циркадіанному (добовому) біоритму нічний сон - неспання [2-5].

При проявах порушень сну таких як часті просинання у ночі, наявність втоми на протязі світлового дня, важкість засинання рекомендується обов'язково виконувати такі основні правила гігієни сну: дотримуватися режиму сну, повинна бути спокійна обстановка для сну, спання у прохолодній тихій кімнаті, проводити денний час при сонячному освітленні, використовувати спальню (кімнату для спання) тільки для сну, не дивитися безпосередньо перед сном телевизор та не користуватися смартфоном, не спати впродовж світлового дня, не вживати перед сном напої стимулюючої та психотропної дії (кава, алкогольні напої тощо), якщо не вдається швидко заснути то рекомендується встати і розслабитися на 20 - 30 хвилин [2-5, 9].

Проведений аналіз наукової літератури показав, що існуючі тест - анкети опитування стосовно правил гігієни сну розроблені відносно визначення ступеню ознайомлення різних груп населення з гігієнічними правилами гігієни сну, а не ступеню їх виконання [5, 12, 13].

Тому нами була розроблена спеціальна анкета опитування стосовно виконання спортсменками гігієнічних правил гігієни сну за умов наявності високих фізичних навантажень.

Тест - анкета опитування містить такі запитання:

1. Чи дотримуєтеся режиму сну:

- завжди – 5 балів;
- як правило – 4 бали;
- не завжди – 3 бали;
- зрідка – 2 бали;
- не дотримуюсь - 1 бал.

2. Чи є для процесу сну спокійна обстановка:

- завжди – 5 балів;
- як правило – 4 бали;
- не завжди – 3 бали;
- зрідка – 2 бали;
- відсутня – 1 бал.

3. Чи є можливість спати в тихій прохолодній спальні (кімнаті):

- завжди – 5 балів;
- як правило – 4 бали;
- не завжди – 3 бали;
- зрідка – 2 бали;
- відсутня – 1 бал.

4. Не використання безпосередньо перед сном телевизора, комп'ютера, смартфона:

- завжди – 5 балів;
- як правило – 4 бали;
- не завжди – 3 бали;
- зрідка – 2 бали;
- відсутня – 1 бал.

5. Не використання перед сном напоїв стимулюючої та психотропної дії (кава, алкогольні напої тощо):

- завжди – 5 балів;
- як правило – 4 бали;
- не завжди – 3 бали;
- зрідка – 2 бали;
- відсутня – 1 бал.

Загальна кількість балів – 25; від 15 і до 25 балів достатня ступінь виконання гігієнічних правил гігієни сну; від 14

балів і нижче недостатня ступінь виконання гігієнічних правил гігієни сну.

Висновки

Визначені шляхи оцінки ступеню виконання спортсменками гігієнічних правил гігієни сну за умов високих фізичних навантажень.

Розроблена тест - анкета опитування для визначення ступеню виконання спортсменками гігієнічних правил гігієни сну за умов високих фізичних навантажень.

Перспективи подальших досліджень. Будуть проведені натурні дослідження з використанням розробленої тест – анкети опитування для визначення ступеню виконання спортсменками гігієнічних правил гігієни сну за умов високих фізичних навантажень.

Література

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека: монография / Ф.Б. Березин. - Ленинград: Издательство Наука, 1988. – 270 с.
2. Бузунов Р.В. Советы по здоровому сну (Гигиена сна): монография / Р.В. Бузунов. – Москва: Издательство Автор, 2015. – С. 7 -13.
3. Бумаркова Н.Н. Изучение сна студентов – спортсменов // Н.Н. Бумаркова, А.Л. Калинин // Вестник спортивной науки, 2010. - №4. – С. 30 - 34.
4. Вербицкий Р.О. Сон и тревожность (Индивидуальность циркадианных показателей цикла сон – бодрствование): монография / Р.О. Вербицкий. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮНЦ РАН, 2008. – С. 157 – 164.
5. Голенков А.В. Особенности представлений о правилах гигиены сна в российской популяции / А.В. Голенков, М.Г. Полуэктов // Журнал неврологии и психиатрии. – 2016. - №8. – С. 57 – 61.
6. Грошев И.В. Психофизиологические различия мужчин и женщин: монография / И.В. Грошев. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2005. - 464 с.
7. Гуроров О.І. Методологія та організація наукових досліджень: посібник / О.І. Гуроров. – Харків: ХНАУ, 2017. – 57 с.
8. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины: монография / Е.П. Ильин. – Санкт Петербург: Издательство Питер, 2002. – 544 с.
9. Методические рекомендации по интерпретации влияния биоритмологических факторов на адаптацию, функциональное состояние московских спортсменов. – Москва: Департамент спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
10. Радыш И.В. Хронофизиологические аспекты адаптации женщин из различных климатогеографических регионов / И.В. Радыш, А.М. Ходрович, С.И. Краюшкин, Ю.П. Старшинов // Вестник Волгоградского государственного университета. – Серия 7. – 2004. – Вып.3 – С. 182 – 190.
11. Таютина Т.В. Оценка влияния качественных количественных нарушений сна на функциональное состояние организма спортсменов / Т.В. Таютина, А.В. Лысенко М.И. Шалаев, Г.С. Жаворонков, Е.А. Недоруба // Современные проблемы науки и образования (Электронный журнал). – 2015. - №2 (часть 1).
12. Циганенко О.І. Проблема визначення біоритмології спортсменів / О.І. Циганенко, Я.В. Першегуба, Н.А. Склярова, Л.Ф. Оксамитна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – Серія 15. Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. – 2018. – Вип. 18(98). – С. 175 – 179.
13. Adan A. Sleep Beliefs Scale (SBS) and circadian typology / A. Adam, M. Febri, V. Natale, G. Prat // J. Sleep Res. – 2006. – 2(15) – P. 125 – 132.
14. American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders 3rd ed: Diagnostic and coding manual. Westchester III American Academy of Sleep Medicine, 2014.
15. The National Sleep Foundation; USA – [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/insomnia-women>, 2021.

References

1. Berezin F.B. Mental and psychophysiological adaptation of a person: monograph / F.B. Berezin. - Leningrad: Publishing house Nauka, 1988. - 270 p.
2. Buzunov R.V. Tips for healthy sleep (Sleep hygiene): monograph / R.V. Buzunov. - Moscow: Publishing house Author, 2015. - P. 7-13.
3. Bumarkova N.N. Sleep study of students - athletes // N.N. Bumarkova, A.L. Kalinkin // Bulletin of sports science, 2010. - № 4. - P. 30 - 34.
4. Verbitsky R.O. Sleep and anxiety (Individuality of circadian indicators of the sleep - wakefulness cycle): monograph / R.O. Verbitsky. - Rostov-on-Don: Publishing house of the YSC RAS, 2008. - pp. 157 - 164.
5. Golenkov A.V. Features of ideas about the rules of sleep hygiene in the Russian population / A.V. Golenkov, M.G. Poluektov // Journal of Neurology and Psychiatry. - 2016. - No. 8. - S. 57 - 61.
6. Groshev I.V. Psychophysiological differences between men and women: monograph / I.V. Groshev. – Moscow: Moscow psychology-social institute, 2005. - 464 p.
7. Gutorov OI Methodology and organization of scientific research: a manual / O.I. Gutorov. - Kharkiv: KhNAU, 2017. - 57 p.
8. Ilyin E.P. Differential psychophysiology of men and women: monograph / E.P. Ilyin. - St. Petersburg: Piter Publishing House, 2002. - 544 p.
9. Methodical recommendations for the interpretation of the influence of biorhythmological factors on adaptation, the functional state of Moscow athletes. - Moscow: Department of Sports of the city of Moscow, 2012. - 40 p.

10. Radysh I.V. Chronophysiological aspects of adaptation of women from different climatogeographic regions / I.V. Radysh, A.M. Khodrovich, S.I. Kraushkin, Yu.P. Starshinov // Bulletin of the Volgograd State University. - Series 7. - 2004. - Issue 3 - P.182 - 190.
11. Tayutina T.V. Assessment of the influence of qualitative quantitative sleep disorders on the functional state of the organism of athletes / T.V. Tayutina, A.V. Lysenko, M.I. Shalaev, G.S. Zhavoronkov, E.A. Nedoruba // Modern problems of science and education (Electronic journal). - 2015. - No. 2 (part 1).
12. Tsyhanenko O.I. The problem of determining the biorhythmology of athletes / O.I. Tsyhanenko, Ya.V. Pershehuba, H.A. Sklyarova, L.F. Oksamytna // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. - Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): a collection of scientific papers. - 2018. - Vip. 18 (98). - P. 175 - 179.
13. Adan A. Sleep Beliefs Scale (SBS) and circadian typology / A. Adam, M. Febri, V. Natale, G. Prat // J. Sleep Res. - 2006. - 2 (15) - P. 125 - 132.
14. American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders 3rd ed: Diagnostic and coding manual. Westchester Ill American Academy of Sleep Medicine, 2014.
15. The Nation Sleep Foundation; USA - [Electronic resource] - Access mode: <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/insomnia-women>, 2021.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).26

УДК: [796.322 : 092.29] + 004.67

Циганок В.І.,
професор кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання
Класичний приватний університет (Запоріжжя, Україна)

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СИСТЕМИ ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Мета статті – визначити інформаційно-значущі показники техніко-тактичних дій у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів різних амплуа з використанням системи інформаційного забезпечення. *Методи дослідження*: аналіз науково-методичної літератури і даних мережі «Internet»; контент-аналіз науково-методичних матеріалів комплексної наукової групи; педагогічні спостереження; аналіз та експертна інтерпретація показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі; констатувальний педагогічний експеримент; методи математичної статистики. *Результати*. Літературні дані свідчать, що остаточно невирішеними залишаються питання створення системи інформаційного забезпечення у процесі визначення інформаційно-значущих показників техніко-тактичних гандболістів різних амплуа. Встановлено, що комплекс відібраних коефіцієнтів, індексів і розрахункових значень дозволяє створити технологію експрес-оцінки показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів різних ігрових амплуа, для отримання індивідуальних, групових і командних показників. Показано, що система інформаційного забезпечення, яка містить комп'ютерні програми «InfoHandball» і «StatsHBall» є ефективною для розрахунку, аналізу і експрес-оцінки інтегральних параметрів змагальної діяльності гандболістів у матчі, серії матчів або турнірі. *Висновки*. За показниками закинутих м'ячів (голів) спостерігається тенденція: найбільш високі показники гравця амплуа «лівий півсередній», середні показники гравців амплуа «лівий крайній» і «лінійний», при мінімально-достатніх показниках гандболістів інших амплуа («правий крайній», «правий півсередній», «центральный»)

Ключові слова: гандбол, спортсмен, кваліфікація, амплуа, техніко-тактичні дії, змагальна діяльність, аналіз, інформаційне забезпечення

Цыганок В.И. Анализ показателей технико-тактических действий в соревновательном процессе квалифицированных гандболистов с применением системы информационного обеспечения. Цель статьи – определить информационно-значимые показатели технико-тактических действий в соревновательном процессе квалифицированных гандболистов различных амплуа с использованием системы информационного обеспечения. Методы исследования: анализ научно-методической литературы и данных сети «Internet»; контент-анализ научно-методических материалов комплексной научной группы; педагогические наблюдения; анализ и экспертная интерпретация показателей технико-тактических действий в соревновательном процессе; констатирующий педагогический эксперимент; методы математической статистики. Результаты. Литературные данные свидетельствуют, что окончательно нерешёнными остаются вопросы создания системы информационного обеспечения в процессе определения информационно-значимых показателей технико-тактических действий гандболистов различных амплуа. Установлено, что комплекс отобранных коэффициентов, индексов и расчётных значений позволяет создать технологию экспресс-оценки показателей технико-тактических действий в соревновательном процессе квалифицированных гандболистов различных игровых амплуа, для получения индивидуальных, групповых и командных показателей. Показано, что система информационного обеспечения, которая содержит компьютерные программы «InfoHandball» и «StatsHBall» является эффективной для расчёта, анализа и экспресс-оценки интегральных параметров соревновательной деятельности гандболистов в матче, серии матчей или турнире. Выводы. По показателям заброшенных мячей (голов) наблюдается тенденция: наиболее высокие показатели игрока амплуа «левый полусреднем», средние показатели игроков амплуа «левый крайний» и «линейный», при минимально достаточных показателях гандболистов других амплуа («правый крайний», «правый полусреднем»), «

центральный »)

Ключевые слова: гандбол, спортсмен, квалификация, амплуа, технико-тактические действия, соревновательная деятельность, анализ, информационное обеспечение

Tsyganok V. Analysis of indicators of technical and tactical actions in the competitive process of qualified handball players with the application of the information control system. The purpose of the article is to determine the information-significant indicators of technical and tactical actions in the competitive process of qualified handball players of different roles using the information support system. Research methods: analysis of scientific and methodological literature and data of the Internet; content-analysis of scientific and methodical materials of a complex scientific group; pedagogical observations; analysis and expert interpretation of indicators of technical and tactical actions in the competitive process; ascertaining pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. Results. Literature data show that the issues of creating an information support system in the process of determining information-significant indicators of technical and tactical handball actions of players of various roles remain unresolved. It is established that the complex of selected coefficients, indices and calculated values creates the technology of express evaluation of indicators of technical and tactical actions in the competitive process of qualified handball players of different game roles, to obtain individual, group and team indicators. It is shown that the information support system, which contains computer programs «InfoHandball» and «StatsHBall», is effective for calculation, analysis and express evaluation of integrated parameters of competitive activity of handball players in a match, series of matches or tournament. Conclusions. According to the indicators of thrown balls (goals) there is a tendency: the highest indicators of the player of the role of «left midfielder», the average indicators of players of the role of «left extreme» and «linear», with minimum-sufficient indicators of handball players of other roles («right extreme», «right middle», "central")

Keywords: handball, athlete, qualification, role, technical and tactical actions, competitive activity, analysis, information support

Постановка проблеми. Сучасний гандбол характеризується істотним підвищенням конкурентної боротьби. Цей процес відбувається на різних рівнях: конкуренція між спортсменами одного амплуа за місце в основному складі клубної або національної збірної команди, між командами на клубному рівні (національні або міжнародні змагання), між національними збірними командами країн на міжнародному рівні. В свою чергу, такий стан речей підсилює необхідність оптимізації системи управління підготовкою та техніко-тактичними діями (ТТД) у змагальному процесі в гандболі.

Сучасні наукові дослідження у галузі фізичного виховання та спорту виокремлюють у системі управління наступні компоненти: створення інформаційної бази даних; планування; програмування; моделювання; аналіз та інтерпретація; контроль і корекція (V. Kostiukeych, Ye. Imas, O. Borysova et al., 2018 [6]). З цієї точки зору, значущим є застосування універсального методу аналізу та інтерпретації показників підготовленості гандболістів у системі управління підготовкою та змагальною діяльністю спортсменів. Крім цього, розповсюдженою є думка науковців стосовно необхідності створення та паралельного використання системи інформаційного забезпечення, що детермінує систему управління, підвищує її ефективність, дозволяє раціоналізувати її структуру.

Аналіз літературних джерел. Для об'єктивного аналізу показників ТТД у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів (у грі, серії ігор, турнірі), необхідна детальна вихідна інформація, яка дозволяє визначити провідні характеристики техніко-тактичної діяльності, які найбільшою мірою детермінують підсумковий спортивний результат. Для цього, нами використано наступне: 1) авторську систему інформаційного забезпечення (СІЗ) для фіксації кількісно-якісних показників ТТД у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів і створення відповідної бази даних (В.І. Цыганок, 2013 [4]); 2) спеціальний аналіз та інтерпретацію показників ТТД у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів (Е.Ю. Дорошенко, Д.Г. Сердюк, О.О. Мітова, 2016 [1]; І.Є. Дядечко, Р.В. Клопов, Е.Ю. Дорошенко, 2019 [2]).

Дослідження V. Tyshchenko, P. Piptyk, O. Bessarabova, 2017 [10] присвячено використанню систем управління висококваліфікованими гандбольними командами протягом річного навчально-тренувального макроциклу. Науковцями наголошено на ефективності застосування тестового контролю в системі управління підготовкою гандбольними командами високої кваліфікації як у річному макроциклі, так і в інших структурних утвореннях – мікро- і мезоциклах.

У роботі M. Cardinale, R. Whiteley, A. Hosny, N. Porovic, 2017 [5] проаналізовано профілі змагальної діяльності та позиційні відмінності ТТД у гандболістів різного ігрового амплуа в іграх чемпіонату світу в Катарі 2015 року. Авторами дослідження показано, що профілі змагальної діяльності є передумовою створення моделей техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих гандболістів різних ігрових амплуа. Це, в свою чергу, є підґрунтям для оптимізації системи управління багаторічною підготовкою в гандболі для досягнення максимально високих спортивних результатів.

У дослідженні С. Hansen, F. Lopez, R. Whiteley, 2019 [7] запропоновано використання відеоаналізу для класифікації травм плеча під час чемпіонату світу з гандболу в Катарі 2015 року та створення відповідної бази даних. На нашу думку, можливості цієї методики є значно ширшими: створення баз даних за напрямками підготовленості (фізичної, техніко-тактичної та ін.) дозволяє створити комплексну систему інформаційного забезпечення для використання в процесі управління підготовкою та змагальною діяльністю кваліфікованих гандболістів.

Н. Vila, С. Ferragut, 2019 [9] довели значущість кидкової підготовленості у гандбольних командах для використання в системі управління підготовкою спортсменів. Авторами проведено огляд літературних джерел і систематизовано науковий матеріал для використання у моделюванні, прогнозуванні, системі управління підготовкою гандболістів узагалі.

В.І. Цыганок, О.М. Соловей, 2020 [3] наголошують на провідній ролі універсальних методів аналізу та інтерпретації показників ТТД у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів різних ігрових амплуа для оптимізації системи управління та змагальною діяльністю кваліфікованих гандболістів. Авторами показано, що диференціація показників ТТД у змагальному процесі притаманна кваліфікованим гандболістам різних ігрових амплуа, що свідчить про необхідність подальшого

вдосконалення методик і алгоритмів спеціального аналізу та інтерпретації показників змагальної діяльності.

У дослідженні О. Solovey, О. Mitova, D. Solovey, 2020 [8] проаналізовано та узагальнено результати змагальної діяльності гандбольних команд в аспекті ігрового розвитку. Цей напрям дослідження є відносно новим і, в перспективі, сприятиме оптимізації системи управління підготовкою в гандболі на основі розробки моделей розвитку гри (хронологічних, тактичних та ін.)

Вищенаведене свідчить, що питання аналізу та інтерпретації показників ТТД у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів ґрунтовно і детально вивчені. Але остаточно невірними залишаються питання створення системи інформаційного забезпечення для узагальнення значних масивів інформації, інформаційно-значущих показників ТТД, визначення інтегральних показників загальнокомандної підготовленості у гандболі, оптимізації моделювання підготовленості гандболістів на основі визначення модельних характеристик змагальної діяльності гравців різних амплуа.

Мета статті – визначити інформаційно-значущі показники ТТД у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів різних амплуа з використанням системи інформаційного забезпечення.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і даних мережі «Internet»; контент-аналіз науково-методичних матеріалів комплексної наукової групи (КНГ); педагогічні спостереження; аналіз та експертна інтерпретація показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі; констатувальний педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У дослідженні використано матеріали 12 офіційних ігор чемпіонату України з гандболу (Суперліга): показники ТТД 20 кваліфікованих гандболістів різних ігрових амплуа (лівий крайній – 3; правий крайній – 4; лінійний – 4; лівий півсередній – 3; правий півсередній – 3; центральний – 3). Показники ТТД у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів амплуа «воротар» не використано в процедурах аналізу та інтерпретації внаслідок їх високої специфічності (показники ТТД воротарів потребують окремого аналізу). В якості системи інформаційного забезпечення використано комп'ютерний програмний комплекс «InfoHandball», version 1.3 і комп'ютерну програму «StatsHBall».

Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи Інституту здоров'я, спорту і туризму імені Тетяни Самоленко Класичного Приватного Університету (Запоріжжя).

Виклад основного матеріалу дослідження. Для об'єктивізації показників ТТД кваліфікованих гандболістів використано оціночні шкали у співвідношеннях з рівнями ефективності змагальної діяльності, які наведені в табл. 1 (низький; нижче середнього; середній; вище середнього; високий). Відібрано такі коефіцієнти, індекси і розрахункові значення: абсолютний показник ефективності змагальної діяльності, G_a ; ефективні ТТД: 1лінія / 2 лінія, %; індекс ефективності змагальної діяльності, Q_{zd} ; усереднений показник ефективності гравця у команді, G_c ; розрахункове значення ефективності змагальної діяльності, W ; відносна ефективність змагальної діяльності гравця, G_t .

Комплекс відібраних коефіцієнтів, індексів і розрахункових значень дозволив створити технологію експрес-оцінки показників ТТД у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів різних ігрових амплуа, яка дозволила отримати індивідуальні, групові та командні показники.

Таблиця 1

Шкали оцінки розрахункових значень і коефіцієнтів експрес-оцінки ТТД і показників змагальної діяльності гандболістів

Рівні змагальної діяльності	Оціночні шкали показників ТТД і змагальної діяльності гандболістів					
	абсолютний показник ефективності змагальної діяльності, G_a	ефективні ТТД, % 1лінія / 2 лінія	індекс ефективності змагальної діяльності, Q_{zd}	усереднений показник ефективності гравця у команді, G_c	розрахункове значення ефективності змагальної діяльності, W	відносна ефективність змагальної діяльності гравця, G_t
низький	< 24	<45 / <30	0,5-0,69	< 16,9	- (60,1–100)	0,01-0,24
нижче середнього	25-37	46-55 / 31-40	0,7-0,89	17,0-37,9	- (60,0–20,1)	0,25-0,49
середній	38-44	56-65 / 41-50	0,9-1,09	38,0-43,9	- (20,0) – +(20,0)	0,5-0,74
вище середнього	45-65	66-75 / 51-60	1,1-1,29	44,0-64,9	+ (20,01–60,0)	0,75-0,99
високий	> 66	> 76 / > 61	1,30-1,5	> 65,0	+ (60,01–100)	> 1,0

Комп'ютерний програмний комплекс «InfoHandball», version 1.3, містить 2 модулі:

1) «Handball-Office» для створення і редагування статистичних даних про турніри, інформацію про команди, які беруть участь в турнірі, календар ігор, призначення суддів, а також для збирання, обробки та інтерпретації сумарної статистики по турніру або по конкретній команді;

2) «Handball-Match» для безпосереднього фіксування ігрових подій під час матчу, містить перелік турнірів і календар матчів кожного турніру, який сформовано в модулі «Handball-Office».

Використання даної програми в констатувальному експерименті дозволило зафіксувати статистичні показники під час матчу, а, безпосередньо, після гри, отримати три види звітів: «Статистичний звіт», «Карта кидків», «Розвиток гри» і файл формату *.hbm («Handball-Match»), за допомогою яких було сформовано узагальнені та тематичні звіти показників ТТД у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів протягом турніру. У подальшому, файл *.hbm статистичних даних змагальної діяльності інтегрувався в комп'ютерну програму «StatsHBall» для подальшого розрахунку, аналізу і експрес-оцінки інтегральних параметрів змагальної діяльності гандболістів в матчі (табл. 2).

Таблиця 2

Вихідні показники змагального процесу і розрахункові значення інтегральних індексів (коефіцієнтів) експрес-оцінки ТТД

кваліфікованих гандболістів різних амплуа в іграх чемпіонату України (Суперліга), n=12

Амплуа та розрахункові значення		Вихідні показники змагального процесу і розрахункові значення інтегральних індексів (коефіцієнтів)						
		T, m	F, n	M, n	Qz, y.o.	Ga, y.o.	Gt, y.o.	Ke, %
ЛК, n=3	Σ	836	167	110	-	-	-	-
	$\bar{x}$	278,67	55,67	36,67	0,90	34,13	0,33	62,24
	S	25,30	6,19	4,2	0,11	-	-	-
ПК, n=4	Σ	884	132	82	-	-	-	-
	$\bar{x}$	221	33,13	20,5	0,90	38,11	0,34	59,50
	S	29,90	4,16	2,92	0,15	-	-	-
Л, n=4	Σ	908	233	143	-	-	-	-
	$\bar{x}$	227	58,25	35,75	0,88	38,63	0,55	58,12
	S	26,20	6,04	4,86	0,12	-	-	-
I лінія, n=11	Σ	2628	533	335	-	-	-	-
	$\bar{x}$	238,90	48,45	30,05	0,89	37,15	0,41	59,73
	S	29,30	5,03	3,03	0,07	-	-	-
ЛП, n=3	Σ	869	414	229	-	-	-	-
	$\bar{x}$	289,67	138	76,33	0,97	44,69	0,73	55,13
	S	28,20	14,50	6,29	0,13	-	-	-
ПП, n=3	Σ	557	175	78	-	-	-	-
	$\bar{x}$	185,67	58,33	26	1,11	55,43	0,66	46,90
	S	15,90	6,92	3,27	0,07	-	-	-
Ц, n=3	Σ	899	190	103	-	-	-	-
	$\bar{x}$	299,67	63,33	34,33	0,91	45,79	0,37	52,10
	S	26,10	5,57	3,66	0,11	-	-	-
II лінія, n=9	Σ	2325	779	410	-	-	-	-
	$\bar{x}$	258,33	86,56	45,56	0,93	52,63	0,59	51,38
	S	23,39	9,70	4,37	0,07	-	-	-
Усього	Σ	4953	1312	745	-	-	-	-
	$\bar{x}$	248,62	67,36	37,81	0,91	44,89	0,50	55,56
	S	26,35	7,37	3,70	0,07	-	-	-

Примітки: ЛК – лівий крайній; ПК – правий крайній; Л – лінійний; ЛП – лівий півсередній; ПП – правий півсередній; Ц – центральний; T – час; F – кидки; M – голи; Ke – коефіцієнт ефективності змагальної діяльності

У табл. 2 наведено вихідні показники змагальної діяльності (час гри, загальна кількість кидків, загальна кількість голів) і розрахункові значення інтегральних індексів (коефіцієнтів), які використовують у комплексній технології експрес-оцінки показників ТТД у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів різних ігрових амплуа.

Аналіз наведених даних дозволяє констатувати, що найбільш високі усереднені кількісні показники кидків у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів зафіксовано у гравців: «лівий крайній» – 55,67±6,19 і «лінійний» – 58,25±6,04 (1 лінія); «лівий півсередній» – 138±14,50 (2 лінія); середнє значення по команді – 67,36±7,37. Таким чином, результати аналізу і експрес-оцінки показників загальної кількості кидків у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів (на матеріалах офіційних ігор чемпіонату України з гандболу (Суперліга)) свідчать, що кількісні значення кидків у гравців амплуа «лівий півсередній» є більшими порівняно з показниками гравців інших амплуа та істотно перевищують усереднені загальнокомандні показники.

Найбільш високі усереднені показники результативності ТТД у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів (голи) зафіксовано у гравців амплуа «лівий півсередній» – 76,33±6,29 (2 лінія); «лівий крайній» – 36,67±4,2 і «лінійний» – 35,75±4,86 (1 лінія); середнє значення по команді – 37,81±3,70. Отже, спостерігається тенденція, високі показники гравця амплуа «лівий півсередній», середні показники гравців амплуа «лівий крайній» і «лінійний», при мінімально-достатніх показниках гандболістів інших амплуа («правий крайній», «правий півсередній», «центральний»).

За абсолютними показниками ефективності змагальної діяльності (Ga) найвищі розрахункові значення визначено у гравців 2 лінії: амплуа «правий півсередній» – 55,43 у.о. амплуа «лівий півсередній» – 44,69 у.о. і «центральний» – 45,79 у.о. при загальнокомандному показнику 44,89 у.о. У гравців 1 лінії визначено розрахункові значення, що є нижчими за усереднений показник по команді: «лінійний» – 38,63 у.о., «правий крайній» – 38,11 у.о. і «лівий крайній» – 34,13 у.о.

За показниками відносної ефективності змагальної діяльності гравців (Gt) найвищі значення визначено у гравців амплуа «лівий півсередній» – 0,73 у.о. і «правий півсередній» – 0,66 у.о. (2 лінія); «лінійний» – 0,55 (1 лінія) при усередненому загальнокомандному показнику – 0,50 у.о. Відповідно до шкали оцінки (табл. 1), ці показники відповідають середньому рівню.

Показники інтегрального індексу ефективності змагальної діяльності (Qzd) свідчать, що їх значення знаходяться на рівнях «нижче середнього», «середній» і «вище середнього». Найвищі показники визначено у гравців амплуа «правий півсередній» (2 лінія) – 1,11±0,07 у.о. при усереднених загальнокомандних значеннях – 0,91±0,07 у.о.

Коефіцієнт ефективності ТТД у змагальній діяльності кваліфікованих гандболістів різних ігрових амплуа (Ke) знаходиться в діапазоні, від 46,9% («правий півсередній», 2 лінія) до 62,24% («лівий крайній», 1 лінія), при усередненому

загальнокомандному показнику – 55,56%.

Висновки. На підставі аналізу наукової літератури і проведених експериментальних досліджень стосовно аналізу показників ТТД у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів з використанням системи інформаційного забезпечення констатуємо наступне:

1. Аналіз та інтерпретація показників ТТД у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів різних ігрових амплуа є провідним компонентом системи управління підготовкою та змагальною діяльністю.

2. Система інформаційного забезпечення, що містить комп'ютерний програмний комплекс «InfoHandball», version 1.3 і комп'ютерну програму «StatsHBall» є ефективною для розрахунку, аналізу і експрес-оцінки інтегральних параметрів змагальної діяльності гандболістів в матчі, серії матчів або турнірі.

3. Аналіз та експертна інтерпретація показників ТТД у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів свідчить про таке:

- за абсолютним показником ефективності змагальної діяльності (Ga) найвище розрахункове значення зафіксовано у гравців амплуа «правий півсередній» – 55,43 у.о. при усередненому загальнокомандному показнику 44,89 у.о.;

- за показниками відносної ефективності змагальної діяльності (Gt) найвище значення зафіксовано у гравців амплуа «лівий півсередній» – 0,73 у.о. при усередненому загальнокомандному показнику – 0,50 у.о.;

- за показниками закинутих м'ячів (голів) спостерігається тенденція: найбільш високі показники гравця амплуа «лівий півсередній», середні показники гравців амплуа «лівий крайній» і «лінійний», при мінімально-достатніх показниках гандболістів інших амплуа («правий крайній», «правий півсередній», «центральный»).

Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на визначенні алгоритмів інтерпретації показників ТТД у змагальній діяльності кваліфікованих гандболістів відповідно до специфіки ігрових амплуа для оптимізації системи управління підготовкою та змагальною діяльністю.

Література

1. Дорошенко Е.Ю. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми, пошуки, шляхи вирішення: монографія / Е.Ю. Дорошенко, Д.Г. Сердюк, О.О. Мітова. – Запоріжжя: ООО ЛІПС ЛТД, 2016. – 312 с.
<https://scientific-rating.znu.edu.ua/index.php?r=publication%2Fview&id=7659>

2. Дядечко І.Є. Оптимізація тренувального процесу в гандболі з урахуванням специфічних особливостей жіночого організму: монографія / І.Є. Дядечко, Р.В. Клопов, Е.Ю. Дорошенко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2019. – 232 с.
<https://scientific-rating.znu.edu.ua/index.php?r=publication%2Fview&id=9796>

3. Циганок В.І. Диференціація показників результативності техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів у змагальному процесі / В.І. Циганок, О.М. Соловей // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2020. – Вип. 8 (128). – С. 190-194.

DOI: 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.8(128).42

4. Цыганок В.И. Информационная модель соревновательной деятельности в гандболе высших достижений / В.И. Цыганок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 21 (1). – С. 394-399.
https://www.polessu.by/sites/default/files/02per/03document/507_0.pdf

5. Cardinale M. Activity profiles and positional differences of handball players during the World Championships in Qatar 2015 / M. Cardinale, R. Whiteley, A. Hosny, N. Popovic // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2017. – № 12 (7). – P. 908-915.

DOI: 10.1123/ijsp.2016-0314

6. Kostiukevych V. Modeling of the athletic training process in team sports during an annual macrocycle / V. Kostiukevych, Ye. Imas, O. Borysova, M. Dutchak, O. Shynkaruk, I. Kogut, V. Voronova, O. Shlonska, I. Stasiuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – № 18 (1). – P. 327-334.

DOI:10.7752/jpes.2018.s144

7. Hansen C. A video-based analysis to classify shoulder injuries during the Handball World Championships 2015 / C. Hansen, F. Lopez, R. Whiteley, A. Wilhelm, N. Popovic, H. Ahmed et al. // Sportverletzung-Sportschaden. – 2019. – № 33 (1). – P. 30-35. DOI: 10.1055/a-0787-6329

8. Solovey O. Analysis and generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect / O. Solovey, O. Mitova, D. Solovey, V. Boguslavskyi, O. Ivchenko // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2020. – 24(1). – P. 36-43. DOI: 10.15561/26649837.2020.0106

9. Vila H. Throwing speed in team handball: a systematic review / H. Vila, C. Ferragut // International Journal of Performance Analysis in Sport. – 2019. – №19 (5). – P. 724-736.

DOI: 10.1080/24748668.2019.1649344

10. Tyshchenko V. Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle / V. Tyshchenko, P. Piptyk, O. Bessarabova, L. Galchenko, M. Sinyugina, A. Sydoruk, O. Sokolova // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Т. 17 (3). – P. 1977-1984.

DOI: 10.7752/jpes.2017.03196

Reference

1. Doroshenko E, Serdyuk D, Mitova O. (2016). Udoshkonalennia tekhniko-taktychnykh dii vysokokvalifikovanykh handbolistiv: problemy, poshuky, shliakhy vyrishennia: [monohrafiia]. Zaporizhzhia: ООО LYPS LTD, 312 s.
<https://scientific-rating.znu.edu.ua/index.php?r=publication%2Fview&id=7659>

2. Dyadechko I, Klopov R, Doroshenko E. (2019). Optymizatsiia trenuvalnogo protsesu v handboli z urakhuvanniam spetsyfychnykh osoblyvostei zhinochoho orhanizmu: [monohrafiia]. Zaporizhzhia: ZNU, 232 s.
<https://scientific-rating.znu.edu.ua/index.php?r=publication%2Fview&id=9796>

3. Tsyganok V, Solovey O. (2020). Dyferentsiatsiia pokaznykiv rezultatyvnosti tekhniko-taktychnykh dii kvalifikovanykh handbolistiv u zmahalnomu protsesi. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 8 (128), 190-194.
DOI: 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).42
4. Tsyganok V. (2013). Ynformatsyonnaia model sorevnovatelnoi deiatelnosti v handbole visshykh dostyzenyi. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 21 (1), 394-399.
https://www.polessu.by/sites/default/files/02per/03document/507_0.pdf
5. Cardinale M, Whiteley R, Hosny A, Popovic N. (2017). Activity profiles and positional differences of handball players during the World Championships in Qatar 2015. International Journal of Sports Physiology and Performance. 12 (7), 908-915. DOI: 10.1123/ijsp.2016-0314
6. Kostiukevych V, Imas Ye, Borysova O, Dutchak M, Shynkaruk O, Kogut I, Voronova V, Shlonska O, Stasiuk I. (2018). Modeling of the athletic training process in team sports during an annual macrocycle. Journal of Physical Education and Sport. 18 (1), 327-334. DOI:10.7752/jpes.2018.s144
7. Hansen C, Lopez F, Whiteley R, Wilhelm A, Popovic N, Ahmed H et al. (2019). A video-based analysis to classify shoulder injuries during the Handball World Championships 2015. Sportverletzung-Sportschaden. 33 (1), 30-35. DOI: 10.1055/a-0787-6329
8. Solovey O, Mitova O, Solovey D, Boguslavskiy V, Ivchenko O. (2020). Analysis and generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect. Pedagogy of Physical Culture and Sports. 24 (1), 36-43.
DOI: 10.15561/26649837.2020.0106
9. Vila H, Ferragut C. (2019). Throwing speed in team handball: a systematic review. International Journal of Performance Analysis in Sport. 19 (5), 724-736. DOI: 10.1080/24748668.2019.1649344
10. Tyshchenko V, Pityk P, Bessarabova O, Galchenko L, Sinyugina M, Sydoruk A, Sokolova O. (2017). Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. Journal of Physical Education and Sport. 17 (3), 1977-1984. DOI: 10.7752/jpes.2017.03196

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).27

Янчук К. О.

аспірантка, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Худякова В. Б.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Володченко О. А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Тихорський О. А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС КАРАТИСТІВ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ

У статті розглянуті питання факторів впливу на тренувальний та змагальний процес каратистів з вадами слуху. Для виконання дослідження використовувався метод анкетування. Анкета містила 16 запитань. У якості респондентів були залучені висококваліфіковані каратисти з різних країн, які брали участь у міжнародних змаганнях, а також їх тренери. Анкетування проводилося за допомогою програмного додатку google form. Виявлено, що каратисти з порушенням слуху потребують особливого підходу у тренувальному процесі у зв'язку з тим що: спортсменам у карате з вадами слуху важче дається технічна підготовка; спортсмени з вадами слуху повинні витратити більше часу для відпрацювання нових комбінацій ударів у порівнянні зі здоровими спортсменами; у каратистів з вадами слуху уповільнена швидкість реакції; каратистам з вадами слуху важче утримувати увагу;

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці тренувальних програм для каратистів з вадами слуху.

Ключові слова: карате, глухі, тренувальний процес, анкетування

Янчук К.О., Худякова В.Б., Володченко А.А., Тихорський А.А. Факторы, влияющие на тренировочный процесс каратистов с проблемами слуха. В статье рассмотрены вопросы факторов влияния на тренировочный и соревновательный процесс каратистов с проблемами слуха. Для проведения исследования использовался метод анкетирования. Анкета содержала 16 вопросов. В качестве респондентов были привлечены высококвалифицированные каратисты из разных стран, которые принимали участие в международных соревнованиях, а также их тренеры. Анкетирование проводилось с помощью программного приложения google form. Выявлено, что каратисты с нарушением слуха требуют особого подхода в тренировочном процессе в связи с тем, что: спортсменам в карате с недостатками слуха труднее дается техническая подготовка; спортсмены с нарушениями слуха должны тратить больше времени для отработки новых комбинаций ударов по сравнению со здоровыми спортсменами; у каратистов с недостатками слуха замедленная скорость реакции; каратистам с недостатками слуха труднее удерживать внимание;

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке тренировочных программ для каратистов с недостатками слуха.

Ключевые слова: каратэ, глухие, тренировочный процесс, анкетирование

Ianchuk K.O., Khudiakova V.B., Volodchenko O.A., Tykhorskyi O.A. Factors influencing the training process of karatekas with hearing impairment. The article deals with the factors of influence on the training and competitive process of karatekas with hearing impairments. To conduct the research, the questionnaire method was used. The questionnaire contained 16 questions. Highly qualified karate fighters from different countries who took part in international competitions, as well as their coaches, were recruited as respondents. The survey was carried out using the google form software application. It was revealed that karate fighters with hearing impairments require a special approach in the training process due to the fact that: it is more difficult for athletes with hearing impairments to get technical training; athletes with hearing impairments should spend more time practicing new combinations of blows compared to healthy athletes; hearing impaired karatekas have a slower reaction rate; it is more difficult for karatekas with hearing impairments to hold attention;

Prospects for further research are the development of training programs for karateka with hearing impairments.

Key words: karate, deaf, training process, questioning

Постановка проблеми. Питанням удосконалення тренувального процесу спортсменів з вадами слуху приділяється недостатньо уваги [2]. Що стосується каратистів, то у вітчизняних наукових джерелах не знайдено робіт, присвячених даній тематиці [3]. У зарубіжній літературі знайдена лише одна праця, присвячена глухим спортсменам-каратистам [1]. Аналіз праць які стосуються тренувального процесу глухих дітей [7], кваліфікованих спортсменів-орієнтувальників з вадами слуху [8], дзюдоїстів з вадами слуху [6, 5] показав ряд проблем, з якими зіштовхуються спортсмени з вадами слуху [4]. Серед особливості глухих спортсменів найбільш частотні: нижчий рівень фізичної підготовленості, нижчий рівень координаційних здібностей, нижчий рівень просторової орієнтації, гірше функціонування вестибулярного апарату, слабо розвинена м'язова пам'ять, нижча здатність утримувати увагу, вища пропріорецептивна чутливість (всі зазначені показники у порівнянні зі здоровими спортсменами такої ж кваліфікації).

Все вищезазначене свідчить про те, що дане питання актуальне, та не розкрито стосовно каратистів з вадами слуху.

Мета роботи: Дослідити особливості тренувального та змагального процесу каратистів з вадами слуху шляхом анкетування.

Для дослідження факторів тренувальної та змагальної діяльності каратистів з вадами слуху ми використовували анкету, розроблену нами. Анкета представлена у таблиці 1. Анкета містила 16 запитань.

Таблиця 1.

Зміст анкети, що заповнювалася респондентами

1	Чи є вам 18 років	Так	Ні			
2	Ваш вік	18-20	21-25	26-30	31-35	>35
3	Стать	Чол	Жін			
4	Національність					
5	Спортсменам з вадами слуху в каратэ важче дається технічна підготовка	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
6	Каратисти з проблемами слуху фізично менш підготовлені, ніж здорові спортсмени	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
7	Спортсмени, що втратили слух повинні витратити більше часу для відпрацювання нових комбінацій ударів	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
8	У спортсменів, що втратили слух уповільнена швидкість реакції у порівнянні зі здоровими спортсменами	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
9	Спортсменам з втратою слуху важче відтворювати прийоми, ніж здоровим спортсменам	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
10	У глухих каратистів нижчий рівень координаційних здібностей	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
11	У спортсменів з порушенням слуху гірше функціонує вестибулярний апарат, ніж у здорових спортсменів	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
12	У спортсменів з порушенням слуху нижча здатність утримувати увагу ніж у здорових	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
13	У спортсменів з порушенням слуху вище пропріорецептивна чутливість, ніж у здорових	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
14	Спортсмени з вадами слуху гірше протистоять психологічному тиску зі сторони супротивника	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден

15	Спортсменам з втратою слуху важче взаємодіяти з тренером, ніж здоровим спортсменам	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден
16	Спортсмени з вадами слуху швидше втомлюються у порівнянні зі здоровими спортсменами	Категорично не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Згоден	Цілком згоден

У якості респондентів були залучені висококваліфіковані каратисти з різних країн, які брали участь у міжнародних змаганнях, а також їх тренери. Анкетування проводилося за допомогою програмного додатку google form. Оскільки у опитуванні брали участь респонденти з різних країн світу, було складено два варіанти анкети, російською та англійською мовами. Всього було відправлено 27 анкет, 22 з яких були заповнені. Серед 22 анкет було виявлено, що 2 респонденти молодше 18 років, тому вони були виключені з дослідження.

Таким чином, під час дослідження було проаналізовано 20 анкет. Обробка результатів анкетування здійснювалася шляхом відсоткового співвідношення відповідей експертів, на кожного з них припадала частка – 5% (рис 1).

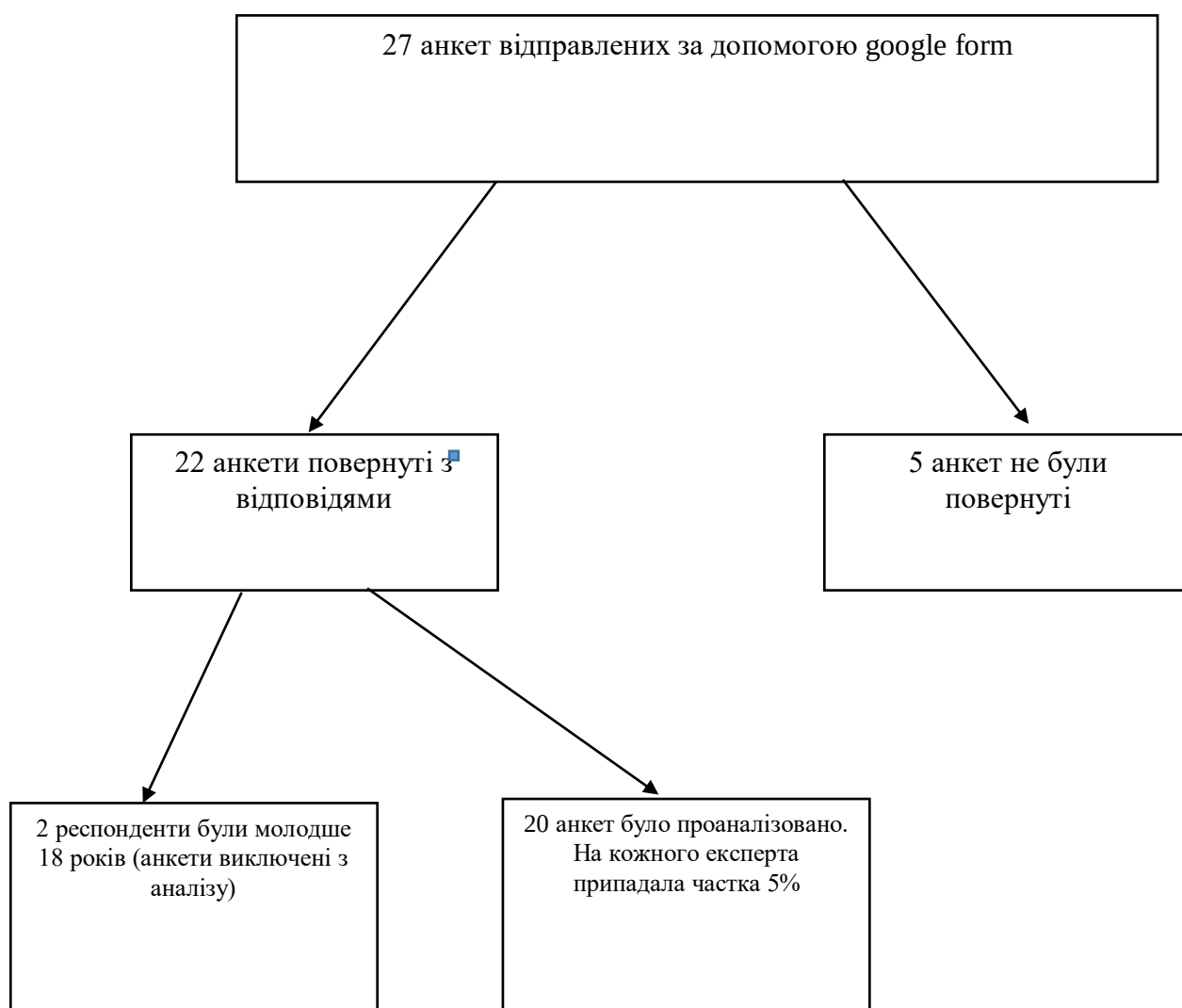


Рис. 1. Схема отримання відповідей на питання анкети, та розподілення відсотків на відповіді кожного експерта

Серед опитуваних респондентів найбільша кількість осіб віком 26-30 років – 40%, на другому місці 21-25 років – 35%, найменше опитуваних було у групі старше 35 років – 5% (див. рис. 2).

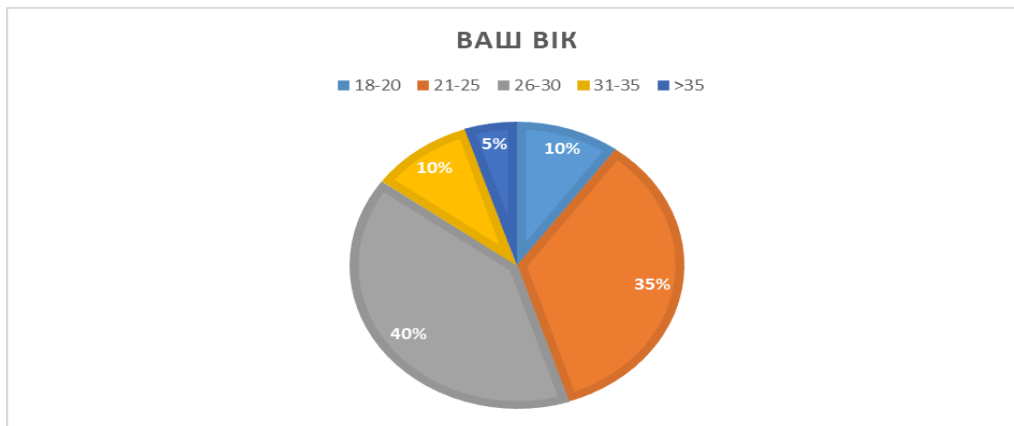


Рис 2. Відсоткове розподілення відповідей на питання «Ваш вік».

Серед опитуваних 35% відсотків становили жінки, 65% - чоловіки.

Оскільки дослідження проводилося серед спортсменів та тренерів з різних країн було поставлене питання щодо національності респондентів. Виявлено, що 25% тих, що взяли участь у дослідженні – українці, по 15% - представники Польщі, Туреччини та США, 10% - Росія, 20% були представниками інших країн (рис. 3).



Рис. 3 Національна належність респондентів

На питання: «Спортсменам з вадами слуху в карате важче дається технічна підготовка», респонденти відповіли наступним чином: згоден – 40%, цілком згоден – 30%, важко відповісти – 15%, не згоден – 10%, категорично не згоден – 5% (рис. 4).



Рис. 4 Відсоткове розподілення відповідей респондентів на питання анкети №5

При відповіді на шосте запитання, яке звучить: «Каратисти з проблемами слуху фізично менш підготовлені, ніж здорові спортсмени», думки респондентів розділилися і ми не отримали однозначного твердження. Так, варіант «згоден» набрав 25% голосів, «цілком згоден» - 20% голосів, «не згоден» - 10%, «категорично не згоден» - 15%, найбільший відсоток набрав варіант «важко відповісти» - 30% (рис. 5).



Рис. 5 Відсоткове розподілення відповідей респондентів на питання анкети №6

Більшість експертів, що брали участь у нашому анкетуванні погодились із твердженням що каратисти із втратою

слуху повинні витратити більше часу на відпрацювання технічних прийомів у порівнянні зі здоровими. Так, варіант «цілком згоден» набрав 30%, «згоден» - 35%, «важко відповісти» - 15%, «не згоден» - 15%, «категорично не згоден» - 5% (рис 6).



Рис 6. Відсоткове розподілення відповідей на питання анкети №7

На твердження: «У спортсменів, що втратили слух уповільнена швидкість реакції у порівнянні зі здоровими спортсменами» більшість експертів (40%) відповіли «згоден», 20% - «цілком згоден», 15% обрали варіант «важко відповісти», 15% - «не згоден», 10% - категорично не згоден (рис. 7)



Рис 7. Відсоткове розподілення відповідей експертів на питання анкети №8

З твердженням анкети №9 «Спортсменам з втратою слуху важче відтворювати прийоми, ніж здоровим спортсменам» погодились 35% респондентів, «цілком згоден» обрали 25%, «важко відповісти» - 20%, «не згоден» та «категорично не згоден» набрали по 10% (рис 8).



Рис 8. Відсоткове розподілення відповідей експертів на питання анкети №9

На питання анкети № 10 «У глухих каратистів нижчий рівень координаційних здібностей» відповіді експертів розподілись наступним чином: «цілком згоден» - 35%, «згоден» - 30%, «важко відповісти» - 20%, «не згоден» - 10%, «категорично не згоден» - 5% (рис 9).



Рис. 9 Відсоткове співвідношення відповідей експертів на питання анкети №10.

Наступне питання анкети стосувалося вестибулярного апарату спортсменів. Було визначено, що з твердженням «У спортсменів з порушенням слуху гірше функціонує вестибулярний апарат, ніж у здорових спортсменів» цілком згодні 50% експертів, згодні 35%, варіант «важко відповісти» обрали 10%, а варіант «не згоден» - 5% респондентів (рис. 10).



Рис. 10. Відсоткове співвідношення відповідей експертів на питання анкети №11.

Наступне актуальне питання, яке стосується тренувального процесу спортсменів з порушенням слуху в карате звучить наступним чином: «У спортсменів з порушенням слуху нижча здатність утримувати увагу ніж у здорових». 35% респондентів вибрали варіанти «згоден» та «цілком згоден», 15% вибрали варіант «важко відповісти», 10% обрали варіант «не згоден», 5% - «категорично не згоден».

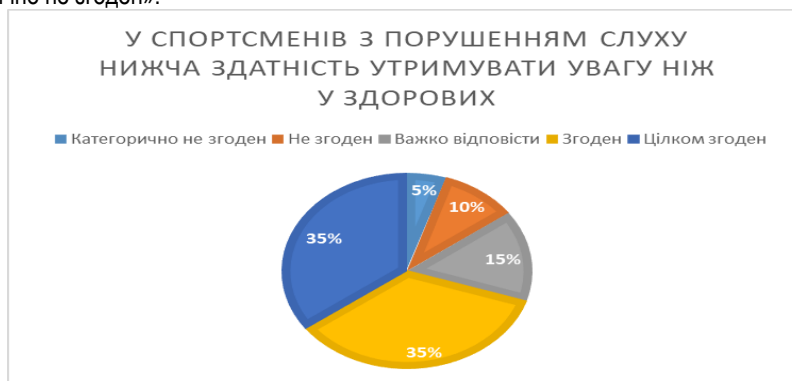


Рис. 11. Відсоткове співвідношення відповідей експертів на питання анкети № 12

В науковій літературі існує твердження, що спортсмени з порушенням слуху мають вищу пропріорецептивну чутливість. Для визначення актуальності даного твердження питання анкети № 13 звучало наступним чином: «У спортсменів з порушенням слуху вище пропріорецептивна чутливість, ніж у здорових». Думки експертів тут розділились і не було чітко визначеної відповіді. Так варіанти «не згоден», «згоден», «важко відповісти» обрали однакова кількість експертів по 25%. За варіант «цілком згоден» - 15%, «категорично не згоден» - 10%.



Рис 12. Відсоткове співвідношення відповідей експертів на питання анкети №13

Що стосується змагальної діяльності, існує думка, що спортсмени з порушенням слуху гірше протистоять психологічному тиску зі сторони суперника, в порівнянні зі здоровими спортсменами. В своїй більшості експерти не погодились з даним твердженням. 25% - обрали варіант «категорично не згоден», 30% - «не згоден», 20% - «важко відповісти», «згоден» - 15%, «цілком згоден» - 10%, «згоден» - 15%.



Рис 13. Відсоткове співвідношення відповідей експертів на питання анкети №14

На запитання: «Спортсменам з втратою слуху важче взаємодіяти з тренером, ніж здоровим спортсменам» відповіді були розподілені наступним чином: «не згоден» - 30%, «категорично не згоден» - 20%, «важко відповісти» - 10%, «згоден» - 25%, «цілком згоден» - 15% (рис 14).



Рис 14. Відсоткове співвідношення відповідей експертів на питання анкети №15

Останнє питання анкети стосувалось втоми каратистів і звучало наступним чином: «Спортсмени з вадами слуху швидше втомлюються у порівнянні зі здоровими спортсменами». Висновки експертів у більшості спростували дане твердження, і голоси розподілилися наступним чином: «категорично не згоден» - 25%, «не згоден» - 30%, «важко відповісти» - 10%, «згоден» - 20%, «цілком згоден» - 15%.

Висновки: Таким чином, за даними анкетного опитування виявлено, що каратисти з порушенням слуху потребують особливого підходу у тренувальному процесі у зв'язку з тим що:

- спортсменам у карате з вадами слуху важче дається технічна підготовка;
- спортсмени з вадами слуху повинні витратити більше часу для відпрацювання нових комбінацій ударів у порівнянні зі здоровими спортсменами;
- у каратистів з вадами слуху уповільнена швидкість реакції;
- каратистам з вадами слуху важче утримувати увагу;

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці тренувальних програм для каратистів з вадами слуху.

Література

- 1.Akınoğlu B., Kocahan T. Stabilization training versus equilibrium training in karate athletes with deafness //Journal of exercise rehabilitation. – 2019. – Т. 15. – №. 4. – С. 576.
- 2.Ianchuk K., Tykhorskyi O., Petrenko I. Analysis of attack techniques of highly skilled female karatekas with hearing hearing impairments //Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2020. – Т. 8. – №. 2. – С. 64-72.
- 3.Platonova Y. et al. The use of karate for the correction of mental processes in children of primary school age with hearing impairment //4th International Conference on Innovations in Sports, Tourism and Instructional Science (ICISTIS 2019). – Atlantis Press, 2019.
- 4.Vuljanić A., Tišma D., Miholić S. J. Sports-Anamnesis Profile of Deaf Elite Athletes in Croatia //8th International Scientific Conference on Kinesiology. – 2017.
- 5.Емельянов В. Ю. Координационные способности у дзюдоистов с нарушением слуха //Знание. – 2016. – №. 1-3. – С. 29-35.
- 6.Емельянов В. Ю. Особенности выполнения формальных техник дзюдо слабослышащими спортсменами / В. Ю. Емельянов. // Материалы XVI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, посвященной памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова. – 2019. – С. 134–140.

7. Киргизов А. П. Разработка и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по физическому воспитанию у глухих детей : дис. – Бурятский государственный университет, 2011.
8. Чешихин В. А. Система подготовки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков с нарушениями слуха // Дисс. канд. пед. наук). Российский государственный социальный университет, Москва. – 2012.

Reference

1. Akinoğlu, B., & Kocahan, T. (2019). Stabilization training versus equilibrium training in karate athletes with deafness. Journal of exercise rehabilitation, 15(4), 576.
2. Ianchuk, K., Tykhorskyi, O., & Petrenko, I. (2020). Analysis of attack techniques of highly skilled female karatekas with hearing impairments. Slobozhanskyi herald of science and sport, 8(2), 64-72.
3. Platonova, Y., Deriabina, G., Lerner, V., & Filatkin, A. (2019, November). The use of karate for the correction of mental processes in children of primary school age with hearing impairment. In 4th International Conference on Innovations in Sports, Tourism and Instructional Science (ICISTIS 2019). Atlantis Press.
4. Vuljanić, A., Tišma, D., & Miholić, S. J. (2017, January). Sports-Anamnesis Profile of Deaf Elite Athletes in Croatia. In 8th International Scientific Conference on Kinesiology.
5. Emelyanov V. Yu. (2016) Coordination abilities in judo hearing impaired // Znanie, 29-35.
6. Emelyanov V. Yu. Features of the performance of formal judo techniques by hearing-impaired athletes / V. Yu. Emelyanov. // Materials of the XVI All-Russian with international participation scientific and practical conference of young scientists dedicated to the memory of the Honored Master of Sports of the USSR, Honored Coach of the USSR, Professor Yevgeny Mikhailovich Chumakov, 2019, 134–140.
7. Kirgizov A. P. Development and implementation of a health-improving and correctional process for physical education in deaf children: dis. – Buryatskiy gosudarstvenniy universitet, 2011.
8. Cheshihin V. A. Training system for qualified athletes-orientees with hearing impairments // Diss. kand. ped. nauk. Rossiyskiy gosudarstvenniy sotsialnyi universitet, Moskva. – 2012.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).28
УДК 797.217.035

Ячнюк М.Ю.

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

Зендик О.В.

старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича

Ячнюк І.О.

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича.

Ячнюк Ю.Б.

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З АКВААЕРОБІКИ ТА ЇЇ РІЗНОВИДИ

Вирішення сучасних проблем, погіршення стану здоров'я населення, через залучення його широким верстам до активного дозвілля та оздоровлення тісно пов'язане як із розвитком оздоровчої рекреації, так й із розширенням змісту оздоровчо-рекреаційної діяльності, переосмислення ролі його окремих видів і напрямків оздоровчих фітнес програм.

У статті розглядається підвищення ролі водних видів фізичної культури і спорту та роль занять аквааеробікою, як одного з видів рекреаційно-оздоровчих технологій, та їх вплив на жіночий організм. Аквааеробіка – це комплекс фізичних вправ у воді з елементами плавання, гімнастики, стретчинга і силових вправ. Аквааеробіка має оздоровчий вплив на весь організм, а саме сприяє формуванню гарної постави; знімає напруження хребта при остеохондрозі; позитивно впливає на серцево-судинну систему; нормалізує тиск; зміцнює м'язи всього скелета; підвищує захисні сили організму; знімає стреси, нервову збудливість, покращує психоемоційний стан; добре «спалює» калорії, що приводить до зниження ваги. Заняття аквааеробікою покращують силу, витривалість, гнучкість і спритність, а також сприяють поліпшенню функціонального стану організму.

Ключові слова: здоров'я, аквафітнес, аквааеробіка, фізичні вправи.

Ячнюк М. Ю., Зендик О. В., Ячнюк І. О., Ячнюк Ю. Б. Особенности проведения занятий с аквааеробикой и ее разновидностями. Решение современных проблем, ухудшения состояния здоровья населения, через привлечение широких слоев к активному времяпрепровождению и оздоровления имеют тесную взаимосвязь с развитием оздоровительной рекреации так и расширением содержания оздоровительно-рекреационной деятельности, переосмысления роли отдельных видов и направлений, оздоровительных фитнес программ.

В статье рассматривается повышение роли водных видов физической культуры и спорта и роль занятий аквааеробикой, как одного из видов рекреационно-оздоровительных технологий, и их влияние на женский организм. Аквааеробика – это комплекс физических упражнений в воде с элементами плавания, гимнастики, стретчинга и силовых упражнений. Аквааеробика имеет оздоровительное воздействие на весь организм, а именно способствует формированию

хорошей осанки; снимает напряжение позвоночника при остеохондрозе; положительно влияет на сердечнососудистую систему; нормализует давление; укрепляет мышцы всего скелета; повышает защитные силы организма; снимает стрессы, нервную возбудимость, улучшает психоэмоциональное состояние; хорошо «сжигает» калории, приводит к снижению веса. Занятия аквааэробикой улучшают силу, выносливость, гибкость и ловкость, а также способствуют улучшению функционального состояния организма.

Ключевые слова: здоровье, аквафитнес, аквааэробика, физические упражнения.

Maksym Yachnyk, Olena Zendyk, Iurii Iachniuk, Iryna Iachniuk. Carrying out specialties of aqua aerobics lessons and its varieties. The modern problems solution, impairment population's health, through involvement of its wide miles in active leisure and improvement is closely connected both with development of improving recreation. This is due to the expansion of the content of health and recreational activities, rethinking the role of its individual types and areas of health fitness programs.

The article considers the increasing role of aquatic types of physical culture and sports and the role of aqua aerobics, as one of the types of recreational and health technologies, and their impact on the female body. Aqua aerobics it is a complex of physical exercises in water with elements of swimming, gymnastics, stretching and strength exercises. Aqua aerobics has a healing effect on the whole body. It promotes good posture, removes tension in osteochondrosis, has a positive effect on the cardiovascular system, normalizes blood pressure, strengthens the skeleton total muscles, increases the body's defenses, removes stress, nervous excitability, improves psycho-emotional state, burns calories well which leads to weight loss. Aqua aerobics improves strength, endurance, flexibility and agility, as well as improve the functional state of the body. Water training gives a feeling of lightness and muscle relaxation. Water is a wonderful natural masseur. Exercises in water improve the condition of the skin and blood circulation. It is recommended to do different types of aqua fitness in swimming pools under the guidance of a trainer-instructor. Only in this case, exercise will be most beneficial to health.

Keywords: health, aqua fitness, aqua aerobics, physical exercise.

Постановка проблеми. Однією з найважливіших проблем фізичного виховання населення є зміцнення та збереження здоров'я. У сучасному світі найголовнішими проблемами, що впливають на здоров'я людини є малорухливий спосіб життя та стреси. Не менш важливими проблемами є захворювання і травми, що заважають займатися багатьма фізичними вправами. Фізичні вправи є одним із кращих способів поліпшити здоров'я людини.

1. **Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед українських фахівців у галузі фізичного виховання питання застосування інноваційних засобів аквафітнесу пов'язано з такими науковцями як: Круцевич Т.Ю. «Рекреація у фізичній культурі різних груп населення» [3]; Троценко Т.Ю. «Перспективи розвитку аквафітнесу у фізичному вихованні молодших школярів» [6]; О.Ю. Фанигіна (дослідження щодо корекції фізичної підготовки студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання) [7]; Н.О. Гоглювата (програмування фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом з жінками зрілого віку) [1]; Головійчук І. (особливості експериментальної методики занять аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи) [2], але не зважаючи на значну кількість даних, які стосуються позитивного впливу занять у воді на організм людей різних вікових груп та розробок нових методик і технологій використання плавання та аквааеробіки в оздоровчій та рекреаційній сферах вимагають подальшого науково обґрунтування.

Мета дослідження – дослідити різновиди занять з аквааеробіки та особливості їх проведення.

Методи дослідження – вивчення та аналіз науково-методичної літератури, методи опитування (експрес опитування), вивчення інтернет-ресурсів.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що регулярні фізичні навантаження необхідні для підтримки та нормального функціонування людського організму. Кожна людина має потребу в релаксації та відпочинку, який в ідеалі передбачає заняття улюбленими видами спеціально організованої рухової активності та відновлює сили з перевищенням вихідного рівня. Тому, дуже важливим є індивідуальний підхід до вибору рухової активності. Багато жінок обирають сучасні напрями оздоровчої фізичної культури, які допомагають покращити фізичний стан, зовнішній вигляд, а також фізичне здоров'я. Аквафітнес завдяки активним рухам у воді під музичний супровід не тільки покращує функціонування органів життєдіяльності, сприяє психоемоційному розвантаженню, а й полегшує фізичні навантаження, підсилюючи оздоровчий ефект. Вправи аквафітнесу є ациклічними, структура рухів у них не має стереотипного циклу і змінюється в ході виконання. Оздоровчий ефект програм аквафітнесу пов'язаний із зниженням маси тіла, зміцненням м'язів спини та вирішенням завдань по зниженню ризику розвитку захворювань, покращення рівня фізичного стану.

Серед масових видів спорту плавання поєднує можливість гармонійного розвитку організму, яскраво виражену оздоровчу спрямованість, важливе прикладне значення, емоційну привабливість водного середовища. Згідно з даними Американської асоціації водного фітнесу (USWFA), плавання має низку переваг, а саме: сприяє підвищенню витривалості та гнучкості, оптимізує м'язовий баланс, робить фігуру стрункою та граціозною, активізує кровообіг, застосовується як реабілітаційна терапія при м'язових і суглобових травмах, служить прекрасним засобом зняття напруги, підвищує працездатність. Популярними у даний час є заняття плаванням під музичний супровід у воді, які отримали назву аквааеробіка і аквафітнес. Така популярність аквафітнесу пов'язана з тим, що на відміну від дистанційного плавання, має певні переваги, а саме: можливість залучення більшої кількості людей, в тому числі, тих хто не має навики плавання; можливість диференційованого впливу на морфо-функціональні показники організму шляхом використання різноманітних рухів в режимах різних методів; високий емоційний фон під час проведення занять, що забезпечується музичним супроводом; використання додаткових технічних засобів [4, **Error! Reference source not found.**].

Також заняття аквафітнесом – це один із основних факторів уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я та підвищення фізичної активності.

Цими видами фітнесу рекомендується займатися в басейнах під керівництвом тренера-інструктора. Тільки в цьому

випадку вправи будуть максимально корисні для здоров'я.

При використанні на заняттях аквааеробікою спеціального обладнання приводить до покращення ефективності тренування.

До засобів, які покращують заняття відносяться пояс для аквааеробіки (аквапояс). Існує декілька видів цього аксесуару, які поділяються в залежності від типу конституції людини. Гантелі для водних занять можуть бути м'якими і жорсткими – для силових вправ і роботи над розтяжкою. Нудл або гнучкі палиці – обов'язковий елемент занять з аквааеробіки. Обручі для вправ на воді використовуються для схуднення і усунення целюліту. Для розвитку м'язів кінцівок використовуються «калабашки» – спеціальні фіксатори нижніх кінцівок для розвитку рук. Аквафітнес передбачає заняття з використанням спеціального обладнання – лопаток для плавання, аква-дошок. Також можливе використання водних тренажерів, велотренажерів і степ-платформ, еспандерів для плавання.

Залежно від методичних принципів і способів проведення занять розрізняють такі комплекси вправ у воді як:

Aqua зарядка – урок низької та середньої інтенсивності. Спрямований на пробудження організму та підготовку до робочого дня. Використовується аквапояс – тривалість заняття 30 хвилин.

Aqua Start – урок низької інтенсивності. Спрямований на засвоєння базових елементів аквааеробіки. Використовується аквапояс. Рекомендовано у процесі відновлення після хвороби на COVID-19 – тривалість заняття 45 хвилин.

Aqua Medium – урок низької інтенсивності. Спрямований на засвоєння базових елементів аквааеробіки із залученням до роботи всіх м'язів. Використовується аквапояс – тривалість заняття 45 хвилин.

Aqua Pro – урок для підготовлених, високої інтенсивності. На заняттях використовується ускладнення хореографія базових вправ, об'єднаних в зв'язки. Використовується аквапояс – тривалість заняття 45 хвилин.

Aqua Dance – урок для середнього рівня підготовки. Сприяє розвитку координації рухів, включає елементи танцю. Використовується аквапояс – тривалість заняття 45 хвилин.

Aqua Box – урок середньої та високої інтенсивності. На заняттях використовуються елементи боксу та кікбоксінга. Використовується аквапояс – тривалість заняття 45 хвилин.

Також відвідувачам спортивного клубу пропонуються заняття силового характеру. Основу сучасного оздоровчого аквафітнесу повинні складати інноваційні програми і технології аеробного характеру, зміст яких лише частково доповнюється комплексами вправ силового характеру, призначеними для покращення показників м'язової сили і гнучкості.

Серед них Aqua Марафон, Aqua Пресс, Aqua Ноги & прес, AquaStrong – силові уроки середньої та високої інтенсивності, спрямовані опрацювання м'язів пресу та м'язів верхнього плечового поясу. На заняттях використовується елементи з переміщенням з різних видів спорту. Використовується аквапояс – тривалість заняття 45 хвилин.

Aqua-Noodles – урок середньої інтенсивності – заняття побудовані на поєднанні аквааеробіки і спеціальної гнучкої палиці noodles. Вправи тренують м'язи рук та ніг. Рекомендовано у процесі поновлення після хвороби на COVID-19-тривалість заняття 45 хвилин.

Aqua-Circuit – урок середньої та високої інтенсивності. На занятті циклічні навантаження періодично чергуються з аеробною частиною силових вправ та відпочинку (за принципом колового тренування). Використовується аквапояс, та різне спорядження – тривалість заняття 45 хвилин.

Aqua Mama – урок для майбутніх мам, невисокої інтенсивності. Спрямований на фізичну і психологічну підготовку жінки до майбутніх пологів. Використовується аквапояс – тривалість заняття 40 хвилин.

Спеціальні заняття – урок середньої та високої інтенсивності, побудований на творчих ідеях інструктора. Використовується аквапояс, тривалість заняття 45 хвилин.

Слід відмітити переваги заняття у воді: по-перше, внаслідок занять відбувається зниження ваги без особливих зусиль. Щільність води у 775 разів більше щільності повітря, тому при виконанні вправ вимагає значних зусиль та збільшення енерговитрат (200-500 ккал/г). Долаючи постійний опір води, м'язи отримують більш значне багатопланове навантаження. Тому заняття у воді в 7-14 разів ефективніші, ніж на суші. Доведено, що одне заняття у воді прирівнюється до трьох занять у залі [5].

Цей факт сприяє більш швидкому спалюванню жиру в процесі активних тренувань.

По-друге, аквафітнес є відмінною профілактикою й лікуванням серцево-судинних проблем. Збільшується кількість еритроцитів, лейкоцитів, гемоглобіну. Цей ефект спостерігається навіть після одного заняття.

Перевагою водних занять вважається і відсутність обмежень. Вправами можуть займатися люди з травмами, з надмірною вагою, з різними захворюваннями.

Заняття аквааеробікою показані вагітним жінкам. Вправи зміцнюють не тільки черевний прес і м'язи спини, але й підтримують серцево-судинну систему. Також, аквааеробіка є профілактикою варикозного розширення вен у вагітних.

Водні тренування дарують відчуття легкості і м'язової розслабленості. Вода є прекрасним природним масажистом. Заняття у воді покращують стан шкіри та кровообіг.

Заняття аквааеробікою – відмінний антидепресант. Водні вправи зміцнюють нервову систему, нормалізують сон, дають відчуття впевненості.

Аквааеробіка це прекрасний метод загартовування організму.

На базі спортивного клубу «Sport Life» міста Чернівці, провівши експрес опитування серед жінок різного віку, які займаються аквааеробікою більшість респондентів віддають перевагу водним заняттям у зв'язку із активізацією найважливіших функціональних систем організму. А саме профілактика серцево-судинних проблем. 30% жінок відмітили, що завдяки заняттям аквааеробікою у них стабілізувався кров'яний тис. 20% респондентів, які відвідують заняття у клубі у зв'язку з реабілітацією після отриманих травм, а 15% жінок займаються аквафітнесом задля зниження ваги. 10% підкреслили, що водні тренування дарують відчуття легкості і м'язової розслабленості. Також 15% респондентів відмітили,

що завдяки заняттям вони не відвідують масажні кабінети, тому що вода є прекрасним природним масажистом.

Висновки. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи оздоровчих фітнес-технологій, зокрема аквафітнесу. Заняття аквафітнесом підвищують стійкість організму, гартують його, зменшують небезпеку виникнення простудних захворювань. На сьогодні аквафітнес як засіб фізичної рекреації має особливий пріоритет і перспективу. Оздоровчий вплив аквафітнесу обумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, значними енергетичними затратами, наявністю стійкого ефекту загартовування. Одержані результати дали можливість узагальнити дані про позитивний вплив занять аквааеробікою на фізичний і функціональний стан жінок.

Література

1. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н.О. Гоглюватая. – К., 2007. – 22 с.
2. Головійчук І. Особливості експериментальної методики занять аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи / І. Головійчук // Молода спортивна наука України: [зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту]. – Л., 2007. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 33–41.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с
4. Новини ТSN України. Електронний ресурс: Режим доступу: <https://tsn.ua/ukrayina/blizko-11-tisyachchernivchan-vitali-noviy-sport-life-630785.html>.
5. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно педагогічне вдосконалення : навчальний посібник. Полтава : ПНПУ, 2010. 240 с.
6. Троценко Т.Ю. Перспективи розвитку аквафітнесу у фізичному вихованні молодших школярів / Т.Ю. Троценко, А.А. Пивоваров // Науковий журнал «Молодий вчений» № 4.2 (56.2) 2018 р.-199с.
7. Фанигіна О.Ю. Корекція фізичної підготовки студенток ВУЗу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» // О.Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 19 с.

Reference

1. Hohliuvataia N.O. Prohrammyrovanye fyzkulturno-ozdorovytelnykh zaniaty akvafytnesom s zhenshchynamy 1-ho zreloho vozrasta : avtoref. dys. na soyskanye nauch. stepeny kand. nauk po fyzicheskomu vospytanyu y sportu: spets. 24.00.02 «Fyzicheskaiia kultura, fyzicheskoe vospytanye raznykh hrupp naseleniya» / N.O. Hohliuvataia. – K., 2007. – 22 s.
2. Holoviichuk I. Osoblyvosti eksperymentalnoi metodyky zaniat akvafitnesom zi studentamy spetsialnoi medychnoi hrupy / I. Holoviichuk // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: [zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury i sportu]. – L., 2007. – Vyp. 10. – T. 1. – S. 33–41.
3. Krutsevych T.Iu. Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia : navchalnyi posibnyk / T.Iu. Krutsevych, H.V. Bezverkhnia. – K.: Olimp. l-ra, 2010. – 248 s
4. Novyny TSN Ukrainy. Elektronnyi resurs: Rezhym dostupu: <https://tsn.ua/ukrayina/blizko-11-tisyachchernivchan-vitali-noviy-sport-life-630785.html>.
5. Synytsia S. Ozdorovcha aerobika. Sportyvno pedahohichne vdoskonalennia : navchalnyi posibnyk. Poltava : PNPU, 2010. 240 s.
6. Trotsenko T.Iu. Perspektyvy rozvytku akvafitnesu u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv / T.Iu. Trotsenko, A.A. Pyvovarov // Naukovyi zhurnal «Molodyi vchenyi» № 4.2 (56.2) 2018 r.-199s.
7. Fanyhina O.Iu. Korektsiia fizychnoi pidhotovky studentok VUZu v protsesi zaniat ozdorovchymy vydamy plavannia : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia» // O.Iu. Fanyhina. – K., 2005. – 19 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).29
УДК 796.412.035-057.875

Ячнюк М.Ю.

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

Городинський С.І.

старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинський Державний Медичний університет

Семенко А.С.

студентка кафедри фізичної культури та основ здоров'я,
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

У статті приводяться загальні положення методики формування культури здоров'я студенток засобами фітнесу в позааудиторній роботі закладу вищої освіти. Фізкультурно-оздоровча система фітнес має розгалужене середовище з чисельністю фітнеспрограм. Кожна з них складається з характерних засобів фітнесу – фізичних засобів впливу на організм. Теоретико-методичне обґрунтування інтеграції фітнесу сприятиме підвищенню рівня фізичної

підготовленості та інтересу студенток до занять фізичними вправами, їхньому фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, соціалізації й самовизначенню.

В статті вказані базові стани мотивів студенток 17-22 років і їх зацікавленість до оздоровчих занять, формування культури здоров'я засобами фітнесу. Проте організація позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять студентської молоді, метою яких окрім вдосконалення окремих фізичних якостей є формування культури здоров'я має свої відмінні риси, що потребує розробки виокремленої методики формування культури здоров'я засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фітнес, мотивація, студентки.

Ячнюк М.Ю., Городинський С.И., Семенко А.С. Формирование культуры здоровья студенток средствами оздоровительного фитнеса. В статье приводятся общие положения методики формирования культуры здоровья студенток средствами фитнеса в внеаудиторной работе высшего учебного заведения. Физкультурно-оздоровительная система фитнес имеет разветвленную среду с многочисленными фитнеспрограммами. Каждая из них состоит из характерных средств фитнеса - физических средств воздействия на организм. Теоретико-методическое обоснование интеграции фитнеса способствует повышению уровня физической подготовки и интереса студенток к занятиям физическими упражнениями, их физическому развитию, укреплению здоровья, социализации и самоопределению.

В статье указаны базовые мотивы студенток 17-22 лет и их интерес к оздоровительным занятиям, формирования культуры здоровья средствами фитнеса. Однако организация внеаудиторных физкультурно-оздоровительных занятий студенческой молодежи, целью которых кроме совершенствования отдельных физических качеств является формирование культуры здоровья имеет свои отличительные черты, что требует разработки выделенной методики формирования культуры здоровья средствами фитнеса в внеаудиторной работе высшего учебного заведения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, фитнес, мотивация, студентки.

Maksym Yachnyk, Sergii Gorodynskyi, Alina Semenکو. Formation of health culture student by fitness means. The article presents the general provisions method of forming the student's health culture by means of fitness in extracurricular activities in higher education. The fitness system has a branched environment with a number of fitness programs. Each of them consists of the means fitness characteristic - physical means of influencing the body. Theoretical and methodological justification of fitness integration will increase the student's exercise level of physical fitness and interest, their physical development, health, socialization and self-determination.

The article shows the basic states student's motives aged 17-22 and their interest in health classes, the formation of a culture of health by fitness means. However, the organization of extracurricular physical education student's classes, purpose of which in addition to improving certain physical qualities is the formation of health culture has its own distinctive lynx, which requires the development of a separate method of forming health culture by means of fitness in extracurricular activities of higher education.

Based on the formulated principles, we have included to extracurricular activities program of those fitness tools that are most suitable for the student audience, can be used separately from one or another basic fitness program, not difficult to dose. The choice of such fitness means and organizational forms of extracurricular physical culture, health classes for students was determined by their functional necessity and rationality from a scientific point of view. Also took into account the personal wishes of the student age group, among which the dominant ones were changes in appearance, namely the correction of body volume by changing the ratio of muscle and fat tissue, following the fashion for certain fitness equipment. By combining physical and mental means of fitness into a single complex, in our opinion, it is possible to promote the formation of a culture health, purposefully managing the mental and physiological states of the body to achieve a harmonious physical, mental and spiritual state.

Keywords: healthy lifestyle, fitness, motivation, female students.

Постановка проблеми. Сучасна наука у галузі фізичної культури розглядає здоров'я людини у тісному взаємозв'язку з рівнем її рухової активності, генетичними завдатками, енергетичним потенціалом і способом життя. Такий підхід передбачає переорієнтацію галузі фізичної культури на вирішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання і спорту, побудови умов для задоволення потреб кожної людини в боротьбі за власне здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя і профілактику захворювань [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається динамічний розвиток нетрадиційних видів рухової активності в сфері оздоровчої фізичної культури [2; 4; 7], що визначає актуальність своєчасного обґрунтування фітнес-програм [4; 5].

За існуючими дослідженнями, провідні позиції за рейтингом популярності під час проведення занять зі студентками посідають різновиди оздоровчого фітнесу. Це зумовлює інтерес науковців до розробки організаційно-методичних аспектів використання фітнес-технологій в навчальному процесі з фізичного виховання та позанавчальному, а також у вивченні особливостей впливу таких занять на організм.

Фахівці також одноставно виражають думку, що обов'язкові форми занять з фізичного виховання знижують мотивацію та прагнення студенток до занять фізичними вправами та спортом у ЗВО [6; 8]. Тому одним із пріоритетних напрямів у сфері фізичної культури має бути всебічне удосконалення змісту фізичного виховання студентської молоді.

Мета дослідження - теоретичне обґрунтування загальних положень методики формування культури здоров'я студенток засобами фітнесу в позааудиторній роботі закладу вищої освіти.

Методи дослідження – вивчення та аналіз науково-методичної літератури, методи опитування (експрес

опитування), вивчення інтернет-ресурсів.

Виклад основного матеріалу. Одним з пріоритетних напрямів у побудові занять фізичних вправ є фітнес, який ефективно впливає на корекцію будови тіла, маси тіла, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в межах групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційний напрям (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, які пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних задач на достатньо високому рівні [2].

Особливої актуальності набуває розробка програм занять оздоровчої фізичної культури з використанням її найбільш раціональних і доступних засобів і методів для молоді. Характерною рисою фітнес-програм є широке використання вправ стато-динамічного характеру (йоги, пілатес, тай-чі), а також вправ з ускладненими умовами опори (фітбол, кор-тренування). Це сприяє розвитку рівноваги завдяки інстинктивному задіяння в роботу м'язів, які забезпечують утримання правильної постави [1; 3].

В останні часи з'являються універсальні фітнес-програми, які орієнтовані на окремі групи населення, в тому числі й для молоді. Такі фітнес-програми приваблюють своєю варіативністю навантаження, доступністю, емоційністю та можливістю змінювати зміст занять у залежності від інтересів та підготовленості тих, хто займається.

Автори оздоровчих фітнес-програм, спрямованих на розвиток рухових здібностей, стверджують, що основними компонентами для сучасної молоді є зміцнення здоров'я, сприяння нормальному розвитку рухових і координаційних здібностей, навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам, виховання вольових якостей, отримання необхідних знань у сфері фізичної культури і спорту, виховання свідомої потреби займатися фізичними вправами, сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості, підвищення працездатності.

На сьогодні існують три різновиди програм оздоровчих занять. У першому передбачається використання вправ аеробного характеру, які виконуються безперервним методом впродовж 10-30 хв. з інтенсивністю 60-70% від МПК. Вважається, що найбільш ефективні аеробні вправи низької або помірної інтенсивності, тобто такі навантаження, у виконанні яких задіяно 2/3 м'язів.

В іншому випадку програми передбачають використання вправ силового та швидко-силового характеру, з інтенсивністю навантаження до 80-85% максимально, а інтервали роботи складають від 15 сек до 3 хв. і чергуються з періодами відпочинку такої ж тривалості. Такі заняття проводяться за допомогою колового методу.

У третьому випадку в програмах використовується комплексний підхід, який передбачає використання різноманітних вправ, що перераховані вище.

У практиці фізичного виховання студентів за останні роки активно почали використовувати новітні технології поряд із загальноприйнятими методиками. Аналіз проведених досліджень свідчить про збільшення числа різних засобів, які використовують у фізичному вихованні молоді. Використання таких форм і засобів пов'язане з багатьма чинниками, це й досвідченість фахівців із фізичного виховання, умови проведення занять, відповідна матеріальна база навчального закладу, особливості регіону тощо.

Широкого розповсюдження в системі оздоровлення різних верств населення здобули фітнес технології. Зокрема, значну кількість наукових досліджень присвячено впровадженню даної системи як засобу покращення здоров'я. У наш час оздоровчий напрямок фітнесу ґрунтується на новітніх наукових даних і успішно реалізується у спеціально організованому педагогічному процесі, спрямованому на всебічний розвиток особистості. Доступні й ефективні форми рухової активності, спеціально організованої в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять, що виконуються самостійно або під керівництвом персоналу фітнес-центрів, особливо затребувані з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молодого населення.

Результати багатьох досліджень показують, що використання сучасних фітнес-технологій неодноразово доводить свою ефективність в процесі фізичного виховання студенток [5; 8]. У даному контексті фітнес-технології вирішують оздоровчі, виховні та освітні завдання фізичного виховання. Так, на заняттях різними видами фітнесу, формується позитивна атмосфера (музичний супровід, індивідуалізація, цікаві та доступні вправи); розширюються знання студенток щодо особливостей виконання різноманітних вправ для зміцнення певних м'язових груп і їх виконання в домашніх умовах; відбувається залучення до змагальних форм фітнесу (фітнес-аеробіка, кроссфіт, армреслінг); формуються основи знань студенток щодо оздоровлення (аналіз рухової активності протягом дня, вплив занять на серцево-судинну і дихальну системи, зниження жирового і збільшення м'язового компонента тіла). Найбільшого поширення у вирішенні оздоровчих, профілактичних відновлювальних і рекреаційних завдань набули фітнес-технології, в основі яких лежить використання аеробіки, аквааеробіки, шейпінгу, занять на тренажерах, оздоровчої ходьби, спортивних ігор та ін. Ці фітнес-технології є найбільш популярними особливо серед молоді, яка навчається.

Узагальнюючи передумови успішного функціонування фітнес-індустрії в нашій державі, вважаємо необхідним визначити теоретичні засади розробки, впровадження та реалізації фітнес-технологій.

Дослідження проводилося у період з 2020 – 2021 роки. У дослідженні брали участь 75 студенток 1-5 курсів Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича, які відвідували групові заняття з фітнесу в позаурочний час у фітнес студіях "Ellipse" в місті Чернівці.

Для визначення мотивів, інтересів та шляхів формування позитивного ставлення студенток до занять фітнесом нами була розроблена анкета, що дозволяє визначити мотиваційно-ціннісну спрямованість студенток у сфері фізичної культури і спорту.

Соціологічні дослідження, проведені нами, показали, що 61,3% студенток вважають домінуючим мотивом до занять фітнесом – розвиток і вдосконалення фізичних якостей (розвивати силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість),

16,0% студенток зазначили, що головним мотивом для них є «покращення здоров'я». 10,7% склали відповіді студенток, які вважають головним чинником для себе підтримання оптимальної фізичної форми. Результати анкетування дозволили також з'ясувати, що 4,0% склали відповіді студенток, які вважають головним мотивом до фізкультурно-оздоровчої діяльності зниження ваги, а 8,0% – займаються для самовдосконалення.

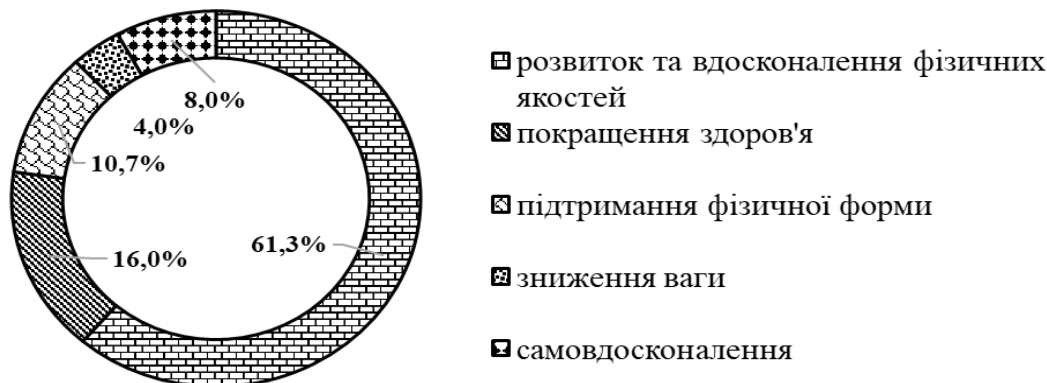


Рис. 1. Домінуючі мотиви студенток для занять фітнесом

У процесі дослідження нами було з'ясовано, що саме подобається студенткам на заняттях з фітнесу (рис. 2).

Встановлено, що основними факторами, які визначають інтерес до занять фітнесом, є: використання інноваційних програм – 38,7%, різноманітність занять – 26,6%, організація занять – 20,0%, емоційність занять – 14,7%.

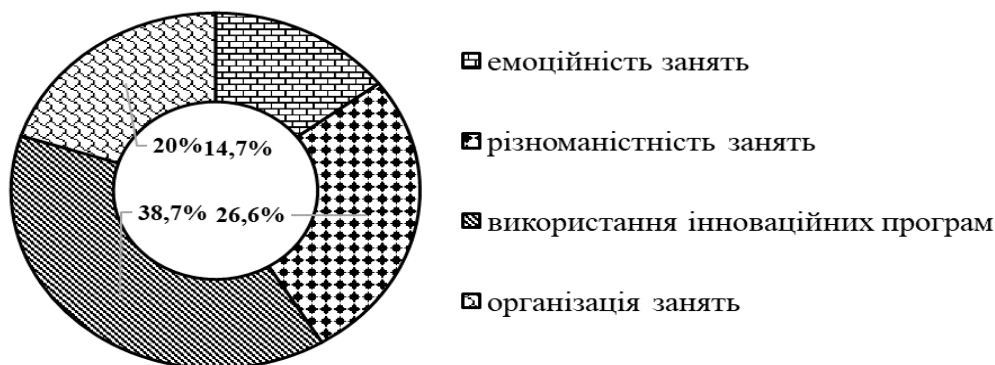


Рис. 2. Фактори, що визначають інтерес до занять фітнесом

Серед фітнес програм які обирають студентки найбільшою популярністю користуються комплексні фітнес програми, другими та третіми за популярністю є програми швидкісно-силового (24,0%) та аеробного (20,0%) характеру.

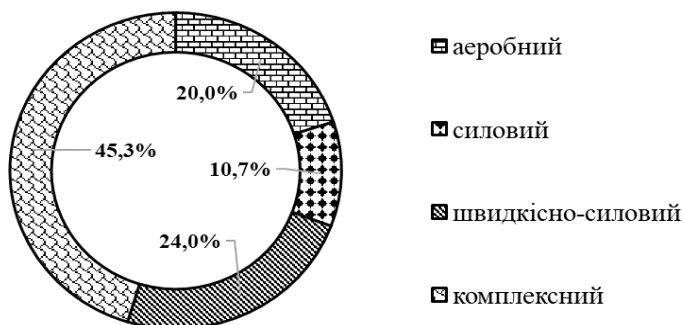


Рис. 3. Різновиди фітнес програм, що обирають студентки

Висновки. Результати анкетування встановили зацікавленість та інтерес до занять фітнесом студенток. Однак нами був виявлений недостатній рівень знань студентів з питань фітнесу як оздоровчого засобу. Врахування мотиваційних інтересів проведення занять із оздоровчого фітнесу дає можливість сформувати позитивну мотивацію до занять фізичними вправами у ЗВО. Отже, проведене нами дослідження показало необхідність вдосконалення програм підготовки фахівців з фізичної культури. Залежно від мотивації, рівня фізичного розвитку, здоров'я, фізичної підготовленості студенток фітнес-програми мають різне спрямування. Перспективи подальших розробок полягають в доповненні обґрунтуванні ефективності застосування фітнес програм в позааудиторній роботі зі студентками.

Література

- Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / уклад. В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. - К. : НАУ, 2013. - 52 с.
- Ващук Л. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять. В: Цьось АВ, редактор. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 36. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2016; С. 20-25.

3.Дубинська О.Я., Н.В.Петренко Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : [монографія] / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.

4.Іванчикова С.М. Загальні положення методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : Зб. наук. праць. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 129. Т. III . С. 145-149.

5.Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с

6.Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес- технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. /О.Е. Меньших, Н.В. Костогриз-Куликова, Ю.О. Петренко. - Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. - 84 с.

7.Тавеліна А.О., Тарасова А.К. Мотивація та інтерес до занять з фітнесу студентів спеціальності «Фізична культура». Збірник наукових праць з фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 2008. С. 145-151.

8.Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : НУФКСУ, вид-во "Олімп. л-ра", 2013. – 184 с.

References

1.Biletska V. V., Bondarenko I. B. Fizychnе vykhovannia. Ozdorovchyi fitnes: praktykum / uklad. V. V. Biletska, I. B. Bondarenko. - K. : NAU, 2013. - 52 s.

2.Vashchuk L. Alhorytm pobudovy indyvidualnykh fitnes-prohram dlia samostiinykh zaniat. V: Tsos AV, redaktor. Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. Zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu imeni Lesi Ukrainky. Lutsk, 2016; S. 20-25.

3.Dubynska O.Ya., N. V.Petrenko Suchasni-fitness tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi i studentskoi molodi: proektuvannia, rozrobka, spetsyfichni osoblyvosti : [monohrafiia] / O. Ya. Dubynska, N. V. Petrenko. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2016. 566 s.

4.Ivanchykova S.M. Zahalni polozhennia metodyky formuvannia kultury zdorov'ia studentiv zasobamy fitnesu. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka : Zb. nauk. prats. Chernihiv : ChNPU, 2015. Vyp. 129. T. III . S. 145-149.

5.Yvashchenko L.Ia. Prohrammyrovanye zaniaty ozdorovytelnyim fytnesom / L.Ia. Yvashchenko, A.L. Blahyi, Yu.A. Usachev. – K. : Nauk. svit, 2008. – 198 s

6.Menshykh O.E., Kostohryz-Kulykova N.V., Petrenko Yu.O. Novitni fitness- tekhnolohii u roboti sportyvnykh seksii vyshchykh navchalnykh zakladiv: navch.-metod. posib. /O.E. Menshykh, N. V. Kostohryz-Kulykova, Yu. O. Petrenko. - Cherkasy : ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho, 2014. - 84 s.

7.Tavelina A.O., Tarasova A.K. Motyvatsiia ta interes do zaniat z fit nesu studentiv spetsialnosti «Fizychna kultura». Zbirnyk naukovykh prats z fizychnoi kultury ta sportu «Moloda sportyvna nauka Ukrainy». Lviv, 2008. S. 145-151.

8.Furman Yu.M. Perspektyvni modeli fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv : monohrafiia / Yu.M. Furman, V.M. Miroshnichenko, S.P. Drachuk. – K. : NUFKSU, vyd-vo "Olimp. l-ra", 2013. – 184 s.



ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»

Статті, подані до збірника наукових праць, повинні мати всі **необхідні елементи**, що відповідають постанові Президії ВАК України від 15.01.2003 року № 7-05/1 «Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України»: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список

використаних джерел.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc або *rtf, шрифт тексту – Times New Roman, 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні, малюнки згруповані, розташовуються у тексті статті та виконані в одному з графічних редакторів (jpg, gif), шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References за правилами української транслітерації). Перший блок має бути оформлений відповідно до вимог ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 (Автоматичний оформлювач бібліографічного опису: <http://vak.in.ua/>). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено заміняти латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, наукове звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті великими літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал – анотація, що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (виклад основних положень і висновків статті, одержані результати), ключові слова (до семи) та подається трьома мовами (українська, російська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською та російською мовами і 250-300 слів англійською мовою.

Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія (за необхідності) направляти на e-mail: **4asopis_seria15@ukr.net**.

Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника або сторонніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності і з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості та редагуються. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про сплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 65 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку в **Монобанку 5375 4141 2181 7943 (на ім'я Сапсай Марія Євгенівна).**

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Статті приймаються щомісяця до 10 числа, процедури рецензування та перевірки тексту на унікальність тривають до 20 числа, після чого здійснюється оплата прийнятих до друку матеріалів. Електронна версія збірника надсилається авторам наприкінці місяця, випуск та отримання друкованої версії збірника – наприкінці поточного або на початку наступного місяця.



REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES
"SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV
UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »

Articles submitted to the collection of scientific works must have **all the necessary elements** corresponding to the resolution of the Presidium of the Higher Attestation Commission of Ukraine of 15.01.2003 number 7-05 / 1 "On increasing requirements for professional editions included in the lists of the Higher Attestation Commission of Ukraine": statement of the problem and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (statement of the task); presentation of the main research material; conclusions and perspectives of further exploration in this direction; references.

Requirements for registration of articles. The text of an article in volume of 10 pages or more is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc or * rtf, text font - Times New Roman, 14 pt, interval - 1.5, paragraph indentation - 1.25 cm, alignment in width. Parameters of the page: the left field - 30 mm, the right - 20 mm, the upper, the bottom - 20 mm. The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Graphic materials are contrasting, the pictures are grouped, are arranged in the text of the article and executed in one of the graphic editors (jpg, gif), the font in the tables and figures - not less than 11 pt. Numbering of sources is crossed alphabetically. References to used sources are given in square brackets, where the comma indicates the source number and citation page in the publication. For example: [8, p. 17]. The list of sources used should consist of two blocks (source in the original language and References according to the rules of Ukrainian transliteration). The first block must be designed in accordance with the requirements of DSTU GOST 7.1: 2006 (Automatic Designer of the Bibliographic Description: <http://vak.in.ua/>). References are provided for the purpose of actively incorporating publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The broadcast list should be made according to the American Psychological Association (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can submit citations according to the APA standard on the site of the online automatic link formation: <http://www.bibrme.org/apa/book-citation/manual>. It is important (!) In the description elements to use only straight quotation marks (") and it is not allowed to replace the Latin letters with the Cyrillic alphabet. If the list contains references to foreign publications, they are repeated in the list in the Latin alphabet.

Decoration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, scientific rank, position, full name of institution of education or scientific institution, city in the language of the article (italic font, alignment on the right edge); lower through the interval - the title of the article in capital letters, the font is bold, aligned in the center; through the interval - an abstract containing the surname and initials of the author (s) (for the English variant - full name and surname), the title of the article, the text (the statement of the main provisions and conclusions of the article, the results obtained), the keywords (up to seven) and is available in three languages (Ukrainian, Russian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and Russian and 250-300 words in English.

Electronic version of the materials (articles + author's certificate + review (if necessary) send by e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net

Articles submitted with violations of these requirements are not considered by the editorial board.

Separate files are filed with: an author's reference and an article review (if necessary). Authors without a degree must send a review of the scientific supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of the certified document). The reference to the author should include the surname, name of the author of the author and all the data about him (zip code, city, place of work, position, title, academic degree, contact telephone number, e-mail address, etc.). The number of the journal should indicate the address of the New Paying Department Department. Co-authors or those wishing to order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy.

The materials are reviewed by the members of the editorial board of the collection or by external independent experts, based on the principle of objectivity and from the standpoint of the highest international academic standards of quality and edited. The authors are responsible for the content and reliability of the data and links provided. The editorial board may not share the thoughts of the authors. The editorial board reserves the right to reject poor-quality materials without explaining the reasons. When reprinting materials reference to the publication is required.

After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. A notice of its acceptance for printing (or rejection) is sent to the author at the email address after passing a plagiarism check. For a positive conclusion on the publication of the article, the author must pay for the publication and must send a copy of the receipt for the payment to the e-mail address of the editorial office or sms-message at +380969841030, indicating his surname and the transferred amount of funds.

Payment for the publication of the article is made at the rate of 65 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the card in Monobank 5375 4141 2181 7943 (named Sapsay Maria).

For information, call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The articles are accepted on a monthly basis until the 10th day, the review and verification procedures for the uniqueness of the text continue until the 20th day, after which the payment for the materials accepted for printing is paid. The electronic version of the collection is sent to the authors at the end of the month, the release and receipt of the printed version of the collection - at the end of the current or early next month.