

Міністерство освіти і науки України



Черкаський національний університет  
імені Богдана Хмельницького  
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту і здоров'я

## **«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я»**

Збірник наукових праць за матеріалами  
IV Міжнародної наукової інтернет-конференції  
(25-26 травня 2023 року)



**Черкаси-2023**

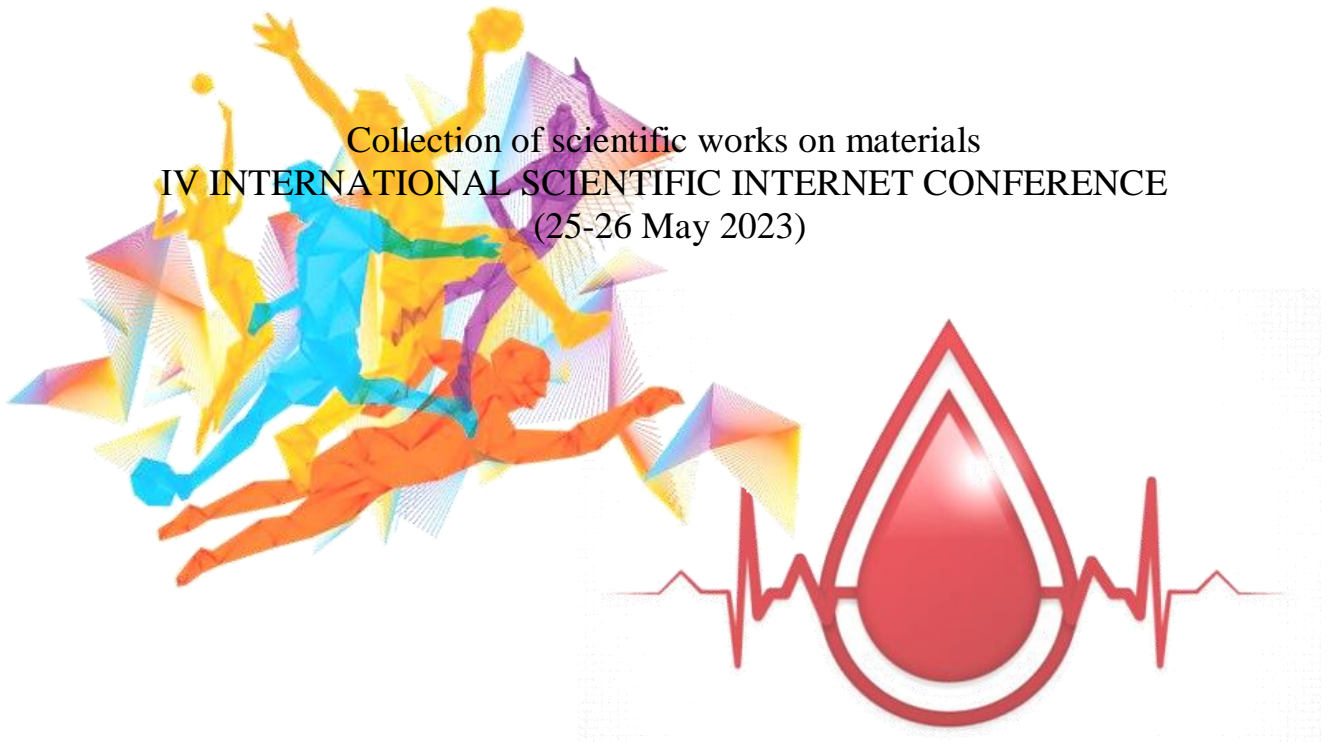
Ministry of Education and Science of Ukraine



Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy  
Institute of Physical Culture, Sports and Health

## «ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND HEALTH»

Collection of scientific works on materials  
IV INTERNATIONAL SCIENTIFIC INTERNET CONFERENCE  
(25-26 May 2023)



**Cherkasy -2023**

Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я : матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 25-26 травня 2023 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2023. 173 с.

Матеріали надруковані за поданням авторів зі збереженням змісту та стилю викладання.

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.фіз-вих. Гречуха С.В. відповідальний секретар, д.б.н. Лизогуб В.С., д.б.н. Коваленко С.О., д.п.н. Артюшенко А.О., д.п.н. Безкопильний О.О., к.фіз-вих. Пустовалов В.О., к.б.н. Ілюха Л.М., к.б.н. Каленіченко О.В.

ГОЛОВА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ КОНФЕРЕНЦІЇ

Черевко Олександр Володимирович – д.е.н., професор, ректор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ЧЛЕНИ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ:

Спрягайло О.В., к.б.н., доцент, проректор з наукової та інноваційної діяльності – ЗАСТ.ГОЛОВИ;

Нечипоренко Л.А., к.п.н., доцент, директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я – ЗАСТ.ГОЛОВИ;

Гречуха С.В., к.н.ф/в, доцент, завідувач кафедри ТМФВ – СЕКРЕТАР;

Ілюха Л.М., к.б.н., доцент, завідувач кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації;

Пустовалов В.О., к.н.ф/в., доцент, завідувач кафедри спортивних ігор;

Каленіченко О.В., к.б.н., доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін;

Коваленко С.О., д.б.н., професор кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації;

Артюшенко А.О., д.п.н., професор кафедри ТМФВ;

Безкопильний О.О., д.п.н., доцент кафедри ТМФВ;

Лизогуб В.С., д.б.н., професор кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації, директор НДІ фізіології ім. М.К. Босого;

Коробейніков Г.В., д.б.н., професор дослідник, Німецький університет спорту, Кельн, Німеччина;

Байч Маріо, професор, декан факультету кінезіології Загребського університету, Сербія;

Керимов Фікрат, професор, Узбекський Державний університет фізичного виховання і спорту, Кирчик-Ташкент, Узбекистан;

Палабийик Ахмет, Ph.D., Університет Агатюрка, Ерзурум, Туреччина;

Давидова Олена, Ph.D., Північно-Західний університет, Еванстон, Іллінойс, США.

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1

#### ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ТОНКОНОГ О.С., ЮРЧЕНКО І.В., ГЕРБИЧ Р., ПЕРЕДЕРІЙ Я. Методика комплексного розвитку фізичних здібностей засобами дзюдо на уроках фізичної культури з учнями 8-х класів	8
БЕЗКОПИЛЬНИЙ О.П., ХАРЬ І.А. Підвищення рівня кардіореспіраторної підготовленості в дівчат, що займаються атлетичною гімнастикою	13
ГУНЬКО П. М., ДЗЮНИК І. С. Педагогічні умови реалізації особистісно-орієнтованого підходу у процесі занять атлетизмом	17
МАРУЦАК А. С., ПЕРЕВЕРЗЄВА С. В. Проблеми проведення занять з фізичного виховання школярів в умовах онлайн навчання	23
МАРЧИК В. І., ШПЕНЬКОВ В. М. Роль вчителів і батьків у формуванні мотиваційного пріоритету спортивних ігор в учнів	27
МАЦУХОВА Є.Є., МИКИТЧИК О.С. Ставлення здобувачів вищої освіти до ППФП в умовах дистанційного освітнього процесу	30
МИКИТЧИК В.С. Особливості патріотичного виховання в закладах загальної середньої освіти	33
НЕЧИПОРЕНКО Л. А., НЕЧИПОРЕНКО О. В., ДЗЮНИК І. С. Підвищення інтересу до фізичного самовдосконалення у старшокласників засобами туризму	37
ОНОПРИЄНКО О. В. Фізична культура - як наукове поняття	42
ПЕРЕВЕРЗЄВА С. В., ПІДГАЙКО С. В., РАСПУТНЯК Р. П. Ставлення здобувачів освіти до фізичної культури і спорту у процесі їх фізичного виховання під час дистанційного навчання	46
ПАЛІЄНКО О. А., МОРОЗОВ Р. Ф., ОСАДЦА Н. С., ТКАЧУК О. О. Оцінка фізичного стану студентів при впровадженні різних режимів рухової активності	51
ПАЛІЄНКО О.А., ШАРАПА С.О., ЄРЕМЕНКО В.В., ЦИГАНЕНКО В.В., НАЙМАН Р. О. Застосування майбутніми вчителями фізичної культури новітніх технологій для поліпшення фізичного стану школярів	55
ЛИЗОГУБ В.С., ПУСТОВАЛОВ В.О., ХАЛЯВКА Р.М., МОГИЛЬНИЙ І.М. Залежність проявів фізичних здібностей учнів середніх класів з нейродинамічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи	59

СЕРГЕЄВ С. Ю. Напрями стратегічного планування розвитку системи фізичної рекреації міста	64
ФРОЛОВА Л. С., НЕЧИПОРЕНКО О. В., ПЕРЕСУНЬКО С. Ю. Динаміка фізичного розвитку та підготовленості школярів з 12 до 16 років	68
ЄРИС А. В., ХОМЕНКО І. М. Ефективні шляхи формування інтересу учнівської молоді до фізичної культури	72
БОНДУР П. О., ХОМЕНКО І. М. Домашні завдання з фізичної культури як засіб фізичного розвитку учнів	76
КУЦЬ А.Є. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку	80

## РОЗДІЛ 2

### СПОРТ

ПОДРІГАЛО Л.В., ПОДРІГАЛО О.О., СОКОЛ К.М., ШІ КЕ, ГО СЯОХУН Використання елементів гейміфікації в моніторингу функціонального стану спортсменів	83
ІВЧЕНКО О.М., КУХАР В.Т. Складові системного підходу у професійній підготовці спортсменів з армрестлінгу	87
АРТЮШЕНКО А.О., ТУТИК С.М. Поєднаний розвиток фізичних і особистісних якостей молодших підлітків на заняттях різними видами єдиноборств	90
КРАСНЮК А. В. Порівняння результатів та щільності виступів провідних веслувальників на міжнародних змаганнях	93
КАНДИБА П.О., МАТУСЕВИЧ А.М. Ефективність виконання технічних прийомів гри волейболістами збірної команди ЧДТУ в залежності від рівня фізичної підготовленості	96
ЛИЗОГУБ В.С., ПУСТОВАЛОВ В.О., КОРОЛЬ Т.А., УСАТОВА І.А., ГРЕБІНЮК Н.М. Прояви нейродинамічних функцій у спортсменів з різних ігрових видів спорту	100
ЧЕРТОЛЯС М.С. Вплив використання системи VAR на результати у матчах Прем'єр Ліги України з футболу	105
ДУДНИК І. О., ФРОЛОВА Л. С., КОЛОМИЗА М. М. Прояв мислення у представниць різних видів спорту	109
ДУДНИК І. О., ФРОЛОВА Л. С., ЛИТВИН А. А. Психофізіологічні чинники підготовленості кваліфікованих спортсменів	112
ДУДНИК І. О., ФРОЛОВА Л. С., СЛЮСАРЕНКО В. О. Особливості прояву точність рухів юних футболістів різної статі	116

ФІЩУК В. Г., ФРОЛОВА Л. С., БОРТНИК О. Г. Порівняння показників реакції на рухомий об'єкт юних футболістів різного віку	120
ФРОЛОВА Л. С., АНДРЕЙКО М. О. Вікові зміни тактичного мислення гандболісток другої лінії атаки	123
ЄРЧЕВ М.О. Значення морфологічних ознак як критерій відбору у юних борців на початковому етапі багаторічної підготовки	126
МАМБЕТОВ А. А. Змагальна діяльність в процесі підготовки веслувальників на байдарках високої кваліфікації	130

### **РОЗДІЛ 3 ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

ІНДИК Д.В., МІЗІН В.В. Вплив інформаційного навантаження на варіабельність серцевого ритму спортсменів з порушенням слуху	133
КАЛЕНІЧЕНКО О.В. Вплив занять аквааеробікою на функціональний стан жінок	137

### **РОЗДІЛ 4 ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА**

АРТЮШЕНКО А.О., ГРЕЧУХА С.В., ОРЛОВ А.І. Функціональна структура особистісної мобільності та довільне управління поведінкою і діяльністю	140
БЕРЕЖОК С.П., МАКАРЧУК Б.Ю., БАТЮК А.М. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту	146
ОЛЕКСІЄНКО Я. І., ФІЩУК В. Г. Деякі особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в закладах вищої освіти	150
ОНОПРИЄНКО О. В. Освітньо-кваліфікаційний рівень майбутнього вчителя фізичної культури	155
НОВАКОВСЬКА О.О. Професійна компетентність спортивного журналіста на регіональному телебаченні	159

### **РОЗДІЛ 5 ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА**

БАРАБАШ К. В. Здоров'язбережувальний чинник адаптивного карате в інклюзивному освітньому середовищі	165
---	-----

**РОЗДІЛ 6**  
**ГУМАНІТАРНІ ЧИТАННЯ**

БАЗИЛЕВИЧ Н. О., ЦОТАДЗЕ Д., ЯРЕМЕНКО І.

Особливості функціонування фізкультурних організацій в сучасних умовах

169

## РОЗДІЛ 1

### Фізична культура та фізичне виховання

ТОНКОНОГ О.С., ЮРЧЕНКО І.В., ГЕРБИЧ Р., ПЕРЕДЕРІЙ Я.

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м.Переяслав, Україна*

#### Методика комплексного розвитку фізичних здібностей засобами дзюдо на уроках фізичної культури з учнями 8-х класів

**Анотація.** Експериментально доведено, що заняття боротьбою дзюдо здатні надавати позитивний вплив на фізичну підготовленість учнів основної школи, що в найбільшій мірі проявляється в комплексному підвищенні рівня розвитку майже всіх фізичних якостей підлітків.

**Ключові слова:** боротьба дзюдо, фізична підготовленість, школярі.

**Вступ.** Відродження і розбудова демократичної і вільної України у післявоєнний час передбачає значні зміни у загальнодержавній системі виховання підростаючого покоління, в якій особливої актуальності набуває процес пошуку нових підходів до створення більш ефективної системи фізичного виховання учнів основної школи.

Питання збереження та зміцнення як фізичного, так і психічного здоров'я є актуальними, оскільки результати наукових досліджень (О.О. Дудіна, С.В. Гаркуша, О.В. Осадчий, В.М. Маслов, 2017; Н.С. Сороколіт, 2015; Н.В. Грабик, 2019) засвідчують стійку негативну динаміку фізичного стану учнів основної школи [2]. За науковими даними, причинами низького рівня здоров'я школярів вважаються як об'єктивні (військові події в Україні, переведення на онлайн режим навчання), так і суб'єктивні (зниження особистої зацікавленості фізичним самовдосконаленням). Тому актуальним постає питання пошуку шляхів оновлення методичних аспектів фізичного виховання, спрямованої на задоволення природної потреби дитини в руховій активності, забезпеченні умов для повернення дітей до нормального мирного життя.

Таким дієвим засобом фізичного виховання школярів може стати дзюдо, яке залишаючись бойовим мистецтвом, одночасно є і спортом, і системою фізичного та морального виховання. Проблема підготовки за японською системою дзюдо присвячена велика кількість наукових досліджень: І. М. Скрипка, А. Я. Коломієць (2019) розглядали боротьбу дзюдо як засіб розвитку фізичних якостей, засіб самозахисту, а, отже, і як засіб виховання гармонійної особистості [5]; Ю.Г. Паламарчук, О.О. Бекас (2011) досліджували взаємозв'язки показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10–12 років; М. М. Руденко, М. А. Кошляк, С. В. Дуброва (2020) розробляли методику викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти [4], яку запровадили у 2022 році як варіативний модуль у навчальну програму з фізичної культури для учнів 6-9 класів [3].



**Мета дослідження** – експериментально перевірити ефективність застосування модулю «Дзюдо» у фізичному вихованні учнів основної школи.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети розроблено програму дослідження, яка передбачала використання комплексу методів дослідження: теоретичний аналіз проблеми на основі вивчення наукової літератури з педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання; аналіз програмно-методичних і нормативних документів, педагогічної практики; соціологічні – опитування, бесіди, анкетування; педагогічні – педагогічне спостереження, тестування, педагогічні експерименти (констатувальний, формувальний, контрольний); фізіометричні методи; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати констатувального етапу педагогічного експерименту довели як необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старшої школи, так і можливість застосування засобів дзюдо у навчально-виховному процесі школярів. Враховуючи інтерес і зацікавленість підлітків різноманітними видами єдиноборств, основні мотиви занять фізичними вправами, впроваджували у навчально-виховний процес учнів 8-х класів модуль «Дзюдо» (М.М. Руденко, М.А. Кошляк, С.В. Дуброва, 2022) на уроках фізичної культури, а також організували шкільну спортивну секцію з дзюдо, куди увійшли учні експериментальної групи [3, с. 140].

Згідно навчальної програми з фізичної культури для учнів 6-9 класів [3] метою впровадження варіативного модуля «Дзюдо» у 6-9 класах закладів загальної середньої освіти є: формування фізичної і духовної культури психологічно стійкої, моральної особистості на базі вивчення дзюдо, культури здорового та безпечного способу життя на основі традицій дзюдо, національно-культурних цінностей українського народу.

Основними завданнями експериментальної методики були наступні:

- збереження та зміцнення здоров'я, в тому числі загартовування організму;
- комплексний розвиток фізичних якостей і рухових здібностей;
- підвищення функціональних можливостей організму, формування навичок здорового і безпечного способу життя, формування умінь саморегуляції засобами виду спорту дзюдо;
- формування життєво важливих, в тому числі спортивних навичок і умінь, формування культури рухів засобами дзюдо;
- придбання базових знань науково-практичного характеру з фізичної культури і дзюдо.

Зміст Програми групується навколо базових цінностей дзюдо, історії створення дзюдо, унікальному комплексі фізичного виховання та інтелектуального розвитку, що дозволить сформувати у учнів патріотичні цінності, культуру здорового способу життя. Програма буде сприяти фізичному розвитку підростаючого покоління, їх готовності до захисту України [3].

Навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну

спрямованість і містить базові елементи техніки Дзюдо, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів, теоретичних відомостей та спеціальних вправ [3, с. 117].

Для занять в шкільній спортивній секції дзюдо з учнями експериментальної групи було розроблено планування навчально-тренувального процесу, а саме: річний навчальний план, робочі плани по місяцях і конспекти занять. Практичний розділ включав 90 годин на рік і ділився на три підрозділи: методико-практичний, навчально-тренувальний та контрольний [5].

Методико-практичний підрозділ спрямований на освоєння техніки вправ дзюдо. Головна мета розробленої методики секційних занять з дзюдо для підлітків експериментальної групи полягає у комплексному розвитку фізичних якостей, характерних для цього виду спорту; удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів у дзюдо; формування життєво важливих навичок і умінь.

В період активних військових дій заняття в школі не переривали, а переводили в онлайн режим. Слід зазначити, що проведення онлайн занять з дзюдо були інтерактивними, зрозумілими та доступними, а особливо легко поданими. Наприклад, спеціальні вправи з дзюдо або вправи загальної фізичної підготовки на різні групи м'язів учні експериментальної групи виконували в домашніх умовах протягом дня по 2–3 підходи, за бажанням. Тому, в умовах ізоляції оптимальним для самостійних занять з дзюдо було застосування колового методу тренування, яке забезпечує високу моторну щільність тренувального заняття й піднесений емоційний стан учнів, а також давало змогу виконувати великий обсяг фізичних вправ, одержувати значне навантаження та підвищувати рівень фізичної підготовленості школярів.

Після реалізації експериментальної програми нами було проведено повторне визначення рівня розвитку фізичних здібностей та спеціальної фізичної підготовленості учнів експериментальних та контрольних класів. Результати тестування, які наведені в таблиці 1, свідчать про те, що в усіх класах відбулися зрушення у фізичній підготовленості. При цьому, їх величини та напрямок не однакові. Так, в експериментальній групі всі показники покращились; в контрольній – деякі з них дещо покращились, інші не зазнали змін, окремі навіть погіршилися.

Таким чином, ми дослідили значні зміни всіх показників загальної фізичної підготовленості учнів експериментальної групи після запропонованої методики комплексного розвитку фізичних здібностей учнів 8-х класів засобами дзюдо. Дані результати позитивно впливали і на рівень спеціальної фізичної підготовленості школярів експериментальної групи за допомогою двох тестових вправ, запропонованих Навчальною програмою з фізичної культури для учнів 8-х класів, модуль «Дзюдо» (М.М. Руденко, М.А. Кошляк, С.В. Дуброва) [3, с.141-145].

Таблиця 1

**Порівняльна оцінка динаміки фізичної підготовленості учнів 8-х класів контрольної та експериментальної груп ( $\bar{X} \pm s$ )**

№	Контрольні вправи	Ст.	До експерименту		Після експерименту		Р
			К.г.	Е.г.	К.г.	Е.г.	
1.	Біг 60м (сек.)	♂	10,35±0,47	10,37±0,48	10,28±0,63	9,92±0,51	≤0,05
		♀	11,49±0,35	11,52±0,67	11,46±0,49	10,78±0,48	≤0,05
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	♂	173,1±2,43	172,4±3,18	178,1±4,14	189,2±7,8	≤0,05
		♀	136,3±2,69	134,9±3,02	138,0±4,02	151,5±3,85	≤0,05
3.	Згин.-розгин. рук в упорі лежачи (р)	♂	22,15±2,34	22,02±2,44	23,32±2,68	27,03±2,69	≤0,05
		♀	11,63±1,58	11,55±1,54	12,12±1,77	15,78±1,44	≤0,05
4.	Піднім. в сід з полож. лежачи за 1 хв (р)	♂	25,12±0,58	26,08±0,71	26,73±0,61	29,39±0,72	≤0,05
		♀	21,05±1,26	22,18±1,62	22,83±1,57	25,08±1,56	≤0,05
5.	Човниковий біг 4х9м (сек.)	♂	11,54±0,36	11,55±0,37	11,01±0,45	10,53±0,61	≤0,01
		♀	12,16±0,39	12,11±0,41	12,05±0,44	11,62±0,71	≤0,05
6.	Нахил тулуба стоячи (см)	♂	5,41±1,08	5,24±1,07	5,68±1,21	6,84±1,74	≤0,05
		♀	9,09±1,05	9,07±1,09	9,69±1,23	10,37±1,67	≤0,05
7.	Забігання на «борцівському мосту» по 5 р (с)	♂		25,08±2,34		20,12±1,98	
		♀		26,71±3,44		23,08±2,87	
8.	Кидки манекена через стегно 10 р (с)	♂		36,8±3,14		30,3±2,77	
		♀		40,7±3,95		36,1±3,17	

**Висновки.** Таким чином, результати контрольного експерименту дають підстави вважати, що в процесі уроків фізичної культури за модулем «Дзюдо» та секційної роботи з юними борцями під впливом комплексу загально підготовчих вправ у поєднанні зі спеціально-підготовчими та імітаційними вправами в учнів основної школи експериментальної групи відбулися достовірні позитивні зрушення в розвитку основних фізичних якостей. Заняття боротьбою дзюдо здатні надавати позитивний вплив на фізичну підготовленість, що в найбільшій мірі проявляється в комплексному підвищенні рівня розвитку майже всіх фізичних якостей підлітків.

#### Література.

1. Голоха, В. Л. Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. *Единоборства*, №4, 2017. С. 56-61.
2. Дудіна О.О. Терещенко А.В. Ситуаційний аналіз стану здоров'я дитячого населення. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2018. № 2.(60). С. 49-57.
3. Навчальна програма «Фізична культура. 6-9 класи» / наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698, 2022. С. 425.

4. Руденко М. М., Кошляк М. А., Дуброва С. В. *Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Метод. Посіб.* Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.

5. *Скрипка І.М., Коломієць А. Я. Особливості методики розвитку фізичних якостей підлітків на секційних заняттях з боротьби дзюдо в позашкільний час. Наконий Часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Випуск 3 К (128) 2019. С 375-379.*

**БЕЗКОПИЛЬНИЙ О.П., ХАРЬ І. А.**

*Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна*

**Підвищення рівня кардіореспіраторної підготовленості в дівчат, що  
займаються атлетичною гімнастикою**

**Анотація.** У статті проаналізовано результати власного дослідження, що проводилось на базі фітнес центру «Sport Life» та полягало в оцінці функціонального стану кардіореспіраторної системи організму дівчат 18-25 років та аналізу динаміки цих показників під впливом занять атлетичною гімнастикою.

**Ключові слова.** Атлетична гімнастика, дівчат, функціональні проби.

**Вступ.** Атлетична гімнастика – це один з видів фізичного виховання, заснований на роботі з різними обтяженнями, направлений на підвищення рівня розвитку таких фізичних якостей як сила і витривалість, а також на формування атлетично складеної, рельєфної статури [3]. Вправи, що входять в основу занять, можуть бути як локальної спрямованості (дія безпосередньо на певну частину тіла або м'язову групу), так і загальної спрямованості (різнобічний гармонійний розвиток організму). В атлетичній гімнастиці застосовуються дві великі групи засобів – вправи із зовнішнім опором і вправи, де у якості обтяження виступає вага власного тіла [5,6].

Аналіз проведених досліджень науковцями довів позитивний вплив занять атлетичною гімнастикою на формування опорно-рухового апарату і зміцнення м'язової система [2]. Та варто відзначити, що на сьогоднішній день існує широкий спектр напрямів атлетичної гімнастики, які, окрім розвитку і вдосконалення силових здібностей, направлені на розвиток і вдосконалення морфологічного і функціонального стану організму тих, хто займається. Жінкам та дівчатам заняття дозволяють набути граціозності, привабливості, довести фігуру до досконалості, зміцнити свій організм для народження здорових сильних дітей, сприяють швидшому післяпологовому відновленню організму [4].

Особливості функціонування кардіореспіраторної системи організму при заняттях фізичною культурою і спортом досліджувались Мурзою В.П. (2007), Архиповим О.А. (2007), Хорошухою М.Ф. (2007) Маліковим М.В. (2009), Богдановською Н.В. (2009) та іншими. Визначення рівня функціонального стану кардіореспіраторної системи організму студентів та його оцінка є предметом постійного дослідження багатьох науковців та фахівців, зокрема Косинського Є.О. (2004); Мельникової Н.А., Лукянової В.Н. (2005); Каленіченко О.В. (2008); Сітнікової Н.С. (2010) [1: 94].

Актуальність даної теми полягає в тому, що в науково-методичній і спеціальній літературі нами не виявлені роботи, в яких відображений вплив занять атлетичною гімнастикою на функціональні показники дівчат 18-25 років,

а саме на розвиток кардіореспіраторної системи. Зазвичай дослідження пов'язані з особливістю проведення занять засобами атлетичної гімнастики на професійному рівні (контингент професійні спортсмени) і в рамках занять фізичною культурою в навчальних закладах (контингент школярі або студенти) і направлені на вдосконалення рівня фізичної підготовленості засобами атлетичної гімнастики.

**Мета та завдання дослідження.** Метою дослідження було оцінити ефективність модифікованої програми функціонального тренінгу і визначити її вплив на стан кардіореспіраторної системи дівчат 18-25 років, що займалися атлетичною гімнастикою.

**Методика та методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети було проведено дослідження кардіореспіраторної системи дівчат, які займалися атлетичною гімнастикою у фітнес центрі «Sport Life». У дослідженні брали участь 20 дівчат 18-25 років.

Під час дослідження були використанні наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометричні вимірювання, педагогічний експеримент, метод функціональних проб, методи математичної статистики. Для інтегральної оцінки кардіореспіраторної системи проводилися гіпоксичні проби Штанге і Генчі. Для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні застосовувалась проба Руф'є-Діксона.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Виходячи з результатів дослідження показників функціонального стану кардіореспіраторної системи дівчат 18-25 років контрольної і експериментальної груп на початковому етапі експерименту, виявлено, що за всіма показниками, як у контрольній, так і в експериментальній групах рівень розвитку кардіореспіраторної системи відповідає оцінці «задовільно». Контрольна група займалася атлетичною гімнастикою за системою «Кросфіт». У експериментальній групі на тренуванні застосовувались засоби функціонального тренінгу. Педагогічний експеримент тривав 32 тижні (жовтень 2022 року – квітень 2023 року).

По завершенні педагогічного експерименту, нами проведені тестування функціонального розвитку кардіореспіраторної системи випробовуваних, за тією ж програмою, що і на початку педагогічного дослідження. За результатами проведеного тестування показників кардіореспіраторної підготовленості контрольної і експериментальної груп виявлено, що за час педагогічного експерименту за всіма параметрами, що вивчалися, сталися позитивні зрушення, як в контрольній групі, так і в експериментальній групі. Але, достовірність різниці вище в експериментальній групі.

Для оцінки отриманих змін нами порівнювалися середні групові показники за результатами контрольного тестування до і після педагогічного експерименту, обчислювалися прирости показників кардіореспіраторної підготовленості випробовуваних у %. Виявлено, що за час педагогічного експерименту за всіма тестами сталися позитивні зміни, як в контрольній групі,

так і в експериментальній. Проте, приріст результатів експериментальної групи мав більш виражений характер.

Таблиця 1.

**Показники функціонального стану кардіореспіраторної системи контрольної та експериментальної групи після експерименту**

Показники	Контрольна група	Експериментальна група	Достовірність		P
	M ± m	M ± m	Трозрах	Ттабл.	
ЖЄЛ, мл	3120±22,5	3480±18,6	2,82	2,23	P<0,05
ЖІ, мл/кг	57,7±2,4	61,2±2,5	3,12	2,23	P<0,05
Проба Штанге, с	51,1±4,2	58,1±1,7	3,05	2,23	P<0,05
Проба Генчі, с	33,4±1,6	37,7±1,8	2,55	2,23	P<0,05
Індекс Руф'є-Діксона	8,9±0,4	7,6±0,5	2,78	2,23	P<0,05

Так, найбільший приріст показників кардіореспіраторної підготовленості в експериментальній групі спостерігався в показниках тесту «Індекс Руф'є-Діксона» – 43,4 %, найменший – в показниках тесту «ЖІ, мл/кг» – 15,4%. У контрольній групі найбільший приріст результатів у тесті «Індекс Руф'є-Діксона» – 25,8 %, найменший – у тесті «ЖЄЛ, мл» – 8,7%. Найбільший приріст показників кардіореспіраторної підготовленості в експериментальній групі пояснюється в першу чергу спрямованістю і особливостями проведення тренувальних занять засобами функціонального тренінгу. «Кросфіт» тренування – це завжди висока інтенсивність тренувальних дій за короткий проміжок часу, з максимальним коефіцієнтом корисної дії, без відпочинку між підходами. Розроблена програма функціонального тренінгу окрім різноманітності засобів, характеризується і різноманітністю підходів у вибудовуванні тренувального заняття. Різноманітність режимів роботи та їх варіювання в рамках одного тренування дозволяють підвищити адаптаційні можливості організму, що у свою чергу приводить до приросту показників кардіореспіраторної підготовленості.

**Висновки.**

У результаті проведеного педагогічного експерименту нами визначено, що за період дослідження за всіма показниками кардіореспіраторної підготовленості у випробовуваних сталися позитивні зміни. Достовірність відмінностей вище в експериментальній групі.

Таким чином, ми можемо судити про те, що застосування в процесі занять атлетичною гімнастикою засобів функціонального тренінгу приводить до підвищення рівня кардіореспіраторної підготовленості дівчат 18-25 років.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективою подальших досліджень може бути визначення рівня розвитку силових здібностей у дівчат 18-25 років під впливом занять атлетичною гімнастикою та провести порівняльний аналіз отриманих показників.

### Література.

1. Крук М.З., Ляшевич А.М., Чернуха І.С., Крук А.З., Левчук Л.І. Функціональний стан кардіореспіраторної системи організму студентів, що займаються фізичною культурою і спортом. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 3 (123). 2020. С. 93-97.
2. Луковська О.Л., Сологубова С. В. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: [монографія]. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 220 с.
3. Ніколаєв С. Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Луцьк : Волинський національний ун-т ім. Лесі Українки, 2009. 160 с.
4. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.: Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. 154 с.
5. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник. Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.
6. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки. Запоріжжя : ЗНУ, 2008. 53 45 с.



**ГУНЬКО П. М., ДЗЮНИК І. С.**

***Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна***

**Педагогічні умови реалізації особистісно-орієнтованого підходу у процесі  
занять атлетизмом**

**Анотація.** Обґрунтовано педагогічні умови реалізації особистісно-орієнтованого підходу у процесі занять атлетизмом. З'ясовано, що вдосконалення силових здібностей студентів буде ефективним при дотриманні наступних педагогічних умов: діагностування рівня фізичного стану юнаків та дівчат, вибір оптимальних засобів і методів розвитку силових здібностей з урахуванням мети, розробка комплексів силових навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, забезпечення студентів різноманітним технічним устаткуванням і спортивним знаряддям, стимулювання мотивації до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, активізація самостійної роботи студентів, контроль та оцінювання навчальної діяльності юнаків та дівчат під час занять фізичними вправами силової спрямованості.

**Ключові слова:** умови, індивідуальний, здібності, підхід, вправи, сила, студенти.

**Вступ.** В останні роки проявляється стійка тенденція до погіршення фізичного стану молоді студентського віку. Такий стан речей зумовлений рядом причин: погіршення екології, дефіцит рухової активності, зростання нервово-психічних напружень та потоку інформації, погіршення матеріального благополуччя населення тощо. Не останню роль у цьому процесі відіграють проблеми сучасної системи фізичного виховання у ВНЗ, вирішення яких може бути за умов наявності усвідомлення необхідності змін існуючих форм і змісту навчання.

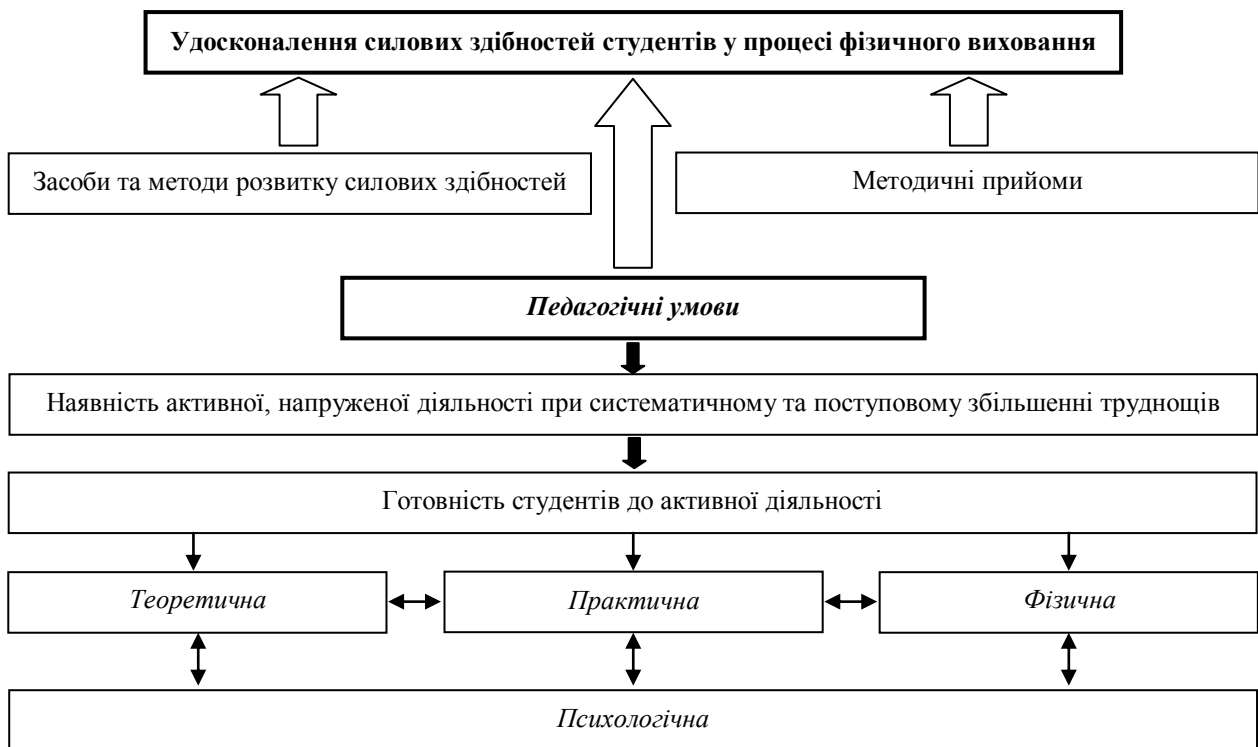
Аналіз останніх наукових досліджень свідчить про те, що фізичне виховання повинне бути спрямоване на розкриття індивідуальних здібностей та здатностей студента з урахуванням його фізіологічних особливостей, рівня здоров'я, основних інтересів і ступеня розвитку психофізіологічних якостей (Круцевич Т. Ю.). У цьому сенсі значущість набуває особистісно-орієнтований підхід, що декларує можливість істотного впливу на проблему формування у студентів прагнення до фізичного самовдосконалення і здорового способу життя (Бех І. Д., Савченко О. Я.). Однак реалізація згаданого вище підходу вимагає розробки оптимальних педагогічних умов. Принагідно відзначити, що у літературі ця проблема належним чином не розкрита, а дослідницькі роботи в цьому напрямі майже не проводились. Усе це вказує на актуальність обраної теми та свідчить про необхідність проведення спеціальних досліджень.

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.** Метою дослідження є теоретичне обґрунтування педагогічних умов реалізації особистісно-орієнтованого підходу у процесі фізичного виховання студентів засобами силової підготовки. *Методи дослідження:* аналіз, синтез та узагальнення даних

наукової літератури з проблем педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Удосконалення силових здібностей студентів у процесі фізичного виховання здійснюється у результаті застосування засобів, методів та методичних прийомів відповідної спрямованості. Підвищення ефективності цього процесу потребує створення педагогічних умов, які можуть забезпечувати необхідність активної, напруженої діяльності при систематичному і поступовому збільшенні труднощів та сприяти розвитку готовності студентів до неї (див. рисунок).

Така діяльність можлива у випадку усвідомлення студентами потреби у фізичному вдосконаленні. Для цього потрібна постійна мотивація навчальної діяльності студентської молоді, яка складається із сукупності фактів, аргументів і доведень, що використовуються викладачем для переконання студентів у важливості завдання, навчальної теми, розділу та предмета в цілому. Якщо студент усвідомлює, що, чому і для чого треба робити, щоб бути здоровим або досягнути високих спортивних результатів, то навчальний матеріал набуває для нього особистісне значення, сенс. У цьому випадку відбувається співпадіння навчальної мети фізичного виховання з мотивами і цілями студентів. Внаслідок такого співпадіння їхні дії перетворюються на усвідомлену навчальну діяльність.



**Рисунок. Педагогічна модель вдосконалення силових здібностей студентів у процесі фізичного виховання**

Як зазначає у своїй науковій роботі Т. Ю. Круцевич [3, с. 54], усвідомлення потреби у фізичному вдосконаленні не можливе без активної

діяльності студентів, яка спрямована на формування їх індивідуальних позицій в процесі засвоєння цінностей фізичної культури. Важливими ознаками активності є ініціатива, самостійність та творчість. Для підтримки активності студентів у навчальній діяльності, продовжує згаданий вище автор, необхідно формувати у них стійкий інтерес до занять фізичними вправами, систематично оцінювати та заохочувати досягнуті результати, організовувати самостійні індивідуальні заняття.

Важливу роль у формуванні стійкого і глибокого інтересу студентів до занять фізичними вправами відіграє стимулююча роль викладача, його професійні якості. На переконання молодих науковців [4], особистість викладача, його авторитет перед студентською молоддю відіграють важливу роль в досягненні цілей навчання. „Авторитетність” викладача може різко підвищити рівень сприйняття студентами інформації, при цьому включаються механізми навіювання, коли переконання формуються без належного аргументування. Авторитет викладача фізичного виховання визначається його професійною компетентністю, відношенням до справи, рисами характеру та зовнішністю.

Великий стимулюючий вплив на активність діяльності студентів також сприяє вирішення завдань творчого характеру, які пов'язані з елементами пошуку нових форм виконання рухів, засобів та методичних прийомів. На думку О. М. Калініченка [2], проведення занять у музичному супроводі значно підвищує активність студентської молоді при виконанні фізичних вправ. Згаданий вище науковець переконливо доводить, що темпова ритмічна музика сучасних танцювальних спрямувань мобілізує моторну та вегетативну функції юнаків і дівчат до інтенсивної рухової діяльності.

Необхідно враховувати той факт, що при занадто простих завданнях активність студентів знижується, при наростанні складності завдання вона зростає. Тому, для забезпечення високої активності студентів у навчальній діяльності, необхідно систематично та поступово збільшувати труднощі, а навчання будувати так, щоб засвоєння наступного матеріалу було утруднене, якщо не засвоєний попередній.

Готовність студентської молоді до активної діяльності виникає у результаті набуття необхідних теоретичних знань, практичних умінь і навичок, необхідного рівня розвитку рухових здібностей та позитивного емоційного ставлення (мотивації).

Теоретична готовність передбачає набуття студентами необхідних знань, умінь та навичок. Науковець наголошує на тому, що здобуті на теоретичних заняттях знання з анатомії, фізіології, гігієни, психології, теорії та методики фізичного виховання сприятимуть розумінню студентами цілі занять фізичними вправами, формуванню позитивного ставлення та готовності до практичних занять.

Практична готовність, продовжує згаданий вище дослідник, відображається у набутті студентами практичних умінь та навичок в процесі занять фізичними вправами, що значно підвищує інтерес до фізкультурно-

оздоровчої та спортивної діяльності. Якщо студент уміє виконувати вправу – це приносить йому задоволення.

Фізична готовність передбачає забезпечення достатнього для виконання вправ рівня розвитку фізичних здібностей студентів. Досягається це шляхом застосування спеціальних підготовчих вправ, які підбираються так, щоб швидко-силові показники хоч би по одному із основних елементів перевищували ті, що будуть мати місце при виконанні нової вправи.

Мотиваційна (психологічна) готовність зводиться до того, щоб у студента виникло бажання займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, і чим воно сильніше тим краще. Його посилення можливе за умови вироблення у студентів позитивного емоційного ставлення до навчального процесу та стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Інтерес визначається психологами як один з найпотужніших мотивів навчальної діяльності. Формуванню інтересу до занять фізичними вправами сприяє використання таких основних прийомів:

- новизна і різноманітність методів організації студентів на заняттях та способів виконання фізичних вправ;
- постановка конкретних, доступних завдань навчання і тренування, що можуть бути виконаними вже до кінця заняття або кількох занять;
- забезпечення точного і глибокого розуміння кожним студентом змісту і значення навчальної теми в цілому, кожного її розділу і окремого навчального завдання;
- застосування змагального методу на етапі вдосконалення фізичних вправ;
- постійне спонукання студентів до самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час через використання заохочень;
- регулярний контроль досягнень студентів у засвоєнні ними знань, формуванні рухових умінь і навичок, розвиткові основних рухових якостей.

Зазначені вище компоненти готовності (теоретична, практична, фізична та психологічна) мають тісний взаємозв'язок між собою і доповнюють один одного. Наявність усіх складових вказує на готовність студентів до активної, напруженої діяльності.

Для забезпечення успішності навчальної діяльності ряд авторів [1; 5] наголошують на необхідності впровадження в процес фізичного виховання студентів особистісно-орієнтованого підходу. На нашу думку, реалізація згаданого вище підходу вимагає дотримання зазначених нижче ряду оптимальних педагогічних умов:

- *діагностування рівня фізичного стану юнаків та дівчат* на основі антропометричних даних, експрес оцінювання соматичного здоров'я, тестування фізичної підготовленості, визначення типу будови тіла та функціональних можливостей основних систем організму студентів;
- *вибір оптимальних засобів і методів розвитку силових здібностей з урахуванням мети*, яку переслідують студенти (схуднути, збільшити м'язові об'єми, підвищити результативність у обраному виді спорту тощо);

– розробка комплексів силових навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, а саме статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості та стану соматичного здоров'я;

– забезпечення студентів різноманітним технічним устаткуванням і спортивним знаряддям (великий вибір засобів силового тренування дозволяє враховувати індивідуальні особливості юнаків та дівчат);

– стимулювання мотивації до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності (формування позитивної установки щодо зміни об'єктивного на суб'єктивний підхід до студентської молоді, та її орієнтація на саморозвиток і самореалізацію особистості за допомогою занять фізичними вправами силової спрямованості, різноманітні прийоми заохочення);

– активізація самостійної роботи студентів (розроблені комплекси силових навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей студентів можуть використовуватися для самостійних занять фізкультурно-спортивною діяльністю в період проходження практики, зимових та літніх канікул, а також упродовж останнього випускного семестру; здобуті на навчальних заняттях знання, уміння і навички дозволяють студентам самостійно займатися фізичними вправами силової спрямованості після закінчення навчання у ВНЗ);

– контроль та оцінювання навчальної діяльності юнаків та дівчат під час занять фізичними вправами силової спрямованості (контроль за рівнем фізичного розвитку, оцінка рівня фізичної підготовленості, зміни мотиваційного ставлення студентів до фізичного виховання).

**Висновки.** Проблеми сучасної системи фізичного виховання у ВНЗ потребують змін існуючих змісту та форм навчання. Застосування особистісно-орієнтованого підходу у процесі фізичного виховання студентів може значно підвищити ефективність фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, однак при цьому необхідно дотримуватися наступних педагогічних умов: діагностування рівня фізичного стану юнаків та дівчат, вибір оптимальних засобів і методів розвитку силових здібностей з урахуванням мети, розробка комплексів силових навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, забезпечення студентів різноманітним технічним устаткуванням і спортивним знаряддям, стимулювання мотивації до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, активізація самостійної роботи студентів, контроль та оцінювання навчальної діяльності юнаків та дівчат під час занять фізичними вправами силової спрямованості.

**Перспективами для подальших досліджень** може бути визначення технологій удосконалення системи фізичного виховання студентів з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності на підґрунті особистісно-орієнтованого підходу.

#### **Література.**

1. Бех І. Особистісно-орієнтований підхід у вихованні // Професійна освіта : педагогіка і психологія : Українсько-польський щорічник, Ченстохова-Київ, 2020, С. 331–350.

2. Калініченко О. М. Особливості музичного супроводу на уроках фізичної культури з використанням комплексів аеробіки в школі // Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2021, № 3, С. 73–75.

3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания, Київ, Олимпийская література, 2018, Том 1, 424 с.

4. Молчанова Ю. С., Миронова Т. А., Забнин С. В. Особенности физкультурных потребностей школьников 14-15 лет // Теория и практика физической культуры, 2017, № 9, С. 24–25.

5. Савченко О. Я. Особистісно орієнтоване навчання // Енциклопедія освіти ; під ред. В. Г. Кременя. – Київ, Юрінком, Інтер, 2018, С. 627.

**МАРУЩАК А. С., ПЕРЕВЕРЗЄВА С. В.**

*Криворізький державний педагогічний університет,  
м. Кривий Ріг, Україна*

### **Проблеми проведення занять з фізичного виховання школярів в умовах онлайн навчання**

**Анотація:** В дослідженні були розглянуті проблеми фізичного виховання школярів під час вимушеного онлайн-навчання та вплив дистанційної роботи на успішність дітей.

**Ключові слова:** Дистанційне навчання, освіта, школярі, фізична культура, фізичне виховання, онлайн-навчання.

Уроки фізичної культури в загальноосвітніх школах мають за мету позитивно впливати на фізичний та психічний розвиток школяра, створювати сприятливий емоційний фон дітей та зменшити їх розумове навантаження під час навчального процесу. Фізична культура є важливим чинником в закладанні основи мотивації до самовдосконалення та саморозвитку учнів у майбутньому.

Нинішня епідеміологічна ситуація у світі й воєнний стан в нашій країні внесли значні зміни в систему освіти — освітній простір країни перейшов на дистанційне навчання. Не стало й виключенням фізичне виховання. Діти та молодь зазнають нервової та фізичної перенапруги. Фізичне виховання приймає колосальне значення в процесі розвантаження учнів в період навчання та в формуванні особистості, що дуже важливо для дітей шкільного віку, які започатковують в собі правильні моральні якості. Ситуація, яка виникла з фізичною активністю через вплив ситуації в світі та країні, дуже погіршує стан освіти. На теперішній день це актуальна тема для всіх, хто пов'язаний з освітньою діяльністю. Викладачі терміново опанували новітні технології. Хоча організація самостійної роботи з фізичного виховання учнів і набула актуальності, практично для всіх вчителів система дистанційного навчання стала несподіваним кроком [2, 4].

Втрата безпосереднього спілкування вчителів з учнями та однолітків між собою поставила перед педагогами складне завдання: забезпечити ефективність навчального процесу при мінімізації шкоди та ризиків для здоров'я учнів. Проблема становлення і розвитку національної системи фізичного виховання та організації проведення занять в онлайн-форматі потребує негайного вирішення. Оскільки більшість свого часу учнівська молодь витрачає на розумову діяльність, це може негативно впливати на їх фізичний стан [2].

Як нам відомо, фізичний стан в житті кожної людини відіграє колосальну роль. Фізичний розвиток, поряд з народжуваністю, захворюваністю та смертністю населення є одним з показників здоров'я населення. А здорове населення - це здорове майбутнє покоління та зменшення великої кількості хронічних захворювань, які виникають у людей через недостатній, або зовсім

не активний спосіб життя. За допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних змін у ньому, впливаючи таким чином на фізичні якості, які при певних умовах досягають суттєвої зміни рівня і спрямованості фізичного розвитку. Це відображається в прогресі тих або тих рухових здібностей (силових, швидкісних та ін.), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні будови тіла.

Звернемо увагу на аналіз системи фізичного виховання в сучасних освітніх умовах та визначення проблем у сфері фізичного виховання з метою покращення освіти, відштовхуючись від проведених моніторингових досліджень.

Діти в період дистанційного навчання частіше за все ведуть малорухливий спосіб життя. Від цього рівень фізичного, розумового навантаження та психічного напруження тільки зростає. З давнього часу активність використовується як один із методів профілактики стресу, тому відмова від активності призводить до значних порушень функцій організму. Втім, прискорений розвиток сучасного суспільства та непередбачувані події у світі потребують якомога швидшої появи нових підходів пристосування у різних галузях, не оминаючи й сферу освіти [1]. Перед людьми, які пов'язані з фізичною культурою, постало завдання вирішити проблему апатичності учнів на дистанційному навчанні.

В період першого навчального семестру 2022-го року нами було проведено моніторингове опитування школярів щодо визначення їх рівня зацікавленості у заняттях фізичною культурою. Опитування було проведено у форматі вільного анкетування, де діти могли самостійно надати свої короткі або розгорнуті відповіді на ключові питання. Ми питали школярів про те, який настрій зберігається у них протягом навчальних днів. Цікавилися тим, чи існують ті чи ті фактори, що впливають на бажання учнів опанувати навички з фізичної культури дистанційно.

Результати дослідження свідчать, що головним у процесі залучення школярів до виконання фізичних вправ в дистанційному форматі є зародження в них інтересу до фізичної культури вчителем. Проте, проведене анкетування дає підстави констатувати, що інтерес до фізичної культури у учнів невисокий. У більшості дітей в період дистанційного навчання зберігається поганий настрій та хворобливий стан, що також має колосальний вплив на їх психоемоційний розвиток.

Основними причинами байдужості школярів до сфери фізичного виховання, які нам вдалося виявити, є:

- 1 - Відсутність інтересу до фізичної культури через дистанційну форму навчання, що зводить до мінімуму рухову активність учнів;
- 2 - Нестача вільного часу, який можна присвятити фізичній активності, через великий обсяг домашніх завдань з інших шкільних предметів;
- 3 - Не пристосоване до фізичної активності робоче місце;
- 4 - Особиста недисциплінованість учнів, що погіршує їх концентрацію в період навчального процесу;



5 - Відсутність комунікації однолітків між собою та вчителя з учнями;

Також, переважна більшість школярів не відчуває себе повноцінними учасниками онлайн-уроків, через що усвідомлює відсутність мотивації і, як наслідок, повністю відмовляється від активних дій по відношенню до своєї освіти у сфері фізичної культури [3].

Слід врахувати, що виною байдужого стану школярів до фізичної культури може бути не тільки відсутність інтересу самого учня, а і максимально нецікаве піднесення знань вчителем для дітей, особливо у форматі онлайн-навчання. Більшість вчителів навіть не намагаються зацікавити дітей до освіти у напрямку фізичного виховання, що і несе за собою негативні результати у вигляді зникнення жаги до занять з фізичної культури не тільки у звичайних школярів, а і у тих, хто полюбляє займатися фізичною активністю.

Викладач повинен застосовувати різноманітні та цікаві методи освіти по відношенню до дітей, тим самим піднімаючи їх зацікавленість до фізичної культури в період дистанційного навчання. В дистанційному форматі навчання з фізичного виховання вчитель має більше методів інформаційно-мультимедійного супроводу навчального процесу (наприклад, презентувати навчальний матеріал у вигляді відео, фото-презентацій, що дозволяє учням краще візуалізувати вправи), але далеко не завжди вчителі користуються можливостями задля покращення рівня освіти учнів [4].

Щоб виховувати позитивне ставлення школярів до фізичної культури, слід насамперед зацікавити учнів, тому потрібно використовувати у своїй практиці уроки-ігри, уроки-конкурси, уроки-змагання, сюжетні та творчі уроки, а також застосовувати на уроках фізичної культури міжпредметні зв'язки. Вирішальне значення у зацікавленості учнів має творчий підхід учителя до вивчення теми і навчального матеріалу в цілому, що залежить від уміння синтезувати матеріал, органічно пов'язувати поняття з різних предметів, підпорядковувати їх головній меті та якісно, незвично і цікаво для дітей піднести необхідний матеріал, щоб вони зрозуміли його.

При цьому слід брати до уваги й наполягати на домінуючих мотивах здобувачів освіти щодо систематичних занять фізичною культурою і спортом. Необхідно створити умови, які дозволяють учневі не втрачати активну позицію в спілкуванні з педагогом і водночас навчити їх оцінювати свої дії.

Крім того, до проблем занять з фізичного виховання в умовах дистанційного формату освіти можна віднести як відсутність зорового контакту та «живого» спілкування з учнями, через що втрачається частина виховного впливу, так і відсутність у частини дітей технічних засобів та можливостей перегляду та участі в онлайн-уроках [1]. Від цього дуже страждає комунікація між учнями та вчителем, що теж має великий негативний вплив на освіту.

Взаємодія між учнями та вчителями під час дистанційного навчання відбувається в межах штучно створеного комунікативного простору. Комунікативний простір передбачає сформовану ситуацію взаємодії, в якій є місце, час та взаємне бажання для спілкування, спрямовані на досягнення цілей процесу навчання. В умовах дистанційного навчання цей процес складніший, породжений необхідністю спільної діяльності, сприйняття та розуміння інших у

віртуальному просторі. Складністю дистанційного навчання є не тільки стимулювання учнів до внутрішньої роботи, а й можливість розгортання діалогу, який дозволяє учням висловлювати найрізноманітніші пропозиції та питання. Основна мета комунікації полягає в залученні та мотивації учасників до навчання. Діалог між учителями й учнями є важливим у ході як письмового, так і усного онлайн-спілкування. При цьому необхідно, щоб учні отримували якісний зворотний зв'язок, який є додатковим стимулом і мотивацією для дистанційного опанування матеріалу [5].

**Висновки.** Українська система освіти, а саме галузь фізичного виховання, зіштовхнулася з багатьма викликами та не властивими раніше їй труднощами у вигляді дистанційного навчання через актуальну, проблемну ситуацію як в країні, так і в світі. Вчителі та учні зіштовхнулися з багатьма проблемами під час організації дистанційного навчання, які пов'язані з низькою цифровою грамотністю що обмежує коло застосування усіх наявних платформ для організації навчання. Перехід з очного формату навчання на дистанційний погіршує засвоєння знань школярами, через що страждає рівень освіти, псується та губляться комунікативні навички дітей, здобуті в соціумі, та створюється велика проблема, що впливає на якість підготовки майбутніх працівників сфери фізичного виховання, в яких на меті працевлаштування у заклади освіти України та виховання дітей задля створення здорової нації нашої держави. На даному етапі вчителі не мають необхідного рівня викладання матеріалу в ході дистанційного формату навчання, через що багато учнів гублять інтерес до вивчення та опанування шкільного предмету.

Ми вбачаємо перспективу у вивченні методів та засобів дистанційного навчання фізичної культури, підвищення їх якості, вивчення шляхів нівелювання негативних факторів, які впливають на результативність такого навчання.

### **Література.**

1. Шаповалов М. С., Сушко Р. В. Дистанційне навчання як форма проведення уроків фізичної культури. Київ: КУБГ, 2021. 438-440 с.
2. Литвин О.В. Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. Харків : ХНПУ, 2022. 44-49 с.
3. Криворучко Н. І. Особливості забезпечення комунікації між учителем та учнями в умовах дистанційного навчання під час карантинних обмежень. Хмельницький: СЗОШ №27, 2020
4. Ващук Л.М. Рухова активність школярів під час воєнного стану. Луцьк : ВНУ, 2022. 286-289 с.
5. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Фізичне виховання - дистанційна форма навчання. Полтава: ПНПУ, 2021. 3-6 с.

**МАРЧИК В. І., ШПЕНЬКОВ В. М.**

*Криворізький державний педагогічний університет,  
м. Кривий Ріг, Україна*

**Роль вчителів і батьків у формуванні мотиваційного пріоритету  
спортивних ігор в учнів**

**Анотація.** Досліджувалась роль педагогів і батьків на формування мотиваційного пріоритету спортивних ігор в учнів 5 класу. В роботі визначено 41% досліджуваних, які не відчують підтримку дорослих. Зазначено про недостатній психолого-педагогічний вплив педагогів у навчальному процесі та незадовільну просвітницько-роз'яснювальну роботу з батьками. Передбачається, що отримані результати проєктуються на інші модулі.

**Ключові слова:** вчитель, батьки, фізична культура, спортивні ігри.

**Вступ.** Загальновідомо, що спортивні ігри сприяють гармонійному розвитку особистості, різнобічно впливають на розвиток фізичних якостей і освоєння життєво важливих рухових навичок; характеризуються доступністю для людей різного віку, статті та рівня фізичної підготовленості; мають великий вплив на насичення емоційних переживань. На формування мотиваційного пріоритету спортивних ігор в учнів впливає його оточення, насамперед, сім'я і педагоги. За програмою НУШ спортивні і рухливі ігри для учнів 5-6 класів займають у навчально-виховному процесі з фізичної культури четверту частину із запропонованих модулів, тому гідні для дослідження, що сприятиме підвищенню ефективності навчального процесу.

В роботі показано, що саме сім'я здатна сформувати свідоме ставлення дитини до проблеми підтримки здоров'я за допомогою своїх компонентів (приклад батьків та інших членів сім'ї, наявність сімейних традицій активного відпочинку і підтримки здоров'я (загартовування, заняття фізичними вправи і спортом), дотримання оптимального режиму дня, харчування, рухової активності). У дослідженні ролі батьків у фізичному вихованні зазначається, що ставлення батьків до фізичної культури та спорту загалом позитивне, але відповіді на деякі питання батьків наводять на думку, що окремим батькам «все одно». Автор наголошує, що саме від батьків залежить рівень оволодіння дитиною основних навичок здорового способу життя, які матимуть вплив на її здоров'я у старшому віці та запобігатимуть різним хворобам [4, с. 103].

Описано, що саму головну позицію у вихованні здорового способу життя у дитини займають батьки або особи які їх замінюють. Починаючи з самого раннього віку, вони мають виховувати у дітей активне ставлення до власного здоров'я за допомогою різних ігор, бесід. Мають виробити у дитини розуміння того, що здоров'я – сама найбільша цінність, дарована людині природою [5, с. 9].

Сім'я – це місце та умова для реалізації здібностей особистості, можливість бути собою, батьки є першими хто знайомить дитину зі світом та

готує її до функціонування у ньому. Функція виховання дітей у сім'ї має велике значення в житті кожної особистості [3, с. 69]. В дослідженні розкрито психолого-педагогічні умови формування позитивного ставлення школярів до занять з фізичної культури, які передбачають стимулювання їх до занять фізичною культурою у сім'ї та школі шляхом пояснення значення систематичних занять фізичними вправами [2, с. 78].

**Мета та завдання дослідження.** Метою роботи стало визначення впливу педагогів і батьків на формування мотиваційного пріоритету спортивних ігор в учнів. Завдання включало виявлення підтримки дорослих у заняттях учнями спортивними іграми.

**Матеріал і методи дослідження.** В дослідженні, що було організовано в лютому 2023 року на базі Криворізької загальноосвітньої школи №45, взяли участь учні 5 класу (всього 22 особи). Респондентам запропоновано анонімне опитування «Чи відчуваєте ви підтримку від своїх вчителів та батьків, щодо вашої участі в спортивних іграх». Отримані результати перераховані у відсотки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз показників свідчить, що більшість респондентів зазначили підтримку батьків і вчителів щодо участі у спортивних іграх, проте 41% зазначили на її відсутність (рис. 1). Одинадцятирічні учні у виборі своєї діяльності ще значною мірою покладаються на думку авторитетних для них вчителів і батьків, тому, звісно, потребують від них підтримки. Можемо зазначити, що в цей шкільний період відбувається опанування вмінь виконання елементів техніки тих, чи інших спортивних ігор, тому підтримка і заохочення вчителя є важливою подією для учня.

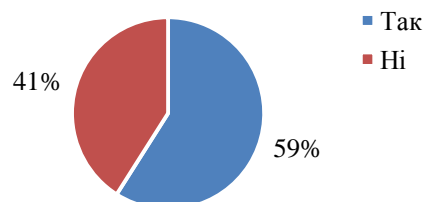


Рис. 1. Підтримка вчителів та батьків щодо участі в спортивних іграх.

Підтримка вчителів та батьків щодо участі в спортивних іграх для учнів є фактором, що спрямований на формування мотивації до занять, у даному випадку, спортивними іграми, у загальному розумінні фізичною культурою і спортом.

В аналогічній роботі дослідження мотивації учнів до уроків фізичної культури автор виявляє високий відсоток учнів (28%), яким не подобаються уроки і зазначає, що у навчальному закладі приділяють мотиваційному фактору недостатньо уваги [1, с. 161].

**Висновки.** В дослідженні ролі педагогів і батьків на формування мотиваційного пріоритету спортивних ігор в учнів 5 класу визначено, що 41% респондентів не відчувають підтримку дорослих. Виявлено судження про недостатній психолого-педагогічний вплив педагогів та незадовільну

просвітницько-роз'яснювальну роботу з батьками. Передбачається, що отримані результати стосуються не тільки спортивних ігор, а й проектуються на інші модулі.

### **Література.**

1. Дроздова К. В. Формування мотивів до занять фізичною культурою у сучасних школярів / *Modern Issues of Physical Education, Sports, Tourism-Local History, and Physical Culture, and Recreation Work. Monograph. Scientific editors: Nataliia Khlus and Tadeusz Pokusa. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2023. P. 142–178.*
2. Жема С. М., Черняков В. В. Психолого-педагогічні аспекти ставлення школярів до занять з фізичної культури / *Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я» (м. Чернігів, 27-28 вересня 2019 р.). Чернігів, 2019. С. 74–78.*
3. Качан І. О. Психологічні особливості впливу сім'ї на формування «Я-концепції» у дітей підліткового віку : дипломна робота магістра : 053 Психологія. Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2022. 71 с.
4. Лисак І., Кулібаба С. Роль батьків та школи у процесі фізичного виховання школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич, 2016, 1: 98–104.*
5. Педоренко Г. М. Формування навичок здорового способу життя підлітків. Вінниця: Обласний центр туризму, спорту, краєзнавства та екскурсій. 2022. 17 с.

**МАЦУХОВА Є.Є., МИКИТЧИК О.С.**

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,  
м. Дніпро, Україна*

### **Ставлення здобувачів вищої освіти до ППФП в умовах дистанційного освітнього процесу**

**Анотація.** У статті розглядаються особливості професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчального процесу.

**Ключові слова:** професійно-прикладна фізична підготовка, здобувачі, заклад вищої освіти, дистанційна освіта.

**Вступ.** Фізичне виховання завжди було одним із засобів підготовки людини до певної трудової діяльності, а також адаптації до соціального середовища. На думку О.П. Петренко, Н.В. Петренко, Т.О. Лози [2], одна з важливих характеристик процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти – його прикладний зміст.

Зараз особливо гостро перед нашою країною постає потреба в висококваліфікованих спеціалістах з фундаментальними знаннями, уміннями, а також професійними навичками, творчим підходом до вирішення проблем в різних сферах професійної діяльності [1].

Особлива увага в останні роки приділяється професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП), яка є самостійним розділом фізичного виховання студентської молоді. Однак, педагогічна спільнота нашої країни останнім часом гостро відчуває брак кваліфікованих спеціалістів. Однією з головних причин виникнення даної проблеми є низький рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості випускників закладів вищої освіти педагогічного профілю [1].

**Мета та завдання дослідження.** За допомогою анкетування здобувачів вищої освіти встановити їх думку щодо важливості ППФП в умовах дистанційного освітнього процесу.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилось протягом лютого-вересня 2022 року. До онлайн опитування були залучені здобувачі 1-4 курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету, які здобувають освіту за спеціальністю 014 «Середня освіта» (за предметними спеціальностями). Загальна кількість респондентів – 75 осіб.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відомо, що ефективність багатьох професійних завдань значною мірою залежить від конкретної фізичної підготовленості, яка досягається за рахунок систематичних занять фізичними вправами, пристосованих до вимог професійної діяльності, її умов та функціональних можливостей організму. Цілеспрямоване застосування спеціальних фізичних вправ сприяє вдосконаленню ряду функцій, безпосередньо готує до трудової діяльності, сприяє розвитку професійно

важливих фізичних і психічних якостей, придбанню прикладних умінь і навичок, дозволяє підвищити опірність організму до впливу негативного зовнішнього середовища [5].

У сучасних умовах особливо гостро спостерігаються особистісні та соціально-економічні умови, які продиктовані необхідністю спеціальної психологічної підготовки до виробничої діяльності [2]. Найважливішою передумовою стабільно високої продуктивності будь-якої професійної діяльності залишається нормальний фізичний стан, без якого немислимі здоров'я та ефективна працездатність. Проте введення карантину сприяло гіподинамії, регулярне перебування за комп'ютером і не відвідування спортивних секцій, а також скорочення часу перебування на свіжому повітрі негативно відбивається на самопочутті здобувачів [5].

Результати нашого попереднього дослідження довели, що відчуття емоційного вигорання у зв'язку із запровадженням дистанційної форми навчання відчуло 42,7% здобувачів, а 25,3% переймаються цим питанням час від часу.

Враховуючи цей факт, нас цікавила думка респондентів щодо визначення необхідності дисципліни «Фізичне виховання» для їх подальшої професійної діяльності. Так на дане запитання більшість здобувачів (70,7%) відповіли «Так», підкреслюючи важливість професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) – педагогічно орієнтованого процесу забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності, у процесі якої успішно формується велика кількість психофізичних властивостей, що необхідні для професійної діяльності працівника.

У той же час на питання: «Чи вважаєте Ви вірним твердження, що активний відпочинок є необхідною ланкою для зміцнення та збереження здоров'я і запобіганню розумового перевантаження» більшість здобувачів 86,7% відповіли «так» та лише 13,3% не змогли визначитися з відповіддю на питання. Тому абсолютна більшість (88%) здобувачів вищої освіти відзначили, що нині здебільшого займаються фізичними вправами самостійно.

Відносно значення ППФП у подальшій професійній діяльності нами отримано наступні відповіді: 86,6% опитаних зауважили, що ППФП буде мати важливе значення у їх подальшій професійній діяльності, не визначилися із відповіддю на поставлене питання 13,4% респондентів.

У ході анкетування було виявлено, що на думку 52% здобувачів вищої освіти професійно важливою якістю для їх майбутньої професії є загальна витривалість. На важливість координаційних здібностей зауважили 24% респондентів, швидкісних здібностей та гнучкості (по 13,3%). Слід вказати, що на дане запитання анкети респонденти мали змогу обрати декілька варіантів відповідей.

Під час аналізу відповідей здобувачів освіти на питання щодо рівня володіння ними теоретичними знаннями з фізкультурно-оздоровчої діяльності виявлено, що 48,7% вважали, що володіють певними теоретичними знаннями; добре володіють теорією та можуть вільно застосовувати її на практиці –

33,3%; добре володіють теорією, але не можуть застосовувати на практиці – 14,7%.

Аналізуючи відповіді респондентів щодо вибору пріоритетних засобів фізичного виховання у процесі ППФП в умовах дистанційного навчання отримано наступні варіанти відповідей: 62,7% здобувачів вищої освіти зауважили, що вони із задоволенням віддали б перевагу засобам фітнесу та його різновидам (аеробіці, пілатесу, йозі, стретчингу, кросфіту тощо); 20% вказали на доцільність використання засобів спортивних ігор (переважно волейболу та баскетболу); 10,7% обрали засоби легкої атлетики; 4% віддали перевагу засобам спортивної гімнастики; 2,6% обрали засоби силового тренування.

Щодо вибору форм фізичного виховання, які є найбільш актуальними у процесі ППФП в умовах дистанційного освітнього процесу виявлено, що 68% респондентів зупинили свій вибір на урочній формі (практичних заняттях онлайн), секційні заняття обрали 9,3%, самостійні заняття фізичними вправами у вільний час обрали 5,3%, решта (17,4%) опитаних не визначились із відповіддю на зазначене питання.

**Висновки.** Нині, в умовах дистанційного навчання система організації фізичного виховання у закладах вищої освіти не може ефективно забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, а також мотивації здобувачів до занять фізичними вправами. Аналіз проведеного анкетування дав змогу встановити думку здобувачів вищої освіти щодо важливості ППФП в умовах дистанційного освітнього процесу та виявити пріоритетні засоби фізичного виховання у процесі ППФП в умовах дистанційного навчання.

**Перспективою подальших досліджень** є розроблення авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти педагогічних спеціальностей в умовах дистанційного навчання з метою підвищення резистентності їх організму до несприятливих умов, у яких протікає професійна діяльність педагога.

#### Література.

1. Богачова О. С. Оцінка впливу дистанційного навчання на здоров'я студентів-медиків. *Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини* : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю, Київ, 2021 р. С. 40–41.
2. Кожокар М. В., Слобожанінов П. А. Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. *Молодий вчений*: 2020. №11. С.87.
3. Петренко О. П., Петренко Н. В., Лоза Т. О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти. Суми : Сумський державний університет, 2020. 176 с.
4. Сахненко Г. Аналіз рівня професійно-прикладної обізнаності студентів аграрних спеціальностей. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019, № 5 (89) С.170.
5. Шутка Г. І., Домінюк М. М., Шутка І.-Р. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти: зб. наук. пр. МВС України, Харків. ХНУВС. 2019. № 2. С.262.



**МИКИТЧИК В.С.**

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,  
м. Дніпро, Україна*

### **Особливості патріотичного виховання в закладах загальної середньої освіти**

**Анотація.** У статті наведено аналіз літерних джерел з питань особливостей патріотичного виховання молоді в закладах загальної середньої освіти.

**Ключові слова:** діти, заклад загальної середньої освіти, патріотичне виховання, олімпійська освіта, фізичне виховання

**Вступ.** Новітнє українське суспільство висуває до освіти нові вимоги, головною з яких є патріотичне виховання, фундаментом якого є формування особистості, спроможної ухвалювати неординарні рішення та ефективно налагоджувати взаємини у швидкоплинній реальності (Н.В. Москаленко, Н.С. Сороколіт, І.Х. Турчик, 2019; Н.С. Сороколіт, 2021).

Аналізуючи питання особливостей застосування різних форм фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) в процесі патріотичного виховання слід вказати, що наразі наявний певний відсоток наукових досліджень, які присвячено організаційно-педагогічним умовам фізичного виховання у закладах освіти. Так, Н.В. Москаленко [4] розглянуто сучасний стан організації фізичного виховання з молодшими школярами, виявлено проблеми, які існують в організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах ЗЗСО, визначені сучасні підходи до організації та методики проведення основних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми зазначеного віку та форми фізичного виховання, які спрямовані на формування мотивації до занять фізичним вихованням, підвищення рівня їх фізичного стану. На думку дослідниці педагогічними умовами занять фізичним вихованням із молодшими школярами є відхід від жорсткої регламентації занять; відношення до учня як до суб'єкта будь-якого виду діяльності; організація активної взаємодії учнів один з одним і створення ситуації взаємозбагачення; включення здобувачів у творчу діяльність; навчання з опорою на ігрові форми та врахування психофізіологічних особливостей розвитку дитини. Актуальність дослідження обумовлена нагальною потребою покращення якості процесу патріотичного виховання молоді у закладах ЗЗСО.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконувалась згідно тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою та «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320).

**Мета дослідження** – на підставі аналізу літературних джерел дослідити особливості патріотичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Питання особливостей застосування різних форм фізичного виховання з дітьми в процесі їх патріотичного виховання буди предметом досліджень певної когорти науковців. Наприклад, достатньо широко проаналізовані педагогічні умови патріотичного виховання молоді. Так, О. Аксьнов, О. Кириленко [1] вважають, що в якості педагогічних умов слід об'єднувати учнів у мікрогрупи, для їх навчання знаходити безпечне місце для роботи, делегування здобувачам освіти функцій вчителя, довіра учням, обов'язкова організація кардіотренування та використання складних і красивих вправ. Слід також вказати, що дослідження сутності педагогічних умов у процесі формування вольових якостей учнів під час занять фізичним вихованням висвітлені у дослідженні Т.Л. Полулященко (2022).

З питань формування патріотизму засобами фізичного виховання виявлені наступні наукові дослідження. Так, питання організаційно-методичних основ фізичної активності дітей дошкільного віку з використанням українських народних ігор та забав висвітлено у доробку А. Вольчинського зі співавторами (2018).

У свою чергу, Н. Білецька (2022) вказує, що «...формувати в молодших школярів здоров'язберігаючу компетентність, формувати культуру здоров'я – важливе завдання освітян». Саме тому певна кількість досліджень присвячено вирішенню питань здоров'язбереження дітей. Так, організаційно-педагогічні умови здоров'язбереження дітей дошкільного віку, умови поєднання засвоєння ними знань про власне здоров'я, ціннісне ставлення до нього та формування здорового способу життя з руховою активністю були предметом наукових досліджень М. Орлової (2019). У дослідженнях А. В'ялої, О. Денисюк (2020) описані критерії формування мотивації на здоровий спосіб життя у дітей молодшого шкільного віку та розглянуті ідеологічні засади, на яких ґрунтуються здоровий спосіб життя. Дослідники розглядають здоровий спосіб життя на рівні фізичного, психічного, духовного здоров'я та на рівні соціального благополуччя. Ними наведені найбільш розповсюджені методи формування мотивації до здорового способу життя в умовах освітнього процесу в умовах очної та дистанційної форм навчання.

Науковці Б.М. Качур, М.О. Шеян [2] вказують, що робота щодо формуванню навичок здорового способу життя у молодших школярів повинна бути спрямована на знайомство учнів з основами здорового стилю життя; формування мотивації щодо здорового способу життя та культури здоров'я; здійснення профілактичної роботи з негативними проявами; формування творчої особистості, здібної до саморозвитку та самоосвіти; формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя учнів. У цьому їх підтримують і інші науковці, які вказують, що з метою формування навичок здорового способу життя можливо застосовувати різноманітні форми роботи з молодшими школярами, у т.ч. і різні форми фізичного виховання [2. 5].

Певний відсоток науковців наголошують на важливості в процесі патріотичного виховання школярів саме олімпійської освіти (Я.П. Галан, А.В. Гакман, А.В. Кашура, М.Ю. Байдюк, 2020). Так, питання впровадження

елементів олімпійської освіти як позитивного фактору, що сприяє гуманізації суспільства, знайшли відображення у роботах вітчизняних дослідників М.М. Булатової зі співавторами (2019, 2020), Я.П. Галана (2017-2022), В.М. Єрмолової (2011) та ін. Значну кількість наукових досліджень присвячено розробці змісту олімпійської освіти, як фактору гуманізації фізичної культури учнівської молоді.

Цікавими на наш погляд з точки зору патріотичного виховання, а саме збереження та примноження історичних традицій є дослідження, проведені авторським колективом Чернівецького університету ім. Ю. Федьковича, які представили організаційно-педагогічні, теоретичні та методичні аспекти фізичного виховання дітей та молоді Буковини в різні історичні періоди, провели узагальнення підходів до характеристики форм і методів фізичного виховання в закладах освіти й, таким чином, наголосили на цінності історичного досвіду регіону у фізичному вихованні підростаючого покоління [3].

Слід також зазначити, що застосування організаційно-педагогічних технологій проведення фізкультурно-оздоровчих занять з учнями різних вікових груп докладно розкрито у наукових дослідженнях Т.Т Ротерс (2010), а дисертацію С.М. Мотики (2019) було присвячено розробці організаційно-педагогічних умов залучення учнівської молоді до патріотичної діяльності. Для цього дослідником була обґрунтована модель виховання патріотизму учнівської молоді в умовах військового лицю, яка містить цільовий, теоретико-методологічний, операційно-технологічний, організаційно-змістовий та оцінювально-результативний блоки. На наш погляд, визначені блоки даної моделі можливо використовувати і в ході патріотичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, форми патріотичного виховання молодших школярів можуть бути різноманітні. Як вказують Л.Н. Добровольська, В.О. Чорновіл (2016) вони можуть поділятися за кількістю учасників на індивідуальні, парні, групові та масові; за місцем проведення на урочні, позаурочні, позакласні, позашкільні, родинне виховання; за напрямками виховання на естетичні, фізичні, розумові, моральні, трудові, екологічні тощо.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел з питань особливостей патріотичного виховання в закладах загальної середньої освіти засвідчив значну зацікавленість науковців даною проблематикою. Водночас нами виявлено лише поодинокі дослідження з питань формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в різних формах фізичного виховання, що і обумовлює перспективи наших подальших досліджень.

#### Література.

1. Аксьонова О. П., Кириленко Л. В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Випуск 3 (97). С. 25–32.
2. Качур Б.М., Шеян М.О. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2015. Вип. 35. С. 78-81

3. Кожокар М.В., Цибанюк О.О., Мосейчук Ю.Ю., Зорій Я.Б., Ушенко Ю.О., Галан Я.П., Кошура А.В. Організаційно-педагогічні засади фізичного виховання дітей та молоді на Буковині: монографія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 235 с.
4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія]. 3-є вид., перероб. та допов. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 375 с.
5. Пилипчук О., Коновальчук І.М. Формування в учнів початкових класів основ здорового способу життя. *Майстерність комунікації у мистецькій і професійній освіті*: збірник наукових праць. Житомир: ФО-П «Н.М. Левковець», 2020. У 2-х ч. Ч. II. С. 182-185

НЕЧИПОРЕНКО Л. А., НЕЧИПОРЕНКО О. В., ДЗЮНИК І. С.

*Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

### **Підвищення інтересу до фізичного самовдосконалення у старшокласників засобами туризму**

**Анотація.** В статті проаналізовано психолого-педагогічну літературу, яка стосується формування інтересу до фізичного самовдосконалення. Показано, що процес формування інтересу пов'язаний з рівнем знань людини про змістову сутність конкретної діяльності, з володінням певними вміннями та наявністю позитивних емоцій від цієї діяльності. Доведено, що засобами туризму можна значно підвищити рівень інтересу в старшокласників до фізичного самовдосконалення.

**Ключові слова:** туризм, інтерес, фізичне самовдосконалення, самостійні заняття, фізичний стан, фізична культура, експеримент.

**Вступ.** Активний розвиток науково-технічної революції в останнє десятиріччя, призвів до того, що діти велику кількість часу почали проводити сидячи за комп'ютерами. А це в свою чергу знизило їхній інтерес до активного способу життя, а як наслідок і до фізичного самовдосконалення.

Інтерес – це особливий психічний механізм, який спонукає людину до дії, яка, в свою чергу, приносить емоційне задоволення [4, 6].

Активне зниження інтересу відбувається в старшій школі. У дітей в цей період відбувається крах попередніх інтересів та цінностей, також руйнується враження від кумирів, які, або розчарували, або відійшли на другий план в зв'язку зі зміною інтересів дитини. Крах зацікавлень в поєднанні зі статевим дозріванням, на думку В. Загожий, пояснює таку особливість старшокласників, як часткова або повна відсутність інтересів [4]. Також цей етап характеризується песимістичним настроєм, прагненням до самотності, зміною відношень до людей та ігнорування правилами суспільної поведінки.

Визначаючи оцінку фізичного стану старших підлітків, Н. Дугіна, І. Мохова та Ю. Борисова, прийшли до висновку, що лише 6 % учнів старшого шкільного віку здорові, 57 % знаходять в групі ризику та 37 % учнів мають хронічні захворювання. Дослідниці пов'язують це з низьким рівнем фізичної активності [3].

Фізичне самовдосконалення розглядається як сукупність прийомів та видів життєдіяльності, які визначають позицію людини стосовно власного фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я. На жаль, діти часто не усвідомлюють важливості здорового способу життя. Отже, формування інтересу до фізичного саморозвитку дитини має бути головною метою процесу фізичного виховання.

Виділяють два типи факторів, які впливають на формування потреби в фізичному самовдосконаленні: зовнішні та внутрішні. До зовнішніх факторів

відносяться особистість викладача, зміст і методика викладання, стан спортивних споруд та якість і наявність спортивного інвентарю. До внутрішніх факторів належать інтереси, ціннісні орієнтири, рівень розвитку особистісних якостей, самооцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості [2]. Зовнішні фактори не залежать від людини, а внутрішні – це особистісні утворення, які можна контролювати та формувати, до того ж внутрішні фактори сильніші та стійкіші за зовнішні.

**Мета дослідження** – довести можливість підвищення рівня інтересу до фізичного самовдосконалення в старшокласників засобами туризму.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати спеціальну літературу, яка присвячена формуванню інтересу до фізичного вдосконалення засобами туризму.
2. Визначити чинники, які сприятимуть формуванню інтересу у старшокласників до фізичного самовдосконалення.
3. Експериментально перевірити ефективність формування інтересу у старшокласників до фізичного самовдосконалення засобами туризму.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Досліджуючи потребу людини в фізичному самовдосконаленні, В. Загожий [4] визначив процес формування даної потреби, як специфічний елемент виховання людини. На основі своїх досліджень автор виділив компоненти, які сприяють розвитку інтересу до фізичного самовдосконалення:

- умови й можливості для занять фізичною культурою і спортом;
- усвідомлення людиною доцільності заняттям фізичною культурою і спортом;
- позитивні емоції, які виникають при заняттях фізичною культурою і спортом;
- впевненість у необхідності фізичного самовдосконалення;
- формування звички до систематичного виконання фізичних вправ.

Дослідженням формування інтересу до фізичного самовдосконалення в учнів займались В. Гусев, В. Крюченков, Я. Кравчук, О. Артюшенко та інші. Всі вони прийшли до висновку, що для формування стійкого інтересу до фізичного самовдосконалення необхідно виконати ряд вимог:

1. Сформувати в учнів систему знань про позитивний вплив фізичних вправ на розвиток організму;
2. За допомогою ігрового методу, використовувати емоційно-вольовий вплив на учнів і спрямувати його на позитивне ставлення до занять фізичною культурою;
3. Впливати на мотиваційну сферу учня, з метою формування в них позитивних мотивів до фізичного самовдосконалення [1,2,6].

Таким чином, формування інтересу в учнів до фізичного самовдосконалення є важливою проблемою сьогодення, вирішення якої вимагає використання цікавих для дітей засобів фізичної культури.

В формувальному експерименті брали участь учні 10-х класів. Три класи ЗОШ №30 утворили контрольну групу, а три класи школи-колегіуму «Берегиня» – експериментальну групу.

В контрольній групі проводились тільки обов'язкові уроки фізичної культури. Учні експериментальної групи на протязі навчального року брали участь в походах вихідного дня, а під час канікул – багатоденні походи.

З учнями під час походів проводились заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки. Проводились різноманітні рухливі ігри, фізичні вправи та змагання. Все це сприяло підвищенню інтересу в старшокласників до фізичного самовдосконалення та збільшенню рухової активності.

В умовах загальноосвітньої школи існують різні методи впливу на формування стійкого інтересу в учнів до фізичного самовдосконалення, передусім спрямованих на підвищення ефективності навчальних занять, що насамперед виявляється в чіткості відвідування уроків і активній участі в них, відсутності проявів хворобливого стану, пов'язаного не з хворобою, а з небажанням займатися вправами.

Інтерес – це не вроджена особливість людини, вона формується в період онтогенезу та залежить від суспільства в якому живе індивід. Виникнення інтересу пов'язане з певною потребою, однак, потреба – це більш сильне утворення, вона виражає необхідність, тоді як інтерес – лише захоплення до якоїсь діяльності. Але, якщо інтерес, до конкретної діяльності, буде існувати протягом тривалого часу, то він може перерости в потребу [1].

Інтереси учнів до фізичного самовдосконалення бувають різними. Це і прагнення зміцнити здоров'я, сформувані поставу, це і бажання розвинути рухові та вольові якості. Інтереси хлопчиків і дівчаток різні: дівчатка частіше за все думають про красиву фігуру, розвиток гнучкості, витонченості рухів і ходи, рідше про розвиток швидкості, витривалості, сили. Хлопчики ж хочуть розвинути силу, витривалість, швидкість, спритність.

Згідно з дослідженнями Ж. Холодова та В. Кузнецова рівень інтересу учня до фізичного самовдосконалення залежить від рівня його рухової активності та фізичної підготовленості, тобто, чим нижчий рівень рухової активності, тим нижчий інтерес [8].

Дослідженням впливу туризму на вдосконалення фізичного розвитку займалось багато вчених, М. Горбенко, Л. Долгополов, А. Кузнецов, О. Потужній та інші. На думку С. Закопайло, туризм розвиває такі фізичні якості, як витривалість, спритність, силу окремих груп м'язів та силову витривалість [5].

Також, позитивним є те, що під час походів учні компенсують нестачу рухової активності, яка, згідно досліджень Т. Круцевич та Г. Безверхньої, в школярів надто низька. Виходячи з наукових досліджень обсяг рухової активності підлітка на тиждень має становити 12-14 годин. Якщо дитина не займається в спортивних секціях, а активність проявляє лише на уроках фізичної культури, то це лише 3-4 години на тиждень, що становить всього 25-30 % від оптимального обсягу [7].

Для підвищення рівня інтересу в учнів до фізичного самовдосконалення та для збільшення обсягу рухової активності, за допомогою керівництва школи-колегіуму «Берегиня» та батьків учнів, нами був організований туристичний гурток. Основними засобами формування стійкого інтересу до фізичного

самовдосконалення були туристичні походи. Переважно, це були походи вихідного дня, які проводились 3-4 рази на місяць. На канікулах діти ходили в тривалі походи, де вони навчались особливостям туризму та грали в рухливі ігри, виконували різноманітні фізичні вправи.

Для визначення рівня інтересу до занять з фізичної культури нами було використано анкетування. Було проанкетовано 52 учні 10-х класів (26 учнів контрольної групи та 26 експериментальної), яких ми поділили на контрольну групу (учні ЗОШ №30) та експериментальну групу (учні школи-колегіуму «Берегиня»). Отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники рівня інтересу учнів 10-х класів до фізичного самовдосконалення, %**

Група \ Рівень	Низький		Середній		Високий	
	до	після	до	після	до	після
Контрольна група	30,8%	26,9%	38,4 %	42,3 %	30,8 %	30,8 %
Експериментальна група	26,9%	11,5%	42,3 %	46,2 %	30,8 %	42,3 %

Згідно даних, отриманих в результаті нашого дослідження, бачимо, що рівень інтересу в учнів підвищився в обох групах, однак слід відмітити, що в експериментальній групі дані показники збільшилися суттєво. Крім інтересу до уроків фізичної культури, в учнів покращилися взаємовідносини, класи стали більш дружніми.

Також, в експериментальній групі, в порівнянні з контрольною, значно збільшилась кількість дітей, які почали самостійно займатись фізичними вправами. В контрольній групі, на початку року, 45,2 % учнів самостійно займались фізичною культурою, а на при кінці експерименту – 54 %, тобто приріст склав 8,8 %. В експериментальній групі приріст склав 25,1 % (на початку року самостійно займалось 52,4 %, а в кінці – 77,5 %).

Через систематичні заняття туризмом та перебуванням на свіжому повітрі в експериментальній групі значно знизилась захворюваність, в порівнянні з контрольною групою. Таким чином, можна стверджувати, що туризм формує стійкий інтерес в старшокласників до фізичного самовдосконалення, покращує стан здоров'я дитини, стимулює до самостійних занять фізичними вправами та нормалізує рухову активність.

**Висновки.** 1. Проаналізувавши психолого-педагогічну літературу, прийшли до висновку, що формування інтересу у людини пов'язане з виникненням певних факторів: по-перше, вона має володіти знаннями в сфері, яка її цікавить; по-друге, її вміння мають відповідати вимогам даної сфери; по-третє, в неї повинні виникати позитивні емоції від діяльності, яка її цікавить. Саме присутність цих складових гарантує виникнення стійкого інтересу.



2. Експериментально доведено, що за допомогою туризму можна підвищити рівень інтересу старшокласників до фізичного самовдосконалення. Про це свідчать результати дослідження, згідно яких в контрольній групі кількість дітей, які мають високий рівень інтересу до фізичного самовдосконалення, за період дослідження, не змінилась, тоді як в експериментальній групі збільшилась на 11,5 %. Також, слід відмітити, що під час туристичних походів рухова діяльність підлітків здійснювалась в природних умовах, що позитивно впливає на зміцнення здоров'я учня, покращує його емоційний стан, виховує колективізм та такі позитивні риси характеру, як працелюбність, дисциплінованість, доброзичливість.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми підвищення інтересу учнів до фізичного самовдосконалення засобами туризму. Подальшого дослідження вимагає вплив туризму на формування мотиву досягнення в підлітків, які займаються спортивним туризмом.

#### **Література.**

1. Артющенко О.Ф. Виховання інтересу до фізкультури у юнаків 15-17 років з урахуванням морфофункціональних відмінностей. / О.Ф. Артющенко // Фізичне виховання дітей та молоді. – К., 1990. – Вип. 13. – С. 9 – 13.
2. Гусев В. Основи формування інтересу до уроків фізичної культури. / В. Гусев // Завуч. – 2002. №15. – С.13-14.
3. Дугіна Н. Оцінка фізичного стану підлітків 13-14 років / Н. Дугіна, І. Мохова, Ю. Борисова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичної культури та спорту, 2011. – №1.
4. Захожий В. Формування в старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами / В. Захожий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 1 (9). – С. 38–40.
5. Закопайло С. Фізична підготовка туриста // С. Закопайло, О. Потужній, О. Потужня // Туризм і краєзнавство: Збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. – С. 64-66.
6. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ / Я. Кравчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки.

**ОНОПРИЄНКО О. В.**

*Черкаський державний технологічний університет, м. Черкаси, Україна*

**Фізична культура - як наукове поняття**

**Анотація.** У статті розкрито поняття терміну „культура” та „фізична культура”. Виявлено що, сьогодні постає питання виховання у сучасного молодого фахівця такого рівня загальної культури і, зокрема, фізичної, який би забезпечив подальший інтелектуальний і фізичний розвиток студентської молоді.

**Ключові слова:** культура, фізична культура, формування, студентської молоді, особистість.

**Вступ.** Враховуючи предмет нашого дослідження, ми вважали за необхідне проаналізувати існуючі сутність і дефініцію поняття „культура”, оскільки „фізична культура” як наукове поняття визнано складовою поняття „загальна культура особистості”.

**Мета.** Дослідити визначення „фізична культура, як складової загальнолюдського досвіду.

**Завдання дослідження:** розкрити поняття терміну „культура” та „фізична культура”, необхідність формування у молоді фізичної культури, залучення її до систематичних рухових занять, які сприяють зміцненню організму.

**Матеріал і методи дослідження.** Сам термін „культура” походить від латинського слова „culture”, що означає обробляти, культивувати, і дійшов до нас з часів античності. Культура у будь-якому суспільстві формується шляхом передачі культурної спадщини, тому не викликає сумніву провідна роль освіти в оволодінні підростаючим поколінням певним рівнем культури. Культурна людина ототожнюється з певним рівнем освіченості, оволодінням визначеною галуззю знань або діяльності.

Інтерес до формування культури у сучасного молодого фахівця викликаний багатьма негативними проявами в сучасному суспільстві: пияцтво, наркоманія, токсикоманія, низька соціальна активність молоді, поганий стан здоров'я. Необхідність розв'язання проблем покращення взаємовідносин між людьми, зміна поглядів молоді на стан фізичного здоров'я, формування ідеалу сучасної молоді людини потребують розробки конкретних заходів та їх реалізації. Сьогодні постає питання виховання у сучасного молодого фахівця такого рівня загальної культури і, зокрема, фізичної, який би забезпечив подальший інтелектуальний і фізичний розвиток студентської молоді. Рівень фізичної культури обумовлює ставлення людини до себе, до інших людей і до оточуючого середовища. Ми виявили, що сучасне суспільство відносить фізичну культуру людини до соціальних цінностей, від яких залежить загальний рівень розвитку суспільства і країни.

Фізична культура – це конкретний результат виховання, оскільки особистість не тільки продукт суспільних відносин, це індивідуальність, яка

відрізняється від інших” Дослідники оцінюють фізичну культуру якісним, системним, динамічним станом, що обумовлюється певним рівнем спеціальної освіти, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісними орієнтаціями.

Фізична культура має займати чільне місце у формуванні активної життєвої позиції молоді. Фізично розвинута людина, запевняє В.С. Лозниця, має необхідний культурний рівень і позитивно впливає на оточуюче середовище, ніж людина квота і хвора [3].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як показує аналіз джерел з проблеми дослідження, привертає увагу етнографічний аспект фізичної культури, яка розглядається як фундаментальна складова національної культури. На кожному етапі розвитку суспільства змінювалися традиції фізичного виховання, успадковуючи характерні національні особливості традицій. У багатьох літописах засоби фізичного розвитку тіла пов'язують з народними «ігрищами».

А сьогодні традиції народної фізичної культури систематизують згідно із засадами, за допомогою яких народ зміцнював своє здоров'я і свою фізичну силу.

Ознаками класифікації засобів народної фізичної культури є:

- 1) місце і роль окремих засобів у житті народу;
- 2) їх використання у навчально-виховному процесі [4].

Таким чином, фізична культура, як і вся культура суспільства, є продуктом творчої діяльності нації. На кожному етапі розвитку вона повинна змінюватися, успадковуючи характерні національні цінності і традиції, збагачуючись адаптованими запозиченнями.

Об'єднуючи розглянуті вище підходи, уточнюємо поняття „фізична культура особистості”: це складова загальної культури людини, особистісна духовна цінність людини і суспільства, яка визначається рівнем інтелектуального мислення, активним фізичним станом, сформованою свідомістю про цінність здорового способу життя та стійкою потребою до зміцнення свого здоров'я. В.П. Бенедь, розглядаючи процес формування у студентів вузів фізичної культури та їх готовності до використання у позааудиторних заняттях оздоровчої гімнастики і фітнесу, відмічає необхідність наявності у них: спеціальних фахових, педагогічних, медико-біологічних, психологічних, дослідницьких знань, умінь, навичок тощо. Проте, на наш погляд, цього недостатньо, оскільки необхідно звернути увагу на засвоєння цих знань у період ранньої дорослості людини [2]. На заняттях з молоддю в цьому віці (17-25 років) доцільно реалізувати політику співпраці, взаєморозуміння, адже авторитаризм на заняттях, „позиція сили” ігноруються й не дають позитивних результатів. Усвідомлення цінності фізичної культури допоможе сучасному студенту сформулювати правильне ставлення до себе, дати обґрунтовану самооцінку власного стану здоров'я.

Отже, у процесі фізичного виховання вирішуються різні завдання: формування вольових якостей; культури спілкування; оволодіння психофізіологічною регуляцією організму; ознайомлення молоді з правильним режимом харчування; виконання вимог гігієни; ознайомлення з основами

екологічної культури; загартування тіла; оволодіння необхідною базою рухових умінь та якостями, що необхідні кожній людині.

**Висновки з даного дослідження.** Дослідивши фізичну культуру як складову загальної культури і науково-педагогічне поняття, ми дійшли певних висновків:

1. Кожна історична епоха розглядала свій ідеал культурної людини.

Відомо, що загальна культура – це прогресивний позитивний спосіб буття людини, її погляди, вміння синтезувати, аналізувати, правильно узагальнювати і використовувати матеріальні і духовні цінності, набуті людством, народом, нацією.

2. Поняття „загальна культура особистості” включає різні види культури: національну, професійну, естетичну, педагогічну, фізичну та ін.

Загальна культура у будь-якому суспільстві формується шляхом передачі культурної спадщини. Тому аксіоматично визнана провідна роль освіти в оволодінні підростаючим поколінням певним рівнем культури. Загальна культура людини завжди пов’язується із системою освіти і духовним життям людини.

Крім того, у широкому значенні зміст поняття “культура” пов’язується з творчими силами людини, її здібностями і з певною організацією життя. Уміння людини організувати здоровий спосіб власного життя, доцільно використовувати свій вільний час також пов’язується із поняттям „загальна культура особистості”.

3. Виявлено також, що людина, якій притаманна загальна культура, усвідомлює значення самовиховання у своєму житті розумовому, духовному та фізичному розвитку. Підтверджується актуальність проблеми формування фізичної культури молоді, оскільки за останні десятиліття спостерігаються значні негативні зміни у стані здоров’я населення України.

Не викликає сумніву також, що фізична культура сьогодні визначається однією з найважливіших складових загальної культури особистості. Поняття „фізична культура” є багатомірним і відображає прогресивну активну сферу людського буття.

Сформована фізична культура сприяє розкриттю потенційних можливостей людини, формуванню таких якостей, як рішучість, сміливість, прагнення до подолання життєвих перешкод. Загальний культурний рівень людини має підвищуватися протягом всього життя, але основи формування фізичної культури мають закладатися з дитячого віку.

Фізичну культуру особистості відносять до духовних цінностей людини, а формування різних рухових умінь і навичок пов’язують з дієздатністю її організму. Бути фізично культурним – означає вміти вести здоровий спосіб життя [1].

Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми дозволив виявити, що фізична культура формується в процесі навчання й виховання молоді на різних рівнях освіти (загальної, середньо-спеціальної, вищої) і відображає світочуття народу, його філософію, поповнюється національними традиціями та надбаннями інших культур.

Одночасно необхідно визначити: формування фізичної культури особистості – це цілеспрямовано організований процес, який здійснюється за допомогою спеціального змісту й методів, форм і засобів навчання і виховання, активної взаємодії викладача й студента (як в аудиторній, так і позааудиторній роботі).

Аналіз результатів теоретичного аспекту дослідження дозволив нам виявити, що фізична культура має сприйматися, як наукове поняття та як якість особистості.

Нами уточнено поняття „фізичної культури особистості” – це складова загальної культури людини, особистісна духовна цінність людини і суспільства, яка визначається рівнем інтелектуального мислення, активним фізичним станом людини, сформованою свідомістю про цінність здорового способу життя та стійкою потребою до зміцнення свого здоров’я.

4. Одночасно виявлено, що найважливішою складовою фізичної культури як якості особистості є усвідомлення студентів про необхідність збереження здоров’я як особистісної цінності. Тому увага вчених приділяється: розробці програм дозвілля молоді; організації активного відпочинку; використанню занять, що виходять за межі урочних форм тощо.

5. Педагоги мають стати популяризаторами здорового способу життя і сприяти створенню умов, за яких студент має право вільно обирати зміст фізично-спортивної діяльності.

Фізична культура як якість особистості має органічно поєднуватися з формуванням вольових якостей особистості та культури спілкування з однолітками і дорослими.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку:** залучити студентів до активної фізкультурної діяльності, яка б сприяла не тільки розвитку фізичних, але й морально-вольових якостей майбутніх фахівців.

#### **Література.**

1. Ващенко М.М., Матукова Г.І. Здоровий образ життя студентської молоді та шляхи його оптимізації //Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Зб. наук. статей II Міжнародної конференції 22-23 травня 2003р. – Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка; КОЛО, 2003. – С. 140–145.

2. Бенедь В.П., Ковальчук Н.М., Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини. – Луцьк: Надстир’я, 1996. – 104 с.

3. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: Основні положення. – К.: „Екс Об”, 1999. – 304 с.

4. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. ст. За заг. ред. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: МО України, ЗМН, Волинський ДУ ім. Лесі Українки, 1997. – 248 с.

ПЕРЕВЕРЗЄВА С. В., ПІДГАЙКО С. В., РАСПУТНЯК Р. П.

*Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг, Україна*

### **Ставлення здобувачів освіти до фізичної культури і спорту у процесі їх фізичного виховання під час дистанційного навчання**

**Анотація.** Аналіз ставлення здобувачів освіти до фізичної культури і спорту під час дистанційного навчання дозволяє виявити позитивні та негативні аспекти. Деякі переваги дистанційного навчання полягають у тому, що учні можуть самостійно обирати фізичні вправи, розпоряджатися своїм часом і пристосовувати навчання до своїх індивідуальних потреб.

Однак, відсутність прямої фізичної взаємодії може призводити до відчуття соціальної ізоляції та зниження мотивації до занять фізичною активністю. Поряд з цим, не всі учні мають рівний доступ до необхідного обладнання чи ресурсів для занять фізичною культурою і спортом вдома.

Метою статті є дослідження інтересу здобувачів освіти до фізичної культури та спорту, зокрема в умовах дистанційного навчання, та встановлення причин його низького рівня. Дослідження базується на проведенні анкетування, спрямованого на вивчення ставлення здобувачів освіти випускних класів закладів загальної середньої освіти Луганської області до занять з фізичної культури та спорту. З'ясовано причини, що заважають здобувачам освіти займатися фізичною культурою та спортом. Визначено виклики для фізичного виховання через відсутність фізичного контакту з вчителями й однокласниками, що призводить до меншої мотивації та занепаду інтересу до фізичної активності.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, спорт, здобувачі освіти, здоров'я, ставлення, дистанційне навчання.

**Вступ.** У зв'язку зі світовою пандемією COVID-19, запровадженням в Україні воєнного стану сфера освіти зазнала значних змін, а однією з найбільш відчутних є перехід до дистанційного навчання. Ця нова реальність створила безпрецедентні виклики для закладів освіти, педагогічних працівників і здобувачів освіти у всьому світі.

У зв'язку із запровадженням дистанційної форми навчання з'явилася потреба в оцінці ставлення здобувачів освіти до фізичної культури і спорту.

Останні дослідження й публікації акцентують увагу на важливості фізичного виховання та спорту для здоров'я та психологічного благополуччя здобувачів освіти. Учені відзначають, що більшість населення індустріально розвинутих країн не надає достатньої уваги фізичній активності, яка має забезпечувати необхідний рівень енерговитрат у повсякденному житті. Це стосується й здобувачів освіти, оскільки їхня фізична активність під час дистанційного навчання стрімко знижується з кожним роком.

Нестача фізичної активності призводить до зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, гіршого самопочуття. Вимушений перехід на

дистанційну освіту через бойові дії загострив проблему, що вже існувала. На думку експертів, переведення здобувачів освіти на дистанційну форму навчання може призвести до негативних змін у функціональному стані через малу рухову складову та значне психічне навантаження [2].

Збереження фізичного і психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства і, насамперед, системи освіти. Здоров'я як фізичне, так і психічне залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків – значну роль у вирішенні цього завдання відіграють педагоги і медики. Відсутність сучасних програм в окремих розділах з фізичного виховання, негативно впливають на бажання здобувачів освіти відвідувати заняття [2, 3, 4].

**Мета та завдання дослідження.** Проаналізувати ставлення здобувачів освіти до фізичної культури і спорту під час дистанційного навчання; визначити основні фактори, що впливають на ставлення здобувачів освіти до фізичної активності та спорту; з'ясувати переваги та недоліки використання різних підходів до фізичного виховання під час дистанційного навчання; розглянути можливі шляхи покращення ставлення здобувачів освіти до фізичної культури та спорту під час дистанційного навчання.

**Матеріал і методи дослідження.** Під час дослідження проведено аналіз наявних літературних джерел, анкетування, метод математичної статистики.

Для визначення ставлення здобувачів освіти до фізичної культури і спорту проведено анкетування серед здобувачів освіти випускних класів закладів загальної середньої освіти Луганської області, що здобувають освіту за дистанційною формою навчання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України визначають, що у дистанційному навчанні з фізичної культури мотивація усвідомленої дії відіграє головну роль. Успіх вчителя пролягає через формування в учнів усвідомлення необхідності виконувати фізичні вправи в умовах ізоляції. В свою чергу цього можна досягти тільки через індивідуальний підхід до кожного учня з врахуванням його мотивів, умов життя та ін. Слід відмітити, що кількість чинників, на які має зважати вчитель фізичної культури, значно більша на відміну від завдань інших вчителів-предметників [1].

Зазначене твердження яскраво відображується під час опрацювання результатів анкетування здобувачів освіти випускних класів закладів загальної середньої освіти Луганської області.

Запропонована здобувачам освіти анкета включала три блоки питань: перший блок питань пов'язаний із формуванням загальних відомостей про контингент здобувачів освіти (вік, стать, місце перебування, шкідливі звички, стан здоров'я, загальні відомості про фізичне виховання); другий – для визначення рівня ставлення здобувачів освіти до фізичного виховання в закладі освіти та про базові знання з теорії фізичної культури; третій – для визначення рівня ставлення здобувачів освіти до фізичного виховання поза закладом освіти.

Задля визначення ставлення здобувачів освіти до фізичної культури і спорту в анкетуванні взяли участь 752 респондентів: 313 хлопців (41,6%) та 439 дівчат (58,4%).

Позитивним є те, що переважна більшість опитаних не мають хронічних захворювань (87,6%) та шкідливих звичок (84,7%). Водночас викликає тривогу, що 5,5% учасників анкетування підтвердили куріння і 6,1% вживання алкогольних напоїв.

Респондентам було запропоновано визначити ставлення здобувачів освіти до фізичної культури як до предмету для вивчення, на яке 50,1% опитаних відповіли, що це необхідно вивчати, 4,7% відповіли, що це найважливіший предмет, та найменший відсоток, 2,8 %, вважають взагалі недоцільним вивчення цього предмета. Водночас, 35,6% не розуміють, предмет можна вивчати дистанційно. Таким чином, ці питання дали підстави для підтвердження актуальності обраної тематики нашого дослідження та визначення шляхів удосконалення дистанційної роботи з фізичного виховання.

Наступне питання виявляло рівень фізичного навантаження на заняттях з фізичної культури під час дистанційного навчання. 57,6% опитаних відповіли, що фізичне навантаження є достатнім, 20,1% – не отримують фізичного навантаження, 11% - вважають його недостатнім, 2,7% - з великим, а 8,9% респондентів не відвідують заняття. Цей факт дозволяє нам визначити, що для оптимізації фізичного навантаження під час дистанційного навчання необхідна диференційоване навчання, тобто створення індивідуальних програм фізичної активності, які враховують фізичні здібності, рівень підготовки й інтереси здобувачів освіти. Забезпечення можливості вибору різних вправ і активностей, що дозволяють учням підтримувати максимальний рівень зацікавленості та залученості.

Результати проведеного опитування показали, що основною причиною, яка заважає старшокласникам займатися фізичною культурою, є відсутність бажання (19,1%). Серед інших причин указується брак часу (15,0%), стан здоров'я (7,7%), відсутність спортивного інвентаря (7,2%). Отже, для подолання визначених причин під час дистанційного навчання важливо відповідно стимулювати старшокласників й підтримувати їх мотивацію до фізичної активності, пояснюючи переваги здорового способу життя та регулярної фізичної культури, розглянути можливість включення різноманітних видів фізичної активності, які можуть бути привабливими для різних здобувачів освіти, використовувати сучасні технології, які можуть надати доступ до різноманітних фітнес-програм і дозволять відстежувати прогрес і сприятимуть взаємодії з вчителями та однолітками.

Аналіз результатів анкетування показав, що рівень інтересу здобувачів до відвідування занять з фізичної культури є порівняно невисоким. Лише 38,6% опитаних зазначили, що відвідують заняття з фізичної культури, щоб зміцнити здоров'я. Значна частина опитаних (22,5%) відвідують заняття задля отримання оцінки. Ці дані свідчать про необхідність розвитку мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та налаштування здобувачів освіти на фізичне вдосконалення та самовиховання.



Аналіз показників рівня ставлення здобувачів освіти до фізичного виховання поза закладом освіти показав, що переважна більшість здобувачів освіти не відвідують спортивні секції (70,6%). Найбільшої популярності серед опитаних набули такі види фізичного навантаження: заняття в тренажерному залі (24,7%), волейбол (12,1%), плавання (10,6%), єдиноборства (самбо, дзюдо, кікбоксинг, карате, тощо) (8,6%). Меншу популярність серед опитаних мали бадмінтон (1,6%), аеробіка (1,5%) і спортивне орієнтування (0,8%). Серед основних особистих мотивів до занять фізичною культурою і спортом опитані назвали оздоровлення свого організму і зміцнення здоров'я (33,2%), компенсацію дефіциту рухової активності (15,4%) та активний відпочинок (11,4%). Отже, для збільшення інтересу до фізичної культури серед здобувачів освіти поза закладом освіти в умовах дистанційного навчання необхідно максимально пропагувати фізичну культуру через різні канали, такі як медіа, соціальні мережі, організацію івентів та спортивних заходів, щоб залучити інтерес та увагу здобувачів освіти, використовувати сучасні технології, такі як мобільні додатки, фітнес-трекери або віртуальні тренажери, що дозволить зробити фізичну активність більш привабливою та захоплюючою для здобувачів освіти, сприятиме моніторингу прогресу, встановленню цілей та наданню миттєвих зворотних зв'язків.

Результати дослідження показали, що рівень інтересу до фізичного виховання та спорту серед здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти Луганської області при дистанційному навчанні є порівняно невисоким. Це пов'язано з обмеженим фізичним контактом і соціальною взаємодією, відсутністю спортивного обладнання та ресурсів, мотивації та контролю, спотвореним уявленням про фізичну активність при дистанційному навчанні, браком структури та розподілу часу. Крім того, здобувачі освіти акцентували увагу на технічних і технологічних перешкодах, що полягають у відсутності необхідних знань або доступу до необхідного обладнання, що може ускладнювати проведення занять з фізичної культури під час дистанційного навчання. Технологічні перешкоди можуть зменшувати інтерес та мотивацію до занять фізичною активністю.

Водночас, дослідження виявило, що фізичному вдосконаленню та саморозвитку здобувачів освіти сприятимуть надання здобувачам освіти можливості відчувати позитивні наслідки фізичної активності та спорту, такі як поліпшення здоров'я, енергії та настрою, дотримання принципу індивідуалізації у програмах фізичного виховання, створення цікавого та стимулюючого середовища, використання сучасних технологій, таких як мобільні додатки, фітнес-трекери або онлайн платформи.

**Висновки.** Проведене дослідження показало, що існує ряд факторів, які можуть заважати займатися фізичною активністю, таких як обмежений доступ до ресурсів, відсутність мотивації та підтримки, відсутність структури та організації, технологічні перешкоди та емоційне благополуччя.

Однак, були також ідентифіковані шляхи подолання цих перешкод. До них належить оптимізація фізичного навантаження через використання різноманітних онлайн-ресурсів, привернення уваги до важливості фізичного

виховання поза закладом освіти, сприяння формуванню мотивації та цінностей, створення цікавого та стимулюючого середовища, залучення до прийняття відповідальності, використання технологій та підтримка соціальної спільноти.

Отже, для підвищення рівня ставлення здобувачів освіти до фізичного виховання та спорту під час дистанційного навчання важливо враховувати ці фактори та шляхи оптимізації, що допоможе стимулювати їх інтерес та активну участь у фізичній культурі та спорті незалежно від форми навчання.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження необхідні для вивчення ефективності різних стратегій формування позитивного ставлення до фізичної культури і спорту та заохочення здобувачів освіти до фізичного вдосконалення і саморозвитку. Крім того, у майбутніх дослідженнях слід вивчити роль вчителів, батьків та однолітків у популяризації фізичної активності серед школярів. Також, необхідні дослідження для вивчення довгострокового впливу фізичної активності на фізичне і психічне здоров'я учнів.

#### **Література.**

1. Лист Міністерства освіти і науки України від 19.08.2022 № 1/9530-22 «Про інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році» (режим доступу: [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/87596/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/87596/))

2. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.

3. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ УАБС НБУ, 2009. С. 312.

4. Зварищук О. М. Виховання відповідальності за свій фізичний стан (на прикладі старших класів: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури). - Львів, 2002.

**ПАЛІЄНКО О. А., МОРОЗОВ Р. Ф., ОСАДЦА Н. С., ТКАЧУК О. О.**

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна*

### **Оцінка фізичного стану студентів при впровадженні різних режимів рухової активності**

**Анотація.** У тезах з'ясована сутність та шляхи впровадження оздоровчого напрямку сучасних технологій фізичного виховання у загальноосвітніх школах. Доведена ефективність комплексного використання сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу, застосування оздоровчих заходів для підвищення фізичного стану школярів.

**Ключові слова:** фізичне здоров'я, фізичний стан, оздоровчі технології, рухова активність.

**Вступ.** Наукові публікації останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я населення України. Проблема збереження й зміцнення здоров'я людини пов'язана, як з негативним впливом екологічних, соціальних та економічних чинників так і з недостатньою ефективністю системи фізичного виховання Апанасенко Г.Л., Цьось А.В., Шиян Б.М., Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. Особливого значення набуває проблема покращення фізичного здоров'я студентської молоді, оскільки навчання у вищому навчальному закладі супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нераціональною організацією режиму навчання і відпочинку.

Ефективність оздоровчих програм в значній мірі залежить від розвитку адаптивних механізмів і функціональних можливостей організму, які у свою чергу у різні періоди онтогенезу проявляються неоднаково. Встановлено, що вік 17-18 років характеризується початком прояву максимальної ефективності та економічності реакцій організму на фізичні навантаження, властивих дорослій людині Кошелева О. (2012). Саме тому найбільш оптимальним періодом для вдосконалення фізіологічних функцій є постпубертатна фаза розвитку, яка співпадає з початковим періодом навчання молоді у ВНЗ [1, 3, 5].

Більшість досліджень мали констатуючий характер і вивчали проблеми визначення перспектив різних видів рухової активності, в тому числі конкретних видів фізичних вправ з метою забезпечення раціональних режимів для конкретного профілю вищого навчального закладу [2, 4, 5]. Методичні ж аспекти забезпечення самостійних занять досліджувались паралельно, поза контекстом змісту різних режимів рухової активності і регіональними особливостями, які визначають мотивацію у сфері фізкультурно-спортивної і оздоровчої роботи студентів, розробку теоретико-методичних рекомендацій саме для цього контингенту.

Слід підкреслити, що на даний час відчувається нагальна потреба у вивченні і розробках вище зазначеного положення, особливо в умовах соціальної нестабільності. Особлива увага приділяється питанням соціального

виправдання часу, який відводиться конкретній діяльності, у тому числі і фізкультурно-спортивній та оздоровчій. Саме наше дослідження було спрямоване на вивчення цього питання та виявлення впливу різних за обсягом і змістом режимів рухової активності на фізичний стан студентів ВНЗ.

**Мета дослідження** – обґрунтувати та експериментально перевірити раціональний спеціально організований режим рухової активності студенток ВНЗ.

**Завдання дослідження:** перевірити ефективність застосування програми оптимальних режимів рухової активності та їх вплив на фізичний стан студенток ВНЗ.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В основі дослідницької програми були включені наступні положення: навчально-тренувальний процес повинен мати оздоровчо-профілактичну спрямованість; в якості засобів фізичного виховання доцільно використовувати вправи аеробної спрямованості і помірної інтенсивності; частота серцевих скорочень залежно від задач занять при виконанні фізичних вправ повинна знаходитись у межах 120-160 уд/хв; засоби і методи фізичного виховання повинні відповідати морфофункціональним особливостям особистості і сприяти підвищенню діяльності серцево-судинної системи, загальній витривалості, силовим здібностям, гнучкості; використання засобів та методів фізичного виховання повинно сприяти формуванню інтересу до систематичних занять фізичними вправами.

Результати оцінки власного здоров'я студентками, аналіз їх ставлення до занять фізичними вправами і, зокрема, до нових видів рухової активності дали нам можливість сформувати експериментальні групи за інтересами. До першої експериментальної групи (ЕГ-1) увійшли студентки другого курсу, які побажали, окрім двох обов'язкових занять з фізичного виховання за загальною програмою (4 академічних години), займатися шейпінгом два рази на тиждень по 1 годині (2 години на тиждень) і двічі на тиждень по 20-30 хвилин практикувати самостійні заняття фізичними вправами (40-60 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 120-130 уд/хв. До другої експериментальної групи (ЕГ-2) увійшли студентки другого курсу, які побажали займатися, окрім двох обов'язкових занять з фізичного виховання за загальною програмою (4 години), ще два рази фанк-аеробікою по 30-40 хвилин (60-80 хвилин на тиждень) і двічі на тиждень практикувати самостійні заняття фізичними вправами до 20-25 хвилин (40-50 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 130-150 уд/хв. Студентки третьої групи – контрольної (КГ) займалися за загальною програмою, два рази на тиждень, по 80 хвилин.

Застосування дослідницької програми за короткий термін дозволило досягнути значних зрушень у фізичній підготовленості студентів у дослідних групах: у розвитку швидкісних можливостей на 8,7-12,7 %, у витривалості – на 10,0-16,5 %, у розвитку швидкісно-силових якостей – на 9,7-11,3 %, у м'язовій силі – на 20,2-31,1 %, у гнучкості – 41,1-63,6 %.

Щодо співвідношення рівня фізичної підготовленості студентів і рівня вимог за Державними тестами в розвитку фізичних якостей, то слід зазначити,

що в абсолютній більшості в кінці дослідження в результаті тестування всі вони досягли рівня оцінки «4», а в деяких випадках – «5» (спритність та гнучкість).

**Динаміка розвитку фізичних якостей студенток  
експериментальних груп**

Показники фізичної підготовленості	Групи	n	До експерименту	Після експерименту	P
<b>Швидкість</b> (Біг 100 м, с)	ЕГ-1	17	17,23 ± 0,16	15,26 ± 0,10	<0,001
	ЕГ-2	16	16,82 ± 0,21	15,00 ± 0,14	<0,001
	КГ	19	17,43 ± 0,17	16,61 ± 0,21	< 0,01
<b>Витривалість</b> (Біг 2000 м, хв, с)	ЕГ-1	17	11,61 ± 0,22	10,27 ± 0,20	<0,001
	ЕГ-2	16	11,50 ± 0,19	10,23 ± 0,17	<0,001
	КГ	19	12,02 ± 0,14	11,57 ± 0,23	>0,05
<b>Швидкісно-силові якості</b> (Стрибок у довжину з місця, см)	ЕГ-1	17	172,40 ± 2,06	187,4 ± 3,10	<0,001
	ЕГ-2	16	170,71 ± 2,58	187,3 ± 2,40	<0,001
	КГ	19	165,14 ± 2,59	173,7 ± 2,84	< 0,01
<b>Сила</b> (Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів)	ЕГ-1	17	13,75 ± 0,81	16,55 ± 0,41	< 0,01
	ЕГ-2	16	13,16 ± 1,18	16,43 ± 0,43	< 0,01
	КГ	19	12,40 ± 0,90	13,57 ± 0,73	> 0,05
<b>Спритність</b> (Біг 4 x 9 м, с)	ЕГ-1	17	11,90 ± 0,145	10,10 ± 0,18	<0,001
	ЕГ-2	16	11,41 ± 0,12	10,08 ± 0,14	<0,001
	КГ	19	11,50 ± 0,12	11,07 ± 0,20	> 0,05
<b>Гнучкість</b> (Згинання тулуба з положення сидячи, см)	ЕГ-1	17	13,81 ± 0,95	19,51 ± 0,61	<0,001
	ЕГ-2	16	15,60 ± 0,80	22,12 ± 0,56	<0,001
	КГ	19	13,24 ± 0,78	14,21 ± 0,81	> 0,05

Порівняння отриманих результатів зі шкалою оцінки рівня фізичного здоров'я, дозволило встановити, що з нижче середнього (3-5 балів) і середнього рівня (6-10 балів) на початку дослідження всі студенти були переведені або до вище середнього (11-12 балів, 65-70 % студентів), або до високого (13 і більше балів, 30-35 % студентів) рівня здоров'я.

Маючи практично подібні вихідні дані, під впливом програм значно підвищився обсяг загальної рухової активності студентів – від 26,5 % до 32,5 %, а в обсягу фізкультурно-оздоровчої рухової активності від 29,5 % до 42,5 %.

Значні зрушення відбулися у поліпшенні розумової працездатності студентів. Так, показники розумової працездатності (зосередженість, стійкість, концентрація уваги) зросли на 5,7-10,5 %.

Таким чином, можна констатувати, що запропоновані програми, в основі якої були покладені різні режими рухової активності, позитивно вплинула на фізичний стан студентів вищого навчального закладу. Результати дослідження свідчать про те, що вирішення проблеми підвищення рухової активності студентської молоді можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів рухової активності.

**Зміни в показниках фізичного здоров'я студенток  
експериментальних та контрольної груп (%)**

Показники фізичного здоров'я студенток	Групи	n	До експерименту	Після експерименту	P
			M ± Sm <sub>x</sub>	M ± Sm <sub>x</sub>	
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с.	ЕГ-1	17	171,49 ± 1,50	164,71 ± 1,15	< 0,001
	ЕГ-2	16	168,10 ± 1,13	163,53 ± 1,08	< 0,01
	КГ	19	172,25 ± 1,72	173,60 ± 1,51	> 0,05
Життєвий індекс, мл/кг	ЕГ-1	17	61,77 ± 1,85	67,37 ± 0,73	< 0,01
	ЕГ-2	16	53,51 ± 1,37	61,17 ± 0,62	< 0,001
	КГ	19	68,28 ± 1,67	69,43 ± 1,44	> 0,05
Силовий індекс, %	ЕГ-1	17	30,09 ± 1,51	44,27 ± 1,35	< 0,001
	ЕГ-2	16	34,00 ± 1,25	42,82 ± 1,25	< 0,001
	КГ	19	34,04 ± 1,40	35,71 ± 1,36	> 0,05
Індекс зросту-ваги, см/кг	ЕГ-1	17	3,08 ± 0,31	2,33 ± 0,32	< 0,05
	ЕГ-2	16	2,96 ± 0,10	2,51 ± 0,21	< 0,05
	КГ	19	3,06 ± 0,51	3,13 ± 0,35	> 0,05
Індекс ваги-зросту, г/см	ЕГ-1	17	322 ± 0,73	293 ± 1,22	< 0,001
	ЕГ-2	16	336 ± 0,70	310 ± 1,10	< 0,001
	КГ	19	324 ± 0,73	350 ± 0,65	< 0,001
Індекс Робінсона, ум.од.	ЕГ-1	17	85,74 ± 1,51	81,41 ± 0,77	< 0,05
	ЕГ-2	16	84,05 ± 1,23	80,30 ± 0,81	< 0,05
	КГ	19	86,14 ± 1,55	85,46 ± 1,41	> 0,05
Показники міцності статури, ум.од.	ЕГ-1	17	21,85 ± 2,01	24,27 ± 1,55	> 0,05
	ЕГ-2	16	24,54 ± 1,34	27,64 ± 2,01	> 0,05
	КГ	20	24,00 ± 1,39	25,24 ± 1,31	> 0,05
Індекс пропорційності, см	ЕГ-1	17	4,60 ± 0,70	7,73 ± 0,67	< 0,001
	ЕГ-2	16	4,53 ± 0,67	7,66 ± 0,70	< 0,001
	КГ	20	4,38 ± 0,71	5,14 ± 1,44	> 0,05

### Література.

1. Круцевич Т. Ю., Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова (2017). *Теорія і методика фізичного виховання*: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] Т. Ю. Круцевич (ред.). (Т. 1. 368 с.); Київ: Олімпійська л-ра.
2. Круцевич Т. Ю. Воробйов М. І., Безверхня Г. В. (2011). *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді*. Київ: Олімпійська л-ра.
3. Круцевич Т. & Пангелова Н. (2016). Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3), 109-114.
4. Романенко В.В. (2003) *Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю* (дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту). Вінниця.
5. Романенко В.В., Куц О.С. (2003) *Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів*. Вінниця: ВДПУ.

ПАЛІЄНКО О. А., ШАРАПА С. О., ЄРЕМЕНКО В. В., ЦИГАНЕНКО В. В.,  
НАЙМАН Р. О.

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна*

### **Застосування майбутніми вчителями фізичної культури новітніх технологій для поліпшення фізичного стану школярів**

**Анотація.** У тезах з'ясована сутність та шляхи впровадження оздоровчого напрямку сучасних технологій фізичного виховання у загальноосвітніх школах. Доведена ефективність комплексного використання сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу, застосування оздоровчих заходів для підвищення фізичного стану школярів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичний стан, новітні технології, фітнес-технології.

**Вступ.** Сучасна система фізичного виховання, яка визначається завданнями прикладного фізичного виховання, не може забезпечити оптимальний рівень рухової активності та розвитку фізичних здібностей, на відміну від комплексного підходу до реалізації всіх цінностей фізичного виховання. Значне зниження рухової активності в підлітковому віці спостерігається на фоні зниження інтересу до занять фізичною культурою в школі. Для поліпшення фізичного стану школярів та сприянню формування позитивної мотивації до занять, необхідно використовувати принципово нові підходи, засоби та технології.

З метою підвищення ефективності впливу фізичного виховання на фізичний розвиток школярів, підвищення їх рухової активності, вчені нині шукають нові підходи у розробці фізкультурно-оздоровчих програм, працюють над питаннями оптимізації дозування рухового навантаження з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей учнів, визначення більш ефективних форм організації діяльності школярів, пошук методичних прийомів і засобів, які активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури та формують їх потреби, бажання та уміння самостійно займатися фізичними вправами.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та перевірити ефективність експериментальної фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості школярів.

**Завдання дослідження:** експериментально перевірити ефективність застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості школярів.

Для досягнення поставлених завдань ми використовували теоретичні, педагогічні та медико-біологічні методи.

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури [1, 2, 4, 5], сьогодні в процесі фізкультурно-оздоровчої підготовки з підлітками практично відсутні науково-методичні підходи, які б дозволяли комплексно використовувати різні

види рухової активності залежно від вікових особливостей, фізичної підготовки та статевих відмінностей. Незважаючи на численні дослідження, досить вагомим є використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які можуть стати основою самостійної оздоровчої діяльності школярів та прагнення їх до здорового способу життя [1, 3, 4, 6]. Тому актуальною проблемою є пошук ефективних шляхів підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків за рахунок використання фітнес-технологій, як у системі шкільної освіти, так і у вільний від школи час.

Для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків нами використано експериментальну фітнес-технологію, змістом якої є органічне поєднання теоретичних знань та сучасних напрямів і засобів оздоровчого фітнесу. Структура уроків складалася з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної та заключної. Кожна частина була поділена на блоки: підготовча – інформаційно-розминаючий, основна – аеробний та варіативний, заключна – відновлювальний. Підбір засобів і напрямків оздоровчого фітнесу здійснювався відповідно до мети занять, статевих особливостей, фізичної підготовки та мотиваційних пріоритетів підлітків. Фітнес-програми впроваджувалися на третьому уроці фізичної культури та секційних заняттях з фізичного виховання підлітків. Програми розраховані на один семестр і структуровані в три етапи реалізації відповідно до періодів оздоровчого тренування: підготовчий (тривалість – 2 тижні, інтенсивність – 40-50% МПК); базовий (тривалість – 10 тижнів, інтенсивність варіює від 50% до 75% МЦКТ) та підтримуючий (тривалість 8 тижнів, інтенсивність – 75-85% МЦКТ).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Застосування фітнес-технологій дозволило збільшити обсяг рухової активності підлітків та досягти суттєвих змін у ставленні підлітків до власного здоров'я. В дослідній групі приріст індексу рухової активності у дівчат-підлітків, які займалися фітнесом у поєднанні урочної та позашкільній формах занять, становив 9,82%, тоді як у контрольній – лише 2,38%. Позитивні зміни індексу рухової активності у хлопців дослідної групи становили 12,7%, на відміну від контрольної групи, де показники покращилися лише на 2,1%. Факт статистично вірогідної позитивної динаміки підвищення рівня рухової активності в дослідних групах підлітків порівняно з контрольними пояснюється: підвищенням інтересу до систематичних занять фізичною культурою, збільшенням кількості підлітків, які почали самостійно займатися фізичною культурою, відвідуванням спортивних секцій, зменшенням кількості пропущених уроків.

Результати дослідження також свідчать про ефективність використання запропонованої фітнес-технології в контексті підвищення фізичної підготовленості підлітків: різниця показників фізичної підготовленості дослідних груп хлопців ( $p < 0,05$  –  $< 0,001$ ) і дівчат ( $p < 0,005$ ). За даними Державних тестів, в дослідній групі юнаків, показники фізичної підготовки покращилися в середньому від 7% до 35%, а в контрольній групі покращення становило лише від 0,5% до 13%, а у тесті «біг на 1500 м» показники навіть



погіршилися. У дівчат показники фізичної підготовки у дослідній групі покращилися – від 6 до 39%, а в контрольній лише від 0,8 до 13%.

**Порівняльний аналіз рівня рухової активності в експериментальних та контрольних групах хлопців та дівчат за етапами дослідження**

Рівні РА		До експерименту (1 етап)				Після експерименту (2 етап)			
		K <sub>1</sub>	K <sub>2</sub>	E <sub>1</sub>	E <sub>2</sub>	K <sub>1</sub>	K <sub>2</sub>	E <sub>1</sub>	E <sub>2</sub>
БР	Бали	9,40±	9,28±	9,45±0,	8,07±	9,70±	9,90±	9,81±	8,47±
	x±σ	0,24	0,35	42	0,15	0,47	0,40	0,49	0,37
	год	9,23	9,14	9,49	8,05	9,75	9,59	9,82	8,45
МР	Бали	12,42±	12,64±	13,40±	13,28±	8,49±	9,43±	10,54±	8,63±
	x±σ	0,46	0,30	0,50	0,95	0,47	0,47	0,46	0,32
	год	8,19	8,25	8,57	8,46	5,66	6,21	7,05	5,79
СІР	Бали	4,95±	4,78±	4,45±	4,48±	5,93±	4,36±	4,36±	5,07±
	x±σ	0,34	0,54	0,26	0,23	0,49	0,59	0,30	0,43
	год	2,37	4,28	4,06	4,01	5,40	3,95	3,99	4,61
СР	Бали	1,23±	1,23±	2,45±	4,69±	6,62±	6,89±	4,94±	9,37±
	x±σ	0,49	0,40	0,14	0,73	0,46	0,50	0,48	0,44
	год	0,83	0,35	1,03	1,67	2,78	2,90	2,07	3,92
ВР	Бали	3,74±	4,04±	2,08±	2,24±	2,79±	2,13±	5,55±	6,42±
	x±σ	1,32	1,48	1,07	0,68	0,39	0,75	0,48	0,48
	год	0,47	0,37	0,27	0,25	0,55	0,42	1,17	1,28
ІРА x±σ		31,87±	31,98±	31,57±	32,78±	33,65±	32,72±	35,52±	37,95±
		0,38	0,68	0,65	0,57	0,38	0,78	0,54	0,47

*Примітка:* БР-базовий рівень, МР- малий рівень, СІР-сидячий рівень, СР- середній рівень, ВР- високий рівень, ІРА – індекс рухової активності.

За результатами додаткових перевірок фізичної підготовленості за тестовою системою Єврофіт, запропонована фітнес-технологія дозволила покращити загальні показники фізичної підготовленості хлопців-підлітків дослідної групи на 34,6%, що відповідає високому рівню за перцентильними шкалами, окрім тесту «Фламінго», де показники відповідають середньому рівню. У дівчат-підлітків дослідної групи рівень фізичної підготовленості покращився на 13,7 % і піднявся від середнього до вище середнього. Разом з тим у контрольній групі хлопців-підлітків показники покращилися на 2,28%, у дівчат на 6,9%.

Результати дослідження свідчать, що за більшістю показників рухова активність та фізична підготовленість підлітків статистично та достовірно зросла в обох дослідних групах.

Таким чином, дана фітнес-технологія забезпечує підвищення рухової активності та фізичної підготовленості школярів на основі комплексного використання сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу з урахуванням статевих особливостей, мотиваційних пріоритетів та фізичної підготовленості учнів. Особливістю даної технології є можливість її застосування в урочній (у формі 3-го уроку фізичної культури в школі), позакласній (секційні заняття на базі школи) та позашкільній формах проведення занять і передбачає різноманітний вибір засобів фізичного виховання школярів та дає можливість

ефективно варіювати засоби і організовувати заняття фітнесом не тільки з дівчатами, а й з хлопцями-підлітками.

#### **Література.**

1. Глоба Г. В. (2007) *Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій* (автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп.). Харків, Україна.
2. Дубогай О.Д., Поташнюк В.І. (2011). Роль фізичного виховання в системі оздоровчих заходів у загальноосвітніх навчальних. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 4. С.21-26.
3. Кібальник О. Я. (2006). *Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування*. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка.
4. Круцевич Т. Ю., Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова (2017). *Теорія і методика фізичного виховання*: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] Т. Ю. Круцевич (ред.). (Т. 1. 368 с.); Київ: Олімпійська література.
5. Круцевич Т. Ю. Воробйов М. І., Безверхня Г. В. (2011). *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді*. Київ: Олімпійська л-ра.

ЛИЗОГУБ В.С.<sup>1</sup>, ПУСТОВАЛОВ В.О.<sup>1</sup>, ХАЛЯВКА Р.М.<sup>1</sup>,  
МОГИЛЬНИЙ І.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна*

<sup>2</sup>*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,<sup>2</sup>  
м. Дніпро, Україна*

### **Залежність проявів фізичних здібностей учнів середніх класів з нейродинамічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи**

**Анотація.** В учнів 11-14 років спостерігали поступове покращення показників нейродинамічних функцій та фізичних здібностей з віком. Виявлено достовірні кореляційні зв'язки між властивостями нейродинамічних властивостей із фізичними здібностями учнів.

**Ключові слова:** учні, фізичні здібності, нейродинамічні функції, кореляційна залежність.

**Вступ.** На сьогоднішній день у літературі в достатній мірі накопичено інформації про зв'язок фізіологічних, психофізіологічних, морфологічних та інших ознак організму людини з результатами у професійній діяльності і проявом фізичних здібностей у спорті [4]. Такі дані широко використовуються під час відбору та підготовки спортсменів у різних видах спорту [2]. При цьому, необхідно відмітити, що знання про зв'язок нейродинамічних функцій з фізичними здібностями у людей, які не займаються спортом, і зокрема в учнів різного віку відсутні. Тоді як, останнім часом науковців вказують на те, що фізична освіта учнів буде ефективнішою за умови використання диференційованого фізичного виховання з урахуванням нейродинамічних та індивідуально-типологічних властивостей нервової системи [3, 5]. Для цього, за визначеними критеріями можна буде розподіляти учнів на типологічні групи і працювати за різними програмами навчання. Такими критеріями можуть бути стійкі високо генетично-детерміновані ознаки, до яких відносяться нейродинамічні властивості [4].

**Мета дослідження:** з'ясувати чи існує залежність між фізичними здібностями учнів середніх класів з нейродинамічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи.

**Методика та методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення даних літератури; виявлення показників нейродинамічних властивостей; педагогічні методи досліджень; математична статистика.

У дослідженнях брали участь учні 5-8 класів Черкаської ЗОШ № 11. Було обстежено 232 хлопці та 248 дівчат віком від 11 до 14 років, що дало можливість спостерігати динаміку розвитку нейродинамічних властивостей та фізичних здібностей [4, 5].

**Результати дослідження.** Аналізуючи вікову динаміку показників нейродинамічних властивостей та прояву фізичних здібностей хлопців і дівчат середнього шкільного віку можна стверджувати, що з віком відбувається їх зростання. Нижчі значення всіх показників, що досліджували виявилися в учнів 11 років, а найвищими вони були у осіб 14 років. В ході аналізу встановлені достовірні кореляції між властивостями нейродинамічних властивостей з фізичними здібностями учнів 11-14 років, що вказує на можливу залежність зростання фізичних здібностей від індивідуально-типологічних властивостей.

У хлопців і дівчат середнього шкільного віку залежність прояву фізичних здібностей від нейродинамічних властивостей носила дещо різний характер. В одних вікових групах учнів вона була більшою, в інших – дещо меншою. Так, залежність прояву швидкісних здібностей з нейродинамічними властивостями коливалася у хлопців в межах від 0,09 до 0,55 у.о. а у дівчат від 0,04 до 0,53 у.о., показників спритності відповідно від 0,08 до 0,50 у.о. у хлопців та від 0,11 до 0,52 у.о. у дівчат. Залежність прояву силових здібностей відповідно коливалася, в межах від 0,20 до 0,54 у.о. у хлопців та від 0,08 до 0,38 у.о. у дівчат. Прояви швидкісно-силових здібностей коливалися у хлопців в межах 0,08 – 0,65 у.о., а у дівчат від 0,03 до 0,54 у.о., і між показниками гнучкості з нейродинамічними властивостями кореляції коливалася в межах 0,06 – 0,34 у.о. та 0,05 – 0,54 у.о. відповідно.

Залежність прояву фізичних здібностей хлопців і дівчат середнього шкільного віку від нейродинамічних властивостей визначали за величиною кореляційних площин, в яких враховувалися значення кореляційних зв'язків між досліджуваними функціями і фізичними здібностями в кожному з вікових періодів.

Встановлено, що прояв швидкісних здібностей у хлопців і дівчат з 11 до 14 років знаходився в залежності від функціональної рухливості (ФРНП), сили нервових процесів (СНП) та простої зорово-моторною реактивності (ПЗМР). Так, кореляційна площина у хлопців 11 років становила ( $S=0,208 \text{ см}^2$ ) а у 14 років ( $S=0,027 \text{ см}^2$ ). З віком у хлопців середнього шкільного віку, залежність прояву даної фізичної якості із нейродинамічними властивостями зменшувалася. Тоді, як у дівчат спостерігали зворотну тенденцію, кореляційна площина залежності прояву швидкісних здібностей від нейродинамічних властивостей з віком збільшувалася від ( $S=0,014 \text{ см}^2$ ) в 11 років, до ( $S=0,130 \text{ см}^2$ ) у 14-річних.

Відповідним чином вивчали зв'язок інших фізичних здібностей учнів середнього шкільного віку з нейродинамічними властивостями (табл. 1).

З наведених в таблиці даних видно, що фізичні здібності хлопців і дівчат 11-14 років знаходяться у відповідному зв'язку з нейродинамічними властивостями. Так, у хлопців до фізичних здібностей, прояв яких залежить від нейродинамічних властивостей можна віднести спритність, силові та швидкісно-силові здібності. Тоді, як для гнучкості і витривалості таких зв'язків не було встановлено. У дівчат встановлена залежність прояву таких фізичних якостей як сила, швидкісні здібності, гнучкість і витривалість з нейродинамічними властивостями. І навпаки, спостерігали деяке зниження

зв'язків між спритністю і швидко-силовими здібностями з нейродинамічними властивостями.

Таблиця 1

**Зв'язок фізичних здібностей учнів 11-14 років з нейродинамічними властивостями ( $S, \text{см}^2$ )**

Фізичні здібності	Вік, роки	Площа, $\text{см}^2$	
		Хлопці	Дівчата
Швидкісні	11	0,208	0,014
	12	0,031	0,085
	13	0,060	0,105
	14	0,027	0,130
Спритність	11	0,062	0,085
	12	0,106	0,062
	13	0,079	0,043
	14	0,011	0,011
Сила	11	0,090	0,103
	12	0,094	0,100
	13	0,108	0,085
	14	0,018	0,093
Швидко-силові	11	0,156	0,083
	12	0,032	0,084
	13	0,092	0,009
	14	0,024	0,106
Гнучкість	11	0,023	0,019
	12	0,058	0,144
	13	0,046	0,039
	14	0,012	0,102
Витривалість	11	0,083	0,098
	12	0,022	0,180
	13	0,027	0,013
	14	0,038	0,178

У хлопців середнього шкільного віку найбільша залежність прояву з нейродинамічними властивостями встановлена з такою фізичною здібністю, як спритність. Найвищі показники зв'язків між досліджуваними властивостями спостерігали в 12 років. Так, в 12 річних хлопців кореляційна площа становила ( $S=0,106 \text{ см}^2$ ). Більшу залежність даної фізичної здібності спостерігали з такими нейродинамічними властивостями, як ФРНП і СНП. У дівчат характер зв'язків носив дещо інший характер. Найвищі зв'язки між досліджуваними властивостями спостерігали у 11 річних дівчат ( $S=0,085 \text{ см}^2$ ), потім з віком залежність між досліджуваними властивостями зменшувалася.

Під час вивчення особливостей прояву силових здібностей в залежності від нейродинамічних властивостей найбільшу залежність виявлено у хлопців 12-13 років. Показники їх кореляційних площин відповідно становили ( $S=0,094$  і  $0,108 \text{ см}^2$ ). У дівчат найбільші показники кореляційних площин виявлені в 11 і 12 років ( $S=0,103$  і  $0,100 \text{ см}^2$ ). Прояв силових здібностей учнів даного вікового

періоду в однаковій мірі залежав від всіх досліджуваних нейродинамічних властивостей.

Зв'язок швидкісно-силових здібностей з нейродинамічними властивостями у хлопців середнього шкільного віку виявлено в 11, 12 і 13 років. У дівчат така залежність то проявлялася, то зникала. В учнів даних вікових груп прояв даної фізичної здібності в основному залежав від ФРНП та ПЗМР.

У хлопців найменше зв'язків нейродинамічних властивостей встановили з такими фізичними здібностями, як гнучкість та витривалість. В порівнянні з іншими фізичними якостями, у них значення величин кореляційних площин були найменшими. Тоді як у дівчат, на відміну від хлопців спостерігали зворотну тенденцію, сила зв'язків між фізичними якостями як гнучкість і витривалість з нейродинамічними властивостями зростала.

Отже в учнів від 11 до 14 років у розвитку нейродинамічних властивостей і фізичних здібностей спостерігаються значні індивідуальні варіації, що, імовірно обумовлено гетерохронізмом та нерівномірністю процесів статевого дозрівання [1, 2]. Думаємо, що коли в той час, як у підлітків відбувається інтенсивне зростання фізичних здібностей, швидкість формування та становлення нейродинамічних властивостей дещо уповільнюється, відбувається певна десинхронізація розвитку окремих систем, функцій і властивостей організму [3, 4].

**Напрямки подальших досліджень.** Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні залежності нейродинамічних функцій із проявами фізичних здібностей учнів в залежності від віку та статі.

#### **Висновки.**

1. Аналіз вікової динаміки показників нейродинамічних властивостей та прояву фізичних здібностей учнів середнього шкільного віку вказує на їх зростання з віком. Нижчі значення всіх показників, що вивчалися, мали хлопці і дівчата 11 років, а найвищими вони виявилися у осіб 14 років.

2. Встановлені зв'язки між властивостями нейродинамічних властивостей з фізичними здібностями учнів середнього шкільного віку, що вказує на залежність зростання фізичних здібностей (спритність, силові та швидкісно-силові здібності) від індивідуально-типологічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи.

#### **Література.**

1. Волков Л.В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков : учеб. метод. Пособие / Л.В. Волков. – Переяслав-Хмельницкий, 2015. – 126 с.

2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д. Глазирін. – Черкаси, „Відлуння плюс”, 2009. – С. 103–151.

3. Лизогуб В. С. Онтогенез нейродинамічних функцій людини / В.С. Лизогуб. Д. М. Харченко. С. М. Хоменко. Л. І. Юхименко. Ю.О. Петренко. О. Е. Явник // Фізіологічний журнал. – 2012. – Т. 48, – № 2. – С. 123–124.

4. Макаренко М.В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М.В. Макаренко, В. С. Лизогуб. // Вертикаль. Черкаси. – 2011. – 256 с.

5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – Київ. Олімпійська Література, 2010. – 439 с.

**СЕРГЕЄВ С. Ю.**

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,  
м. Дніпро, Україна*

### **Напрями стратегічного планування розвитку системи фізичної рекреації міста**

**Анотація.** У статті представлені напрями стратегічного планування розвитку системи фізичної рекреації міста. Визначено роль фізичної рекреації у житті громади міста. Відображено цілі стратегічного планування розвитку фізичної рекреації.

**Ключові слова:** фізична рекреація, фізична культура, війна, стратегія.

**Вступ.** Аргументи на користь збільшення участі у фізичній рекреації є переконливими. Позитивна участь у фізичній рекреації означає, що люди покращать здоров'я та зменшать витрати на охорону здоров'я. Вона є ключовим елементом людського розвитку в будь-якому віці і допомагає будувати міцні сім'ї та громади. Крім того, це створює економічні вигоди і, що дуже важливо, сприяє якості життя людей. Розробка стратегії такого роду для різноманітного сектора діяльності, такого як фізична рекреація, є складним завданням. Стратегія пропонує чудову можливість для тих, хто працює в секторі фізичної рекреації, тісніше співпрацювати, щоб забезпечити більш якісний відпочинок для людей і, зрештою, підвищити рівень громадської участі в місті. Проблеми фізичної рекреації досліджували О.В. Андрєєва, 2014; С. Б. Пангелов, 2012; Н. В. Москаленко, 2013 та ін. [1, 2, 3]. Фізична рекреація може стати потужним інструментом відновлення фізичного та психічного здоров'я українців, які постраждали під час повномасштабної війни.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося згідно плану науково-дослідної роботи Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (Державний реєстраційний номер: 0121U108320).

**Мета дослідження:** визначити напрями стратегічного планування розвитку системи фізичної рекреації міста.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.
2. Визначити пріоритетні заходи розвитку системи фізичної рекреації міста.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: науково-методичної літератури та інформаційних джерел за темою дослідження; інструментальні методи дослідження; метод аналізу документів, статистичний аналіз.



**Результати дослідження та їх обговорення.** Метою стратегічного планування фізичної рекреації є підготовка стратегії для міста в цілому, яка допомогла б тим організаціям, які займаються фізичною рекреацією, рухатися у спільному напрямі.

Термін «рекреація» використовується для позначення активного відпочинку, тобто це ті види дозвілля, які заохочують соціальну або індивідуальну участь, забезпечують відчуття радості та є фізично активними [4].

Розвиток рекреаційної діяльності має численні переваги. Стратегія фізичної рекреації заснована на переконанні, що існує ряд ключових індивідуальних та громадських переваг, які отримують люди, які беруть участь у цій діяльності.

Підсумовуючи, ці переваги такі:

- Фізична рекреація та спорт є основними факторами, що сприяють особистому здоров'ю і благополуччю.

Існує широкий спектр переваг для здоров'я, пов'язаних з участю у фізичній рекреації. До них відносяться зниження ризику ішемічної хвороби серця та інсульту; допомога в боротьбі з остеопорозом і діабетом; сприяння профілактиці специфічних видів раку; допомога у запобіганні та реабілітації проблем зі спиною; сприяння психічному здоров'ю та покращенню загального здоров'я та добробуту – критично важливі для особистої якості життя.

- Фізична рекреація є ключем до розвитку людини. Моторика (фізична), соціальні навички та інтелектуальні можливості у дітей вивчаються через відпочинок, спорт та ігри. Крім того, фізична рекреація та спорт надають можливість дорослим розвивати свій повний і цілісний потенціал, а також надають виняткові можливості для навчання протягом усього життя.

- Фізична рекреація формує самооцінку та позитивний образ себе – основи якості життя. Крім того, фізична рекреація підвищує рівень задоволеності життям і сприйняту якість життя.

- Фізична рекреація допомагає зменшити саморуйнівну поведінку та негативну соціальну поведінку (наприклад, паління, зловживання психоактивними речовинами, самогубства та депресію) у молоді. Це допомагає зменшити злочинність, а також ізоляцію, самотність та відчуження.

- Фізична рекреація та спорт виховують лідерів, які багато в чому служать суспільству та допомагають стимулювати участь у житті громади. Фізична рекреація та спорт також можуть бути каталізаторами, які будують сильні, самодостатні спільноти та гордість громади. Крім того, сім'ї, які грають разом – залишаються разом.

- Фізична рекреація зменшує витрати на охорону здоров'я, соціальні послуги та поліцію/правосуддя.

- Завдяки своєму впливу на стан здоров'я та благополуччя, які зменшують як захворюваність, так і тяжкість захворювань, фізична рекреація та спорт допомагають знизити витрати на охорону здоров'я. Аналогічним чином, завдяки своїй ролі у підтримці сімей, фізична рекреація допомагає зменшити витрати на соціальну службу, втручання та прийомні сім'ї. Фізична рекреація

та спорт також відіграють певну роль у зменшенні злочинності та соціальної дисфункції, а отже, зменшують витрати на поліцію, правосуддя та в'язницю.

– Окрім того, що вони самі по собі є значними генераторами зайнятості, об'єкти фізичної рекреації є визначними пам'ятками, які приваблюють туристів. Фізична рекреація також допомагає покращити результати роботи та залучити бізнес до громадської діяльності.

Враховуючи ці переваги, Стратегія фізичної рекреації має ґрунтуватися на бажанні збільшити кількість людей, які займаються фізичною рекреацією, а отже, збільшити переваги окремих осіб та громади міста в цілому.

Для цілей Стратегії фізичної рекреації та спорту всі види діяльності вважаються рівними за важливістю та значимістю.

Стратегія фізичного відпочинку та спорту базується на переконанні, що фізичний відпочинок та спортивні заходи повинні сприяти засвоєнню нових навичок, включаючи фізичні, соціальні, психічні та емоційні аспекти людей.

Це досягається людьми, які навчаються в системі фізичної рекреації.

Навчання фізичній рекреації пов'язане з участю в заходах з внутрішніх причин, наприклад, позитивних емоцій, грайливості, серйозності, гострих відчуттів, спонтанності та дружби. Навчання у сфері фізичної рекреації включає набуття фізичних навичок, а також когнітивні, емоційні та соціальні якості. Навчання через фізичну рекреацію пов'язане з використанням цих заходів як засобу для досягнення інших цілей, таких як розуміння таких понять, як лідерство, соціальна відповідальність, позитивне ставлення, цінності, етика та громада. Вона передбачає використання фізичної рекреації та спорту з економічних, освітніх, культурних, соціальних, етичних та політичних причин.

Вивчення фізичної рекреації зосереджується на використанні знань у цих сферах, щоб забезпечити теоретичне розуміння їх у науковій, соціологічній, психічній, культурній, політичній та моральній позиціях. Це дозволяє вчителям та тренерам фізичної рекреації використовувати сфери для вивчення значень, значення та впливу на людей та суспільство.

Завдяки навчанню фізичній рекреації, рівень участі може бути покращений і привести до розуміння необхідності підтримувати здоровий спосіб життя протягом усього життя.

Стратегічне бачення фізичної рекреації в місті має базуватися на гаслі: «Рухаємося разом, щоб забезпечити місто, де люди беруть участь і насолоджуються, а також мають можливість виступати і досягати успіху у фізичній рекреації».

Головним для успішної реалізації стратегічного планування розвитку фізичної рекреації є визначення стратегічних цілей. Ми пропонуємо наступні:

Ціль 1 – Об'єкти та навколишнє середовище – безпечне фізичне середовище, яке заохочує участь у фізичній рекреації та спорті.

Ціль 2 – Доступність – широкий спектр фізичної рекреації та спортивних заходів, які доступні для всіх громадян міста та за його межами.

Ціль 3 – Мотивація та обізнаність - громадськість, яка знає про фізичну рекреацію та спортивні заходи та мотивована брати участь.

Ціль 4 – Ефективні провайдери – постачальники послуг фізичної рекреації ефективні та скоординовано працюють разом.

Ціль 5 – Перспективні та талановиті виконавці - перспективні та талановиті учасники, яких виховують та дають можливість максимально розкрити свій потенціал.

Ціль 6 – Фінансування – основні органи фінансування, які координуються та узгоджуються зі Стратегією фізичної рекреації.

**Висновки з даного дослідження.** Після перемоги України у війні потреба відновлення рекреаційної сфери буде дуже великою, а відтак, необхідно розробити Стратегію державної діяльності для повернення українцям права на відпочинок та фізичне оздоровлення.

**Перспективи подальших досліджень.** На часі підготовка плану дій щодо відновлення рекреаційної сфери, що передбачає обгрунтованої стратегії, яка має запроваджуватися як на рівні окремих міст залежно від їх рекреаційного потенціалу, так і у напрямі роботи з цільовими категоріями населення – дітьми, пораненими бійцями, травмованими особами серед мирного населення та іншими постраждалими від війни українців. Моральний та емоційний потенціал заходів фізичної рекреації є потужним засобом збільшення згуртованості та консолідації громад, в яких проживають внутрішньопереміщені українці та є драйвером посттравматичного психічного та фізичного розвитку.

#### Література.

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія]. К. : ТОВ «НВП Поліграфсервіс». 2014. 280 с.
2. Пангелов С. Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ. 2012. 22 с.
3. Москаленко Н. Тенденції та закономірності становлення фізичної рекреації на різних історичних етапах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт.* 2013. Вип. 11. С. 7-11. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv\\_2013\\_11\\_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2013_11_2).
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра. 2010. 370 с.

**ФРОЛОВА Л. С., НЕЧИПОРЕНКО О. В., ПЕРЕСУНЬКО С. Ю.**

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна*

### **Динаміка фізичного розвитку та підготовленості школярів з 12 до 16 років**

**Анотація.** Проведені дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів, що не займаються спортом. Отримано дані, що свідчать про уповільнення розвитку фізичних якостей з 13-14-річного віку на фоні зростання маси тіла.

**Ключові слова:** школярі, динаміка, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

**Вступ.** На здоров'я дітей впливає як харчування, так і фізична активність, оскільки це вдосконалює регуляторні системи організму [1]. Фізична активність викликає регулярні витрати енергії та формує таку потребу у подальшому, що важливо для дорослого життя, насиченого інтенсивними формами праці [1]. А у підлітковому віці, коли відбуваються активно біологічні та психологічні зміни, фізична активність може істотно впливати на здоров'я школярів [2]. Фізична активність дітей шкільного віку знаходиться під впливом багатьох чинників [2], більшість із яких є зовнішніми [3]. Вони пов'язані із соціальним життям підлітків, їх оточенням та бажаннями [3]. Відомо, що відсутність фізичної активності у школярів віком 12-16 років призводить до серйозних порушень не тільки фізичного здоров'я, але й розумового [1, 3]. Проведені дослідження J. Zou [4] показують, що існує взаємозалежність фізичної активності та розумової витривалості, при якій зниження часу рухової діяльності створює умови уповільнення розвитку когнітивної сфери дитини. Фізична активність як і фізичний розвиток має свої періоди змін і стабільності, особливо це стосується віку 15 років, в якому культивується фізична бездіяльність [5].

Виходячи із вищесказаного, важливо мати широкий спектр інформації про фізичний розвиток та фізичну активність дітей шкільного віку, особливо підліткового періоду, що визначило актуальність проблеми.

**Мета та завдання дослідження.** Мета дослідження: встановити зміни показників фізичного розвитку та підготовленості школярів з 12 до 16 років. Завданням дослідження було провести порівняльний аналіз показників школярів у різному віці та охарактеризувати динаміку.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводились впродовж 5 років з вимірами маси та довжини тіла школярів, а також з проведенням тестування за фізичними вправами на розвиток швидкості, спритності та швидко-силових якостей. Досліджувались школярі чоловічої статі, які навчалися у різних загальноосвітніх школах і не займалися спортом.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Порівняння фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів у віковий проміжок з 12 до 16

років показав істотні зростання показників та їх стабілізацію у певні вікові періоди (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняння показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів  
12-16 років**

Показники	Вікові групи школярів				
	12 років (n=14)	13 років (n=14)	14 років (n=14)	15 років (n=14)	16 років (n=14)
Маса тіла, кг	42,15±1,92	46,70±2,00*	52,00±2,37*	58,80±2,36*	65,90±3,03*
Довжина тіла, см	160,75±2,23	169,30±2,43*	175,30±2,59*	181,30±2,14*	184,70±1,92
Біг 30 м, с	5,29±0,10	4,98±0,13*	4,94±0,12	4,69±0,14	4,60±0,08#
Метання тенісного м'яча, м	32,30±2,44	36,40±1,34*	40,00±2,29	41,00±2,10	42,20±1,85#
Човниковий біг 10мх3, с	10,64±0,11	10,29±0,21*	9,64±0,23*	9,41±0,11	9,30±0,09**
Стрибок у довжину з місця, см	170,00±5,57	183,00±6,50*	200,10±6,14*	205,30±7,04	208,40±7,03

Примітка: \* $p < 0,05$  – порівняно із попереднім віком; \*\* $p < 0,05$  – порівняно із віком 14 років; # $p < 0,05$  – порівняно із віком 13 років.

Стосовно дослідження фізичного розвитку. Визначено показники маси та довжини тіла школярів у різні вікові періоди їх життя, починаючи з 12 і до 16 років. Порівняння маси тіла школярів чоловічої статі у різні вікові періоди показало, що показники зростали впродовж досліджуваного періоду. З 12 до 13 років маса зросла на 4,55 кг ( $p < 0,05$ ), з 13 до 14 років – на 5,3 кг ( $p < 0,05$ ), з 14 до 15 років – на 6,8 кг ( $p < 0,05$ ), а з 15 до 16 років – на 7,1 кг ( $p < 0,05$ ). Довжина тіла школярів теж з віком позитивно змінювалась, з 12 до 13 років ріст хлопців збільшився на 8,55 см ( $p < 0,05$ ), з 13 до 14 років – на 6 см ( $p < 0,05$ ), з 14 до 15 років – на 6 см ( $p < 0,05$ ). З 15 до 16 років істотних змін довжини не зафіксовано ( $p > 0,05$ ).

Стосовно дослідження фізичної підготовленості. Визначено показники, що вказували на розвиток у хлопців швидкості, спритності та швидкісно-силових якостей. Тестування з бігу на 30 м демонстрували швидкості школярів через швидкість подолання дистанції. Достовірні зміни встановлено у період з 12 до 13 років на 0,13 с ( $p < 0,05$ ) з подальшою стабілізацією результату. Проте, швидкість подолання дистанції 30 м у 16-річних хлопців була достовірно вища за швидкість 13-річних на 0,34 с ( $p < 0,05$ ), приріст становив 8%. Тестування з човникового бігу, що виявляли розвиток швидкості школярів, вказали на зростання показників з 12 до 13 років на 0,35 с ( $p < 0,05$ ) та з 13 до 14 років – на 0,65 с ( $p < 0,05$ ) з подальшою стабілізацією результату. Але у 16 років, порівняно із 14-річним віком, школярі значно покращили показники бігу – на 0,34 с ( $p < 0,05$ ), приріст становив 4%. Тестування швидкісно-силових якостей метального характеру показали, що показники значно змінились з 12 до 13

років – на 4,1 м ( $p < 0,05$ ), потім результати залишались на досягнутому рівні. Проте, у 16 років школярі мали достовірно вищий результат, порівняно із результатами бігу у 13 років на 5,8 м ( $p < 0,05$ ), приріст становив 16%. Тестування швидкісно-силових якостей стрибкового характеру вказав на два періоди зростання показників, а саме з 12 до 13 років на 13 см ( $p < 0,05$ ) та з 13 до 14 років – на 14,1 см ( $p < 0,05$ ). З 14 років до 16-річного віку результати достовірно не змінювались ( $p > 0,05$ ).

Розглядаючи динаміку показників фізичного розвитку та підготовленості у відсотках можна сказати про стабільне зростання маси тіла хлопців впродовж вікового періоду 12-16 років при зниженні темпу подовження тіла. Найбільші зміни фізичного розвитку припадають на період з 12 до 13 років (рис. 1).

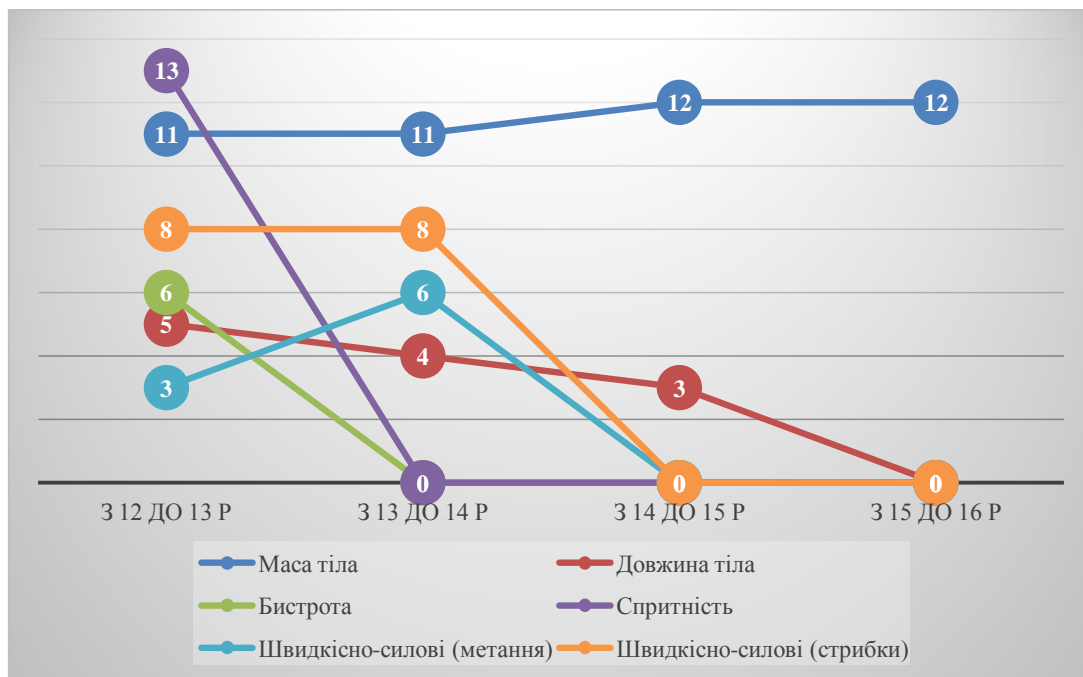


Рисунок 1 – Динаміка приросту показників фізичного розвитку та підготовленості школярів з 12 до 16 років (у %)

Саме у період активного фізичного розвитку відбуваються інтенсивні зрушення у розвитку фізичних якостей хлопців. Найбільші прирости в період з 12 до 13 років зафіксовано у розвитку спритності – 13% та швидкісно-силових якостей стрибкового характеру – 8%. На наступному віковому етапі 13-14 років продовжує позитивно змінюватись тільки спритність та швидкісно-силові якості стрибкового характеру, відповідно на 6% і 8%.

**Висновки.** У ході дослідження виявлено, що на фоні уповільнення темпу подовження тіла школярів з 12 до 16 років, маса їх активно зростала, а зростання фізичної підготовленості уповільнювалось з наступною стабілізацією на досягнутому рівні. Можна припустити, що у досліджуваних школярів з 13 років знизилась рухова активність, що спричинило збільшення маси тіла та відсутність прогресу у розвитку фізичних якостей.

**Перспективи подальших досліджень.** На наступному етапі дослідження акцентуємо увагу на порівнянні когнітивного розвитку та емоційного стану 16-річних школярів та спортсменів такого ж віку.

**Література.**

1. Tomaczkowski L, Klonowska J. Physical activity of school children and youth. *Balt J Health Phys Act*, 2020;12(2):83-87. doi: 10.29359/BJHPA.12.2.09.
2. van Sluijs EMF, Ekelund U., Crochemore-Silva I., Guthold R., Ha A., Lubans D., Oyeyemi A. L., Ding D., Katzmarzyk P. T. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *Lancet*. 2021 Jul 31;398(10298):429-442. doi: 10.1016/S0140-6736(21)01259-9. Epub 2021 Jul 21. PMID: 34302767; PMCID: PMC7612669.
3. Gula L., Sumayang K. The increasing physical inactivity of teenagers aged 12-16 years old of Saint Joseph College. *Medikora*, 2022; 21 (1):1-11. Available online at <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora>.
4. Zou J. An Empirical Analysis of the Effects of Physical Exercise on Adolescent Mental Health and Its Mediating Mechanisms. *J Environ Public Health*. 2022 Oct 7;2022:2482884. doi: 10.1155/2022/2482884. PMID: 36246463; PMCID: PMC9568337.
5. Aira T., Vasankari T., Heinonen, O. J. *et al.* Physical activity from adolescence to young adulthood: patterns of change, and their associations with activity domains and sedentary time. *Int J Behav Nutr Phys Act*, (2021); 18 (85). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01130-x>

ЕРИС А. В., ХОМЕНКО І. М.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна*

### **Ефективні шляхи формування інтересу учнівської молоді до фізичної культури**

**Анотація.** У статті розглядаються стан та шляхи формування в учнів інтересу до уроків фізичної культури як цілеспрямована й системна діяльність учителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів та створення позитивного емоційного фону уроку.

**Ключові слова:** інтерес, вчитель, школярі, урок фізичної культури.

**Вступ.** Фізична культура – найважливіша частина комплексної програми навчання, виховання, розвитку і оздоровлення людини. Проблема фізичного здоров'я нації на сьогоднішній день стає усе більш актуальною. Їй приділяється увага на державному рівні, розробляються і реалізуються національні програми оздоровлення нації. В першу чергу увага приділяється підростаючому поколінню та їх фізичному здоров'ю. Одним з ефективних засобів покращення здоров'я та фізичної підготовленості дітей є виконання фізичних вправ [5].

У дослідженнях Віндюк А.В. (2002), Круцевич Т. Ю. (2000), Фролової Н.О. (2003) розроблено концептуальні положення фізичного виховання дітей, подаються рекомендації щодо спрямованості фізичних вправ і дозування навантажень. Водночас залучення школярів до фізичного виховання значною мірою визначається рівнем розвитку інтересу до такої діяльності [3].

**Мета та завдання дослідження.** Метою дослідження було визначити ефективні шляхи формування в учнівської молоді інтересу до фізичної культури.

**Методика та методи дослідження.** Для успішного досягнення мети роботи був сформований і використаний комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження: методи теоретичного узагальнення і аналізу; аналіз педагогічного досвіду на основі спостережень за процесом навчання та виховання; бесіди, анкетування; аналіз програм і підручників.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Під інтересом розуміється така потреба людини, яка характеризує її відношення до предметів і явищ, що мають для неї велике значення. Інтерес учнів до уроку фізичної культури завжди був великий, проте останнім часом рівень зацікавленості падає. Якщо у молодших школярів урок фізкультури займає почесне місце в рейтингу предметів, то, починаючи з 5 класу, інтерес до нього помітно падає [4].

Більшість програм так і не можуть вийти на масовий рівень. Проблема полягає в тому, що для активного користування можливостями здійснювати активний спосіб життя і підвищувати рівень фізичного здоров'я, необхідно мати



і уміти реалізувати потребу в руховій активності. Мати сформовану мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, мати необхідні знання і навички у сфері фізичної культури.

У практичній діяльності, яка підтверджена рядом досліджень, виявляється, що більшість населення недооцінюють вплив занять спортом на інтелектуальну і емоційну сферу людини [1]. З різних причин, школярі та їх батьки не мають бажання (звички) регулярно займатися фізичним вихованням або спортом (вважають, що треба розвиватися розумово, немає часу, багато інших справ, вважають, що пасивний відпочинок ефективніший, мають негативний досвід в області занять фізичною культурою і спортом), а ті, хто хотів би вести активний спосіб життя мають ряд причин, що зупиняють їх перед початком занять (який вид фізичної активності вибрати, чи вийде у них те, що приваблює, куди піти, яку спортивну секцію, форму та інвентар придбати, чи готові вони віддавати частину доходу за заняття). Сьогодні ми спостерігаємо сумну тенденцію: на тлі зростаючого інтересу у молоді до спорту в якості глядача, небажання і несформована звичка до реалізації власної рухової активності [2].

Причинами зниження інтересу школярів в основному є:

- невисокий авторитет вчителя (у школярів, батьків і суспільства в цілому);
- відсутність позитивних емоцій;
- низький методичний рівень уроків (без врахування особливостей фізичного і психологічного розвитку учнів);
- рухові штампи;
- велике навантаження інших предметів (у старшокласників).

З метою усунення вище зазначених причин зниження інтересу учнів до фізичної культури буде ефективним вести роботу з трьома категоріями осіб, що беруть участь у формуванні здорового способу життя школяра і підвищенні у нього інтересу до спорту. Це сам школяр, вчитель фізичної культури і батьки. Жодна програма роботи з дітьми не буде ефективною, якщо не задіювати в ній дорослих людей з оточення дитини. Частенько діти не займаються спортом не тому, що не хочуть, а тому, що їх режим дня і рухову активність у ньому організують дорослі люди. Дуже часто батьки вважають спорт і фізичну культуру не найважливішим заняттям для дітей, а вчителі фізичної культури в школі, відносяться до фізкультури лише як до процесу навчання.

Аналіз теоретичного узагальнення і педагогічного досвіду на основі спостережень за процесом навчання та виховання дозволив визначити наступні шляхи підвищення інтересу школярів до уроку фізичної культури:

- більш вимогливого відношення вчителя до власного зовнішнього вигляду, роботи над іміджем сучасного педагога;
- розвитку у школярів усвідомленого відношення до рухових дій, що вивчаються на уроці;
- підвищення освітньої цінності уроку шляхом поглиблення теоретичних знань про рухові дії та встановлення міжпредметних зв'язків;
- використання показників фізичного розвитку учнів з метою демонстрації їх змін;
- застосування ігрового та змагального методів на уроці;

- розвиток самостійності і активності у школярів при виконанні учбових і творчих завдань на уроці і вдома;
- уникнення на уроках непотрібних пауз і підвищення щільності навантаження;
- впровадження інноваційних технологій;
- використання музичного супроводу.

Педагогу необхідно зовні випромінювати впевненість в собі, бути доглянутим. Вчитель має бути налаштований позитивно (хороші емоції), повинен прагнути передати цей настрій. Особиста чарівливість вчителя додасть зайвий плюс в скарбничку зацікавленості учнів. Культура мови і руху, міміка і жести вчителя служать додатковими чинниками в створенні сучасного іміджу педагога.

Усвідомлене відношення до рухових дій в учнів необхідно виховувати за допомогою власного прикладу, теоретичного матеріалу (презентація в мультимедіа). Учням потрібно показувати особисту зацікавленість педагога руховими діями.

Міжпредметні зв'язки встановлювати важко, але можливо. Проведення різних спортивних свят, естафет і змагань, в яких використовувалися знання інших предметів (історія, музика) допомагає вчителю залучити на сторону здорового способу життя і викликати цікавість до предмету фізичної культури у школярів.

Поза сумнівом, збір і обробка даних нормативів учнів займають додатковий час, але старання будуть винагороджені – інтерес школярів до своїх досягнень точно буде. Адже це стосується конкретного учня, а не абстрактної людини з нормативами. Застосування змагального та ігрового методів не вимагає роз'яснення. Даний пункт використовує кожен вчитель. Тут головне знати міру.

Для усунення непотрібних пауз, а, отже, і підвищення щільності навантаження, можна використовувати музику і мікрофон. Проведення уроку під музику не дає можливості спілкуватися учням, а виконання вправ злите, без пауз або зі зміною розташування вчителя концентрує увагу учнів.

Нарешті, впровадження інноваційних технологій. При гарному технічному забезпеченню спортивного залу можна використовувати мультимедіа (показ презентацій, відеокліпів, роликів) [6]. Також можна взяти до уваги деякі види фітнесу. До того ж на даний момент використання фітнес-програм на уроці викликає інтерес школярів, а, отже, служить помічником в досягненні мети – вихованні гармонійно розвиненої людини.

### **Висновки.**

Таким чином, інтереси школярів повинні підлаштовуватися, підтягуватися до інтересів, потреб і можливостей суспільства, а не навпаки. Слід створити базову програму з фізичної культури учнів, яка містила б в собі вимоги і інтереси суспільства, на її основі повинні розроблятися регіональні, а потім і авторські програми, яким належить виконати роль об'єктивно-суб'єктивного (організаційного) чинника.

У школярів необхідно формувати інтерес і звичку, перш за все, до тих видів фізичних вправ, займатися якими зможе і матиме можливість кожен випускник після закінчення школи, у тому числі будучи дорослою і літньою людиною. З урахуванням конкретних причин прояву школярами інтересу до фізичної культури вчитель фізкультури і повинен будувати свою роботу на основі агітації і пропаганди фізичної культури, формування інтересу до свого предмету в цілому, незалежно від прохідного матеріалу. За рахунок зміни пріоритетів на уроці фізичної культури (від здобуття оцінки на отримання задоволення від рухової активності), зміна атмосфери і способів мотивування до занять учнів, повинно збільшити число учнів, бажаючих зайнятися фізичною культурою

Особистість учителя, його педагогічна і методична майстерність є головними чинниками успішного формування у школярів інтересу до фізичної культури і спорту.

### Література.

1. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання : науково-теоретичний журнал* . 2010. № 12. С. 39-41.
2. Колос О.А. Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом. XIX Науково-технічна конференція Інституту соціально-гуманітарних наук: матеріали наукової конференції (м. Вінниця, 18-29 травня 2020 р.). URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/9738>
3. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. 2009. №. 2. С. 67-71.
4. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал*. 2020. № 3. С. 81-85.
5. Щирба В.А. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. *Теорія та методика фізичного виховання : науково-теоретичний журнал*. 2016. № 01. С. 16-22.
6. Introducing tablets and a mobile fitness application into primary school physical education / M. Papastergiou et al. *Education and Information Technologies*. 2021. Vol. 26, No. 1. P. 799–816.

БОНДУР П. О., ХОМЕНКО І. М.

*Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького, м. Черкаси  
м. Черкаси, Україна*

### Домашні завдання з фізичної культури як засіб фізичного розвитку учнів

**Анотація.** У статті розкриваються шляхи вирішення проблеми організації самостійної діяльності учнів з фізичної культури. Результати проведеного анкетування встановили, що у вчителів немає єдиної думки щодо окремих питань змісту і процесу організації даної діяльності.

**Ключові слова:** домашні завдання, вчитель, учень, самостійна діяльність.

**Вступ.** Гостра необхідність в організації самостійної фізичної діяльності продиктовані тим, що в сучасній українській школі у школярів спостерігається недостатня рухова активність. Причиною якої є недостатня кількість уроків фізичної культури, велика наповнюваність класів, відсутність місць занять, обладнання, інвентарю, недостатній інтерес дітей до самостійних занять фізичними вправами, малий обсяг знань про здоровий спосіб життя. У наш час скорочуються можливості дітей для занять фізичною культурою і спортом, оскільки спортивні секції, в основному, працюють на комерційній основі, рівень оплати, в яких недоступний окремим категоріям сімей, що мають дітей. Незадоволена потреба в руховій активності негативно впливає на гармонійний фізичний розвиток, рухову підготовленість молодших школярів [2, 5].

Проблемі самостійних занять фізичними вправами школярів присвячені наукові дослідження Базилевич Н.О., Тонконог О.С., Юрченко І.В. (2022) [1], Власюк О.О. (2003) [2], Томенко О.А. (2013) [6]. Проте, у вказаних роботах питання організації самостійних занять в початковій школі розкриті не в повному обсязі, тому вивчення цього питання дозволить збільшити рухову активність учнів. Дана проблема залежить, перш за все, від успішної розробки теоретичних основ і практичної технології організації самостійної навчальної рухової діяльності учнів початкових класів з урахуванням їх вікових особливостей.

Під час вступу до школи відбувається руйнування динамічного стереотипу, що сформувався у дошкільному періоді виховання. Це приводить до порушення стану здоров'я, що найбільш виражено у першокласників [3]. Одним із способів вийти з такої ситуації – це фізичні вправи, що виконуються школярами самостійно. Але у школярів не досить сформовані навички самостійного використання фізичних вправ, танців, пробіжок, прогулянок для зняття втоми, виходу із стресового стану. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми, на наш погляд, є самостійна робота учнів з фізичної культури.

Для підвищення рухової активності дітей в нинішніх умовах школи слід застосовувати самостійні заняття фізичними вправами в молодших класах, оскільки молодший шкільний вік є одним з найбільш сприятливих для розвитку рухових якостей, формування умінь і навичок здорового способу життя [4, 5].

**Мета та завдання дослідження:** визначити особливості домашніх завдань з фізичної культури як засобу фізичного розвитку учнів початкових класів.

**Методика та методи дослідження.** Для досягнення мети роботи були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, аналіз педагогічного досвіду на основі спостережень за процесом навчання та виховання, бесіди, анкетування, аналіз програм і підручників. Для визначення ставлення до самостійних занять з фізичної культури та використання їх у навчально-виховному процесі в школі було проведено анонімне анкетування 93 вчителів фізичної культури, серед яких 55% - чоловіки, 45% - жінки, що мають вищу спеціальну освіту і педагогічний стаж від трьох років і вище (77%).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Особливо важливою є зміна навчально-виховного процесу з таким розрахунком, щоб будь-який учбовий предмет був уроком, який не лише сприяв інтелектуальному розвитку дитини, але і зберігав фізичне і соматичне здоров'я. Щоб шкільні заняття не знижували, а підвищували адаптивні здібності дітей, збільшували резерви їх здоров'я. Для вирішення цього завдання урок фізичної культури повинен мати яскраво виражену інструктивну спрямованість на організацію самостійної навчальної діяльності учнів.

Таким чином, вчитель, реалізуючи інструктивну спрямованість уроків фізичної культури, формує навички самостійної діяльності учнів. Вчитель визначає мету, завдання, зміст, принципи, методи, форми і засоби, в результаті цього у школярів формуються уміння, навички самостійного виконання фізичних вправ через отриману суму знань.

У процесі організації самостійних занять дотримуються наступних вимог:

1. Вправи мають бути нескладними координаційно і не вимагати страховки.

2. Необхідно прагнути до усвідомленого виконання вправ дітьми, доступно пояснюючи мету кожного. Кожне завдання повинно мати детальне пояснення для того, щоб учні ясно представляли зміст і техніку виконання вправи.

3. Завдання з фізичної культури діти отримують після ознайомлення з навчальним матеріалом на уроці.

4. Для самостійного виконання підбирають вправи, кількісні результати яких, при систематичному виконанні, збільшуються через певний час.

5. За часом виконання завдання діляться на короткочасні та довготривалі, задаються індивідуально і по групах. Згідно даних опитування вчителів індивідуальні завдання з фізичної культури ефективніші, ніж групові. Контроль за їх виконанням здійснюється на уроках вчителем фізичної культури, в домашніх умовах – дорослими.

6. Перевірка проводиться поточним, фронтальним способом. Перевіряється правильність виконання вправ, оцінюється приріст кількісних показників. Тому важливо на початковому етапі точно визначити максимальні можливості учнів у виконанні вправи, пропонуваної для самостійного виконання, щоб бути упевненим, що збільшення результату є показником самостійної діяльності. При старанному, систематичному виконанні завдань

практично кожен учень може покращити свій результат незалежно від рівня рухової підготовки. З обліком рівня фізичної підготовленості, завдання з часом ускладнюються.

7. Для формування позитивного ставлення учнів до самостійного виконання фізичних вправ, необхідна постійна, позитивна мотивація до фізичної культури, оскільки відношення учнів до уроків фізкультури, інтерес до самостійного виконання вправ є одним з важливих умов ефективності самостійної навчальної діяльності.

8. Паралельно з формуванням мотивації до самостійних занять фізичними вправами виховується інтерес до фізичної культури. Велике значення у формуванні інтересу до занять фізкультури відіграє займана позиція сім'ї учня в цьому питанні. Інтерес виникає і стає стійким за умови, якщо батьки залучають дітей до занять фізичної культури з молодшого шкільного віку

9. Кожен учень потребує схвалення своєї діяльності, в заохоченні за досягнення, що стали результатом його власної праці.

Було проведено анкетування вчителів фізичної культури з метою визначення їх ставлення до самостійних занять з фізичної культури та використання у навчально-виховному процесі. На думку 70,9% вчителів рівень фізичного здоров'я школярів за минуле десятиліття погіршав. Приблизно стільки ж вчителів (67,74%) відзначають погіршення рівня рухової підготовленості школярів. Цікавий той факт, що покращення фізичного здоров'я і рухової підготовленості відзначають 19,35% вчителів, педагогічний стаж роботи, яких не перевищує п'яти років.

Більшість вчителів 98,73% вважають, що трьох уроків фізичної культури в тиждень недостатньо. 13,8% вчителів рекомендують збільшити рухову активність школярів у позаурочний час до 20-30 хвилин на день, стільки ж – до 60-90 хвилин, 58,6% вчителів – до 40-60 хвилин. Усі вчителі вважають за доцільне використання домашніх завдань з фізичної культури в процесі фізичного виховання, розглядаючи їх не лише як процес становлення самостійності школярів, але і як засіб розвитку творчих здібностей.

Проте у своїй роботі домашні завдання з фізичної культури використовують 29,9% у 1-2 класах, 31,5% у 3-5 класах і, лише, 14,75% у 10-11 класах. Дані цифри свідчать про недостатнє стимулювання вчителів фізичної культури до самостійних занять фізичними вправами. Хоча більше половини (58,54%) вчителів відзначає необхідність введення домашніх завдань з фізичної культури з 1-2 класу, 26,83% – з 3-5 класів. Найбільшу відповідальність виконання цих завдань вчителі відзначають у 1-2 класах – 46,51% і в 3-4 класах – 39,53%. На думку тих же вчителів найбільш помітний результат домашні завдання дають у початкових класах (1-2 клас - 38,64%, 3-4 клас - 47,43%).

89,3% вчителів вважають, що потрібна науково-обґрунтована система домашніх завдань з фізичної культури. Як будь-який предмет в школі має свій підручник, так і «фізична культура», вважають 75,86% опитаних, повинна мати свій, доступний для дітей, підручник. При цьому 60,4% вчителів вважають, що такий підручник необхідний, в першу чергу, для початкових класів, для середніх класів – 24,53%, для старших класів – 15,09%.

Аналізуючи програму з фізичної культури, 43,1% опитаних вчителів вважають, що домашні завдання відображені у малому об'ємі, недостатньо повно – 31,3%, в достатньому об'ємі лише 8,62%. Використовують рекомендації діючої програми з фізичної культури стосовно домашніх завдань – 36,84% вчителів, покладаються на власний досвід – 23,74%, мають розроблену систему домашніх завдань – 10,5%, 28,95% вчителів не мають чіткої системи домашніх завдань з предмету.

Немає єдиної думки серед вчителів стосовно критеріїв оцінки домашнього завдання. Більше третини вчителів (37,14%) оцінюють виконання домашніх завдань за показниками приросту відносно початкового, приблизно стільки ж (34,3%) позитивно оцінюють покращення виконання заданої вправи, для 29,4% основним критерієм оцінки домашнього завдання є старанність.

**Висновки.** Таким чином, аналіз відповідей вчителів фізичної культури за питаннями анкети показав відсутність єдиної думки про зміст, організацію, критерії оцінки виконання домашніх завдань з фізичної культури.

Домашні завдання з фізичної культури, особливо в початковій школі, підвищують інтерес до предмету «фізична культура», сприяють підвищенню фізичної підготовленості і вихованню самостійності, відчуття відповідальності. Крім того, при правильній організації домашні завдання є одним із способів залучення дітей до систематичних занять фізичними вправами і впровадження фізичної культури в побут учнів.

#### Література.

1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С., Юрченко І.В. Шляхи підвищення ефективності самостійних фізкультурно-оздоровчих занять з учнями початкової школи. Scientific Collection «InterConf», №105: Current Issues and Prospects for The Development of Scientific Research». Orléans, France: Epi, 2022. Pp. 489-506.

2. Власюк О.О. Самостійні заняття фізичними вправами як спосіб покращення здоров'я дітей молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 7: У 3-х т. Львів, 2003. Т.2. С. 44-46.

3. Горобець І.А. Формування культури здоров'я молодших школярів в освітньому просторі. *Педагогічний альманах: збірник наукових праць / редкол. В. В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти»*. 2018. Вип. 37. С. 28-33.

4. Кіндзера А., Боднар І., Сороколіт Н. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 1-4 класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич*. 2017. № 4. С. 176-180.

5. Коча І.А. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. *Педагогічний альманах: збірник наукових праць / редкол. В. В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти»*. 2018. Вип. 39. С. 10-16.

6. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №3. С. 9-23.

**КУЦЬ А.Є.**

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна*

**Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчаток  
молодшого шкільного віку**

**Анотація.** У статті доведено, що дівчата 10 років з різним рівнем фізичного розвитку істотно розрізняються як за рівнем швидкісно-силових показників, так і за величиною приросту результату в бігу на швидкість.

**Ключові слова:** фізичний розвиток, фізична підготовленість, швидкісно – силовий показник.

**Вступ.** Розходження між біологічним і паспортним віком в окремих випадках досягають, на думку В. А. Сливки [2], 4-5 років. У зв'язку з цим багато які автори, в тому числі, Л. О. Корольова [6], В. В. Гнатковська, Л. О. Шишко [1], вказують на необхідність типологізації дітей і підлітків. Вони вважають, що виділення типологічних особливостей вікового розвитку конкретних показників у дітей і підлітків дозволить чіткіше планувати багаторічний тренувальний процес, впритул наближаючись до реалізації принципу індивідуального підходу.

Таким чином, задачу оптимізації учбово-тренувального процесу потрібно вирішувати шляхом розробки педагогічних впливів, відповідних індивідуальному ритму розвитку дітей, підлітків і юнаків. Можна передбачати, що об'єктивним критерієм для визначення сенситивності може служити індивідуальна реакція на конкретну тренувальну програму, тобто величина приросту конкретних показників.

У зв'язку з цим метою нашого дослідження було вивчення особливостей приросту показників швидкісно-силових якостей у дівчаток 10 років з різним рівнем фізичного розвитку внаслідок нетривалих тренувальних впливів.

**Мета та завдання дослідження.** Провести порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості у дівчаток 10 років з різним рівнем фізичного розвитку.

Вивчити приріст швидкісно-силових показників в різних типологічних групах дівчаток 10 років внаслідок спрямованих педагогічних впливів.

Для рішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи:** аналіз літератури, педагогічний експеримент, тестування, математико-статистичний аналіз.

Педагогічний експеримент з використанням короткої тренувальної програми був організований в оздоровчому таборі. При складанні програмного матеріалу ми керувалися рекомендаціями А. В. Губенка [5], R. M. Malina, С. А. Bouchard [3]. Основу програми склала загальнофізична підготовка. Ігровий матеріал становив до 50 % від загальної тривалості занять. Застосовувалися



рухливі ігри бігової спрямованості. Педагогічний експеримент проводився в умовах оздоровчого табору в літній період. Тренувальні заняття проводились 5 разів на тиждень тривалістю 45-55 хвилин. За весь період експерименту було проведено по 15 тренувальних занять в кожній групі. Програма занять була однаковою для всіх груп що займаються. На початку і в кінці експерименту було проведено тестування.

Усього в педагогічному експерименті були задіяні 64 дівчинки. Заняття проводилися одним і тим же інструктором в період першої і другої змін в червні-липні 2018 року. З методів статистичної обробки нами було використане порівняння середніх значень по t-критерію Стьюдента. Для розділення дівчинок на типологічні групи були використані міжгрупові таблиці фізичного розвитку школярів Л.О. Корольової [6]. У основу методики складання автором встановлена шкала регресії по довжині тіла.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як і передбачалося, представниці різних типологічних груп істотно відрізняються між собою не тільки по показникам фізичного розвитку ,але і по показниках фізичної підготовленості . Найбільші відмінності між виділеними типологічними групами спостерігаються в результатах бігу на 30 м зі старту (різниця становить 0,3 секунди). В результаті експерименту, після проведення 15 тренувальних занять зафіксовано неоднаковий приріст показників швидкісно – силових якостей в кожній групі (табл. 1).

Таблиця 1

**Зміна показників фізичної підготовленості дівчаток 10 років за період педагогічного експерименту (M±m)**

Типологічна група	Біг 30 м зі старту, с	Біг 10 м з ходу, с	Стрибок у довжину з місця, см
I	6,5 ± 0,16 6,2 ± 0,15 P < 0,05	1,89 ± 0,05 1,80 ± 0,05 P < 0,05	128,6 ± 4,37 136 ± 4,5 P > 0,05
II	6,4 ± 0,14 6,3 ± 0,14 P > 0,05	1,84 ± 0,05 1,77 ± 0,04 P > 0,05	130,3 ± 4,46 137 ± 4,5 P > 0,05
III	6,2 ± 0,1 5,9 ± 0,1 P < 0,05	1,83 ± 0,04 1,72 ± 0,04 P < 0,05	132 ± 4,51 141 ± 4,6 P < 0,05

Істотний приріст результату в бігу на 30 метрів зі старту у дівчаток першої (4,6 %) і третьої (4,8 %) типологічних груп свідчить, на нашу думку, про більшу відповідність тренувальної програми віковому ритму розвитку тих, що досліджуються, в порівнянні з представниками другої групи, де приріст становив тільки 1,5 %

Таким чином, внаслідок проведених досліджень можна констатувати, що виділені нами типологічні групи по довжині тіла істотно розрізняються між собою і по рівню швидкісно-силових показників. Розроблена нами стандартна тренувальна програма виявляється досить ефективною і приводить до істотного підвищення результату в бігу на швидкість за 15 тренувальних занять.

**Висновки** Дівчата 10 років з різним рівнем фізичного розвитку істотно розрізняються і по рівню швидкісно-силових показників.

У різних типологічних групах одного віку внаслідок проведення 15 тренувальних занять по одній і тій же програмі відмічаються істотні відмінності в прирості результату в бігу на швидкість, що підтверджує припущення про наявність різних темпів розвитку у дітей однопаспортного віку.

#### **Література.**

1. Гнатковська В. В., Шишко Л. О. Фізичне виховання як засіб формування фізичної підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку, 2018, - 68 с.
2. Сливка В. А. Фізична підготовленість дівчаток молодшого шкільного віку як фактор забезпечення їхнього здоров'я. / Науковий вісник Ужгородського національного університету // Серія "Фізичне виховання та спорт", 2019, 204-208 с.
3. Malina, R. M., Bouchard, C. A. Growth, maturation, and physical activity. // Human Kinetics, 2019, 24-36 p.
4. Горбатюк В. М. Особливості фізичного розвитку дівчаток 6-7 років у процесі занять фізичною культурою. // Молода спортивна наука України, 2019, 29-33 с.
5. Губенко А. В. Фізична активність дітей молодшого шкільного віку в Україні. // Фізична культура, спорт і здоров'я нації, 2019, 49-52 с.
6. Корольова Л. О. Фізична підготовленість дівчаток молодшого шкільного віку. // Фізичне виховання та культура здоров'я людини, 2018, 33-37 с.

## РОЗДІЛ 2 СПОРТ

ПОДРІГАЛО Л.В.<sup>1</sup>, ПОДРІГАЛО О.О.<sup>1</sup>, СОКОЛ К.М.<sup>2</sup>, ШІ КЕ<sup>1,3</sup>,  
ГО СЯОХУН<sup>1,4</sup>

<sup>1</sup> Харківська державна академія фізичної культури, м.Харків, Україна

<sup>2</sup> Харківський національний медичний університет, м.Харків, Україна

<sup>3</sup> Інститут Neusoft, провінція Гуандун, Китай

<sup>4</sup> Хайкоуська школа економіки, Хайкоу, провінція Хайнань, Китай

### Використання елементів гейміфікації в моніторингу функціонального стану спортсменів

**Анотація.** В роботі досліджуються можливість використання елементів гейміфікації в моніторингу функціонального стану спортсменів. Завдання гейміфікації змінюються залежно від етапу підготовки спортсменів та дозволяють підвищити ефективність підготовки.

**Ключові слова:** моніторинг, спортсмени, гейміфікація, функціональний стан.

**Вступ.** Організація моніторингу функціонального стану спортсменів є важливим елементом підготовки [7]. Моніторинг є дієвим та доступним засобом керування станом спортсменів, а виконання принципу зворотнього зв'язку дозволяє суттєво підвищити ефективність підготовки [7]. Пошук сучасних інструментів, що можуть бути використані у моніторингу є актуальним науково-практичним завданням у спорті.

Характерною рисою сучасності є стрімкий розвиток мультимедійних технологій та їх проникнення у всі галузі повсякденного життя. Забезпечення населення засобами мобільного зв'язку, мультимедійними пристроями фактично досягло максимуму. Широку розповсюдженість та популярність отримали соціальні мережі, у яких розміщується великий обсяг інформації, в тому числі і пов'язаної із здоров'ям. Адекватний аналіз цих інформаційних джерел дозволяє забезпечити виконання основних завдань моніторингу. Його найбільш важливим етапом є отримання інформації та її об'єктивність, що складає підґрунтя для подальших етапів.

Ще одним наслідком розвитку мультимедіа є поява «гейміфікації». Ця дефініція визначається як технологія адаптації ігрових методів до неігрових процесів і подій для більшої залученості учасників в процес та широко застосовується в різних галузях [1]. Її основний принцип – це забезпечення отримання постійного, кількісного зворотного зв'язку від користувача, який забезпечує можливість динамічного коригування його поведінки. Гейміфікація сприяє створенню у користувачів зацікавленості у досягненні будь-яких поставлених цілей. Крім того, при гейміфікації використовується поетапна зміна і ускладнення цілей і завдань в міру набуття користувачами нових

навичок і вмінь. Таким чином, базові положення гейміфікації відповідають основним принципам підготовки спортсменів, а висока залученість дітей і молоді до використання мультимедіа створює оптимальні умови для її впровадження в моніторинг функціонального стану спортсменів.

Виходячи із наведеного, **метою роботи** стало обґрунтування використання елементів гейміфікації в моніторингу функціонального стану спортсменів (на прикладі одноборств та спортивних танців).

**Матеріал і методи дослідження.** У якості матеріалів використано наявні літературні джерела та власні результати у галузі моніторингу функціонального стану спортсменів в одноборствах та танцювальних видах спорту. Для аналізу матеріалів використано бібліосемантичний метод, аналіз, порівняння, узагальнення, індукційний та дедуктивний методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Залежно від етапу підготовки спортсменів моніторинг має певні особливості та відмінності, які впливають на можливості застосування гейміфікації. Так, на початковому етапі підготовки провідним завданням є розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості тощо). Тому гейміфікація повинна бути спрямована на реалізацію цього завдання. Найбільш ефективними у цих випадках є застосування поширених комплексних мобільних додатків, таких як «Google Fit» та «Samsung Health». Вони дозволяють контролювати загальний обсяг рухової активності, регламентувати компоненти режиму дня, здійснювати моніторинг основних фізіологічних параметрів людини. Фактично у спортсменів-початківців ці додатки замінюють щоденник самоконтролю. Перевагою програми «Google Fit» є наявність функції «Відстежувати тренування», яка дозволяє контролювати понад 100 різновидів спортивних та оздоровчих занять.

Наявні літературні джерела стверджують зроблені висновки. Так, ефективність використання мобільних додатків стверджена у проведеному мета-аналізі [3]. На підставі 28 рандомізованих контрольованих досліджень доведено, що мобільні додатки допомогли в поліпшенні всіх показників фізичної активності порівняно з контрольними групами. Величина змін виражалася у кількості кроків за день, у часі, що відводився на рухову активність, у величині енерговитрат тощо. Рекомендовано їх застосування як єдиного засобу або частини багатофакторного втручання в повсякденну діяльність.

На подальших етапах підготовки відбувається поступовий перехід до більш спеціалізованих завдань, нагальною проблемою стає розвиток спеціальних вмінь, оптимізація техніко-тактичної підготовки тощо. Основним інструментом моніторингу стають спеціальні тести та функціональні проби. Основними вимогами до них є інформативність, валідність та доступність. Суттєво підвищується значення гейміфікації в умовах, коли регулярні спостереження з боку тренера стають неможливими, як це трапилося під час пандемії SARS-CoV-2. Так, у атлетів кікбоксингу для оцінки спеціальної працездатності в таких умовах було використано тест, розроблений Міжнародним комітетом зі стандартизації тестів фізичної підготовки (ICSPFT) [3]. Паралельно оцінювали особливості статури за допомогою монітору складу

тіла Tanita BC601. Підтверджено ефективність зазначених методик. Встановлено збільшення маси тіла атлетів та погіршення їхньої фізичної підготовки, що обумовило внесення певних коректив у підготовку.

Аналогічна проблема існує і у спортивних танцях [5]. Зазначено необхідність розробки та апробації спеціальних тестів і нормативів фізичної підготовленості у цьому виді спорту. Запропоновано використовувати віджимання від підлоги та кидок набивного м'яча. Розробка специфічних нормативів суттєво покращить дієвість моніторингу.

Важливою ланкою моніторингу є здійснення поточного та експрес-контролю стану спортсменів, толерантності до фізичних навантажень. Для цього найчастіше використовуються фізіологічні показники, насамперед, визначення пульсу та артеріального тиску. Наявні додатки, існуючі фітнес-трекери дозволяють швидко та зручно визначати ці показники, фактично без втрат часу. Це також повинно бути визнано чинником, що підвищує ефективність занять та тренувань.

У одноборствах важливим моментом є контроль маси тіла та її динаміка при підготовці до змагань. На жаль, використання необгрунтованих методик керування масою призводить до погіршення спортивної форми, негативно впливає на успішність. Впровадження мобільних додатків, що контролюють стан харчування (таких як «Fooducate», «Nutralio», «Lifesum», таблиці калорійності та лічильники калорій) та питний режим («Waterlogged») оптимізує цей процес та контроль з боку тренера.

Перспективним шляхом є застосування елементів гейміфікації для покращання відновлення та підвищення працездатності спортсменів. На цей час існує достатня кількість додатків ергогенної спрямованості. До них повинні бути віднесені «SleepCycle», що відстежує якість сну, контролює частоту серцевих скорочень уві сні. Ця програма здатна будити користувача під час найоптимальнішою фази сну, що забезпечує оптимальний рівень працездатності. Важливим елементом підготовки є оптимізація психоемоційного статусу спортсменів, формування мотивації та настрою на перемогу. Для цього можуть також використовуватися спеціальні додатки. У додатку «Headspace» зібрані міні-медитації, які можна використовувати у різних життєвих ситуаціях: одні допоможуть заснути, інші - впоратися з тривогою, треті - знизити рівень стресу. Мінімальна тривалість - всього десять хвилин на день - допоможуть підвищити рівень концентрації, уважності і стати спокійніше. Додаток «Happify» є системою, яка допомагає подолати стрес, позбутися від тривожності і негативних думок і поліпшити емоційне здоров'я.

Певним недоліком існуючих додатків повинна бути визнана їх переважно оздоровча спрямованість, відсутність спеціальних програм, що враховують специфіку впливу виду спорту на організм спортсмена. Нагальною потребою є створення додатків, що дозволяють враховувати спеціальні вміння, контролювати стан та динаміку техніко-тактичних навичок. У якості прикладу можуть бути вказані розроблені комплекси психофізіологічних тестів [2], що апробовані у моніторингу стану спортсменів одноборств [6].

**Висновки.** Впровадження елементів гейміфікації створює інформаційні бази відомостей, які можуть бути використані для моніторингу стану спортсменів. Додатковими перевагами гейміфікації у контексті, що розглядається, є створення мотивації, формування відповідних динамічних стереотипів. Важливою перевагою є забезпечення ефективного контролю та самоконтролю за підготовкою та основними фізіологічними параметрами стану людини. Залежно від поставлених завдань, програмне забезпечення може мати як комплексний, так і цілеспрямований характер. Воно зручне для використання у моніторингу стану спортсменів та відповідає його основним принципам. Переважна більшість відомостей має кількісний характер, тобто дозволяє їх обробляти, аналізувати і оцінювати. Наявність зворотного зв'язку дозволяє корегувати поставлені завдання, оцінювати їх ефективність. Переважна кількість додатків передбачає можливість діалогу із пристроєм, внесення необхідних коректив. Як важливу перевагу необхідно відмітити фінансову доцільність більшості додатків, які розповсюджуються безкоштовно.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у створенні спеціалізованих мобільних додатків для забезпечення моніторингу функціонального стану спортсменів, контролю рівня спеціальних техніко-тактичних показників.

#### **Література.**

1. Подрігало Л.В., Подрігало О.О., Подаваленко О.В., Сокол К.М. Використання елементів гейміфікації в моніторингу здоров'я дітей, підлітків та молоді. Охорона здоров'я дітей та підлітків. 2021,2:53-54.
2. Романенко В.В. Современные компьютерные технологии в профессиональной деятельности единоборцев: Методические рекомендации / В.В. Романенко. Харьков : ХГАФК, 2017 – 51 с.
3. Ambrozy T, Ryzdik L, Czarny W, et al. (2021). The Impact of Reduced Training Activity of Elite Kickboxers on Physical Fitness, Body Build, and Performance during Competitions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8):4342. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084342>
4. Brickwood K, Watson G, O'Brien J e.a. (2019). Consumer-Based Wearable Activity Trackers Increase Physical Activity Participation: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth*, 7(4):110-119.
5. Coogan SM, Hansen-Honeycutt J, Fauntroy V, Ambegaonkar JP. (2021). Upper-body strength endurance and power norms in healthy collegiate dancers: A 10-year prospective study. *J Strength Cond Res*, 35(6):1599–1603. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004016>
6. Podrigalo, L., Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Tropin, Y. (2017). Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 519–526. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s2078>
7. Wan Ahmad, W. N., Hisham Mohd Adib, M. A., & Sut Txi, M. R. (2022). Enhanced the anxiety monitoring system among athletes with IoT for sports performance: a review. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(11), 2700–2707. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.11344>

**ІВЧЕНКО О.М., КУХАР В.Т.**

*ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет  
м. Дніпро, Україна*

### **Складові системного підходу у професійній підготовці спортсменів з армрестлінгу**

**Анотація.** Правильно побудована навчально-тренувальна діяльність, сприяє вдосконаленню фізичної, технічної, тактичної, а також психологічної підготовленості спортсменів з силового виду спорту, а саме з армрестлінгу, який набирає обертів в Україні.

**Ключові слова:** армрестлінг, складові тренування, спортсмени.

**Вступ.** Відомо, що армрестлінг вважається силовим видом спорту, в якому боротьба відбувається за допомогою м'язових скорочень у верхніх кінцівках та передпліччях. Для перемоги у цьому виді спорту, необхідно мати відмінний фізичний потенціал, а також високу ментальну витривалість. У зв'язку з цим, даний вид спорту досліджують з погляду фізіологічних та психологічних аспектів.

**Метою дослідження** є висвітлення важливості використовувати системний підхід у навчально-тренувальному процесі спортсменів з армрестлінгу.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження:** правильно побудована навчально-тренувальна діяльність, сприяє вдосконаленню фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості спортсменів з силового виду спорту, а саме з армрестлінгу, який набирає обертів в Україні. До головного завдання армрестлінгу належить перемога над суперником у силовій вправі за рахунок роботи кисті та передпліччя. Зрозуміло, що м'язова сила визначається здатністю м'язів виробляти максимальну силу у контракції. Зазвичай, м'язова сила на кисті та передпліччях визначається тремтінням м'яза після максимального зусилля. Окрім цього, фізіологічний аспект армрестлінгу пов'язаний із здатністю спортсмена швидко реагувати на стрес, який відбувається під час відчуттів важкості та болю. Слід зазначити, що в армрестлінгу немає стандартних емоцій, тому важливо мати досвід у роботі з емоційним стресом під час змагань [4, 6].

Також, до головних функцій тренера входить опрацювання стратегії та методики підготовки, системне її впровадження на практиці з внесенням коригувань у тренувальний план, а також контроль всього навчально-тренувального процесу.

Тож, річний тренувальний цикл у спортсмена з армрестлінгу, з метою збільшення ефективності тренування та досягнення оптимальних результатів рекомендують розбивати на кілька періодів, що відрізняються за тривалістю,

рівнем розподілу навантаження, співвідношенням змагальних та допоміжних вправ тощо.

Прийнято виділяти кілька періодів у підготовці рукоборця: підготовчий (фундаментальний), тривалість якого становить приблизно, від 3 до 7 місяців; змагальний, тривалість якого становить від 1,5 до 2 місяців; перехідний, що передбачає підтримку форми спортсмена легкими тренуваннями під час відпочинку [2, 4, 7].

Слід відзначити, що змагальний процес передбачає обов'язкову складову системи підготовки професійного рукоборця, яка враховує організацію та проведення спортивних змагань, а також участь у них, відповідно до календарного плану. Така форма діяльності у спорті дозволяє здійснювати спеціалізовані тренування, проводити порівняння та підвищувати рівень підготовленості спортсменів.

Процес медико-психологічного супроводу підготовки спортсмена армрестлінгу включає медичне обслуговування, відновлювальні та реабілітаційні заходи. Особливо таке обслуговування необхідне у процесі та після змагань, у ході яких спортсмени викладаються по максимуму. Результативність вправ значно збільшується, якщо до технічного професіоналізму спортсмена додається психологічна складова [1, 3, 5].

Відомо, що свідомість спортсмена може бути обмеженою і її емоційний фон може домінувати над контрольно-аналітичним. Отже, мозок формує програму поведінки, яку набуває з досвідом, а далі використовує її в емоційних випадках які отримує у змагальних випробуваннях.

Дійсно, на розвиток м'язової сили впливають не тільки фізичні, але і психологічні фактори. Проаналізувавши наукову літературу, можна відзначити, що кращі результати під час виконання вправ на м'язову силу досягають ті спортсмени, які зосереджуються на успіху та об'єктивних показниках. Крім того, при заняттях армрестлінгом з використанням засобів психологічного тренінгу можна підвищити рівень м'язової сили, а також ментальної витривалості спортсмена. В той самий час, фізична і психологічна підготовка тісно пов'язані між собою, і кожен аспект впливає на інший. Тому, для досягнення успіху в цьому виді спорту, важливо бути відповідальним у підготовці як фізичних, так і психологічних аспектів. Фактори, такі як стрес і тривожність, можуть впливати на кінцевий результат змагань. За допомогою інформативних тестів на стресову стійкість встановлюють, що у вправах з армрестлінгу високий рівень стресу впливає на кінцеві результати змагань [1, 4, 6].

Вивчення процесів енергетичного метаболізму показало, що армрестлери відносяться до групи спортсменів з високою анаеробною потужністю. Це означає, що під час виконання вправ з армрестлінгу м'язові волокна здатні працювати в режимі максимального напруження до деякої верхньої межі, а потім швидко відновлюватися.

Наприклад, довготривала психологічна підготовка до змагань може знизити рівень тривоги і стресу, що покращить результати учасника у змаганнях.



Дослідження взаємозв'язку між м'язовими силами, стресорними реакціями та ментальною витривалістю дозволяє більш ефективно підходити до підготовки спортсменів до змагань з армреслінгу. Таке дослідження може бути корисним для тренерів та спортсменів які прагнуть покращувати результати у досягненні успіху у змаганнях.

**Висновок.** Отже, дійсно, армреслінг як вид спорту, має важливі фізичної, технічної, тактичної, а також психологічної складові, які у навчально-тренувальному процесі необхідно правильно розвивати.

#### **Література.**

1. Івченко О.М. Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки [дисертація]. Дніпро; 2019. 327 с.
2. Івченко О.М., Мітова О.О., М'ячін В.Г. (2023). Нечітко-логічна експертна система для інтегральної оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. ХДАФКіС. УДК: [796.323.2:796.015.31+796.015.865.14] ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4161. 2023, №2(28), 15–26 doi: 10.15391/si.2023-2.02 2023. Спортивні ігри, № 2 (28), С. 15-26. С. 131.
3. Івченко О.М., Гуменна Т.В. Застосування програми психолого-педагогічного супроводу тренувальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Міжнародна науково-практична конференція для освітян «Березневий науковий дискурс 2023» на тему «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України», 22 березня 2023. м. Чернігів. с. 241-244. 335С.
4. Гетьман О.В. Ментальна витривалість у вправах армреслінгу. - К.: Олімпійська література, 2012.  
Онопрієнко А.Ф. Психологічні аспекти армреслінгу. - К.: Книга-XXI, 2008.
5. Білоус В.М. Роль м'язових сил у спортивному успіху в армреслінгу. - К.: Абрис, 2015.
6. Калашников В.О. Вплив стресу на процеси зосередження у армреслелерів. - К.: Спорт України, 2017.
7. Строкін М.І. Фізіологічні аспекти розвитку м'язової сили у спортсменів-армреслелерів. - К.: Фізкультура і спорт, 2019.

**АРТЮШЕНКО А.О., ТУТИК С.М.**

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького  
Черкаси, Україна*

### **Поєднаний розвиток фізичних і особистісних якостей молодших підлітків на заняттях різними видами єдиноборств**

**Анотація:** У статті розглядається поняття «поєднаний розвиток», який сприяє сформованості в учнів особистісних та фізичних якостей. Показано, що методика поєднаного розвитку фізичних і особистісних якостей в учнів на заняттях єдиноборствами сприяє ефективному розвитку як фізичних здібностей так і формуванню особистісної (вольової сфери) учнів.

**Ключові слова:** особистісні якості, вольова сфера, єдиноборства, показники, педогогічні умови .

**Вступ.**Зміни в освітній сфері Української держави потребують подальшого пошуку шляхів підвищення ефективності виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. У зв'язку з цим зростає потреба в удосконаленні здібностей та особистісних якостей учнів, формуванні у них здатності до дій та вчинків на основі свідомих спонукань як вищих регуляторів поведінки людини, що традиційно співвідносяться з вольовими процесами [1,2,3].

Різні аспекти формування вольової сфери особистості знайшли відображення у наукових працях А. Висоцького, П. Рудика, Є. Щербакова. Можливості стимуляції і самостимуляції вольових зусиль у процесі діяльності вивчали А. Воронін, А. Пуні [5].

**Мета та завдання дослідження** - вивчити та проаналізувати вплив занять спортивними єдиноборствами на формування особистісних та фізичних якостей в молодших підлітків.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь хлопчики 12-13 років. Всього було обстежено 40 школярів.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей юних спортсменів, які займаються різними видами єдиноборств використовувалися наступні тести: тест № 1 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; тест № 2 – підтягування на поперечині; тест № 3 – підйом тулуба до кута  $90^{\circ}$  із положення лежачи на спині за 1 хвилину; тест № 4 – у положенні ноги максимально розведені нарізно вимірюється висота від підлоги до тулуба;

тест № 5– біг 30 м.

Для оцінки особистісних здібностей в процесі занять єдиноборствами, була використана модифікована методика А.І. Висоцького.

Для досягнення поставленої мети передбачалося використання таких **методів дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення досвіду педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод експертних оцінок; тестування; метод математичної статистики.

### Результати дослідження та їх обговорення.

В експерименті брали участь учні, які були поділені на три групи: А,Б,В. В групу А увійшли діти, які крім уроків фізичної культури тричі на тиждень відвідували секцію одноборств (КУДО), де заняття проводилися з урахуванням наших рекомендацій, спрямованих на поєднаний розвиток фізичних та особистісних якостей. В Б групі крім уроків фізичної культури учні займалися в секції з одноборств (киг-боксинг) тричі на тиждень. Група В складалась з учнів, що відвідували тільки уроки з фізичної культури.

Таблиця 1

#### Показники фізичної підготовленості учнів 12 - 13 років

Тестові вправи	Група А (М±m)	Група Б (М±m)	Група В (М±m)
Згинання розгинання рук в упорі лежачи	30,5±0,3	26,8±0,3	12,6±0,5
Підтягування на поперечині	8,5±0,7	6,8±0,5	4,0±0,6
Підйом тулуба до кута 90° із положення лежачи на спині за 1 хв	43,0±0,5	43,0±0,5	31,2±0,5
У положенні ноги максимально розведені нарізно, висота від підлоги до тулуба	11,5±1,6	25,9±1,2	13,7±2,0
Біг 30м	5,3±0,1	5,4±0,1	6,5±0,1

Динаміка показників фізичної підготовленості і особистісних здібностей в учнів груп А,Б,В за період експерименту показана в таблицях 1-2.

Таблиця 2

#### Показники особистісних якостей хлопчиків 12 і 13 років

Показники	До експерименту Загальна		Після експерименту					
			Група А		Група Б		Група В	
	Х	± m	Х	± m	Х	± m	Х	± m
Самостійність	7,2	0,44	9,2	0,49	8,8	0,46	7,7	0,64
Наполегливість	7,4	0,41	9,0	0,42	9,0	0,42	7,7	0,56
Рішучість	7,1	0,35	9,4	0,54	9,0	0,42	7,7	0,48

Більший приріст показників фізичної підготовленості та особистісних якостей у хлопчиків груп А,Б пояснюється, на нашу думку, більш активним і свідомим відношенням учнів у зв'язку з тими педагогічними умовами, які були створені в процесі експерименту. До основних чинників, які впливають на формування особистісних якостей, належать: наявність боротьби з труднощами; чітке усвідомлення мети; впевненість у власних силах; свідоме прагнення до самовдосконалення; здатність до самоконтролю і самооцінки в процесі діяльності. А заняття єдиноборствами сприяють вихованню саме волі, характеру, впевненості у собі, що так необхідно у повсякденному житті.

Заняття єдиноборствами здатні викликати значні позитивні зміни у фізичному, психологічному й емоційному розвитку людини.

### **Висновки**

1. У процесі дослідження була експериментально випробувана методика поєданого розвитку фізичних і особистісних якостей в учнів на заняттях єдиноборствами, впровадження якої у практику дає можливість для ефективного розвитку як фізичних здібностей так і формування особистісної (вольової сфери) учнів. Отримані дані свідчать про те, що рівень фізичних і особистісних здібностей за період експерименту покращився в учнів всіх груп, але в експериментальній групі ці показники значно краще.

2. Проаналізувавши приріст показників фізичної підготовленості та особистісних якостей учнів можна сказати, що вони за період експерименту значно покращилися. Заняття різними видами єдиноборств позитивно впливають на формування особистісних та фізичних якостей.

**Перспективи подальших досліджень** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективними є такі напрямки подальшої роботи: дослідження вікової динаміки становлення вольових та фізичних якостей учнів, що займаються єдиноборствами; установлення залежності процесу формування особистісних та фізичних якостей від індивідуальних особливостей учнів; вивчення специфіки прояву і формування вольових якостей учнів різного віку в процесі розвитку конкретних фізичних здібностей; розроблення нових й удосконалення існуючих методик діагностики особистісних якостей учнів, що займаються єдиноборствами.

### **Література.**

1. Ареф'єв В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі. К.: «Вища школа», 2005. 319 с.
2. Артюшенко А.О. Особистісна мобільність. навч. посіб. Черкаси : видавець Чабаненко Ю. А., 2011. 222 с.
3. Артюшенко А.О., Артюшенко О.Ф., Дудник І.О. Педагогічні умови формування вольових якостей підлітків у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі. Вісник Черкаського університету : серія педагогічні науки. 2012. Випуск №10 (223). С. 14–20.
4. Бех І.Д. Від волі до особистості. К. 1995. 202с.
5. Пуні А Ц. Про можливість кількісного підходу в оцінці прояву та розвитку вольових якостей особистості. Вчені записки кафедри психологи ГДОІФК ім. П. Ф. Лесгафта „Проблеми психології спорту”. Л., 1970. Вип. 13. С. 30-38.

**КРАСНЮК А. В.**

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна*

### **Порівняння результатів та щільності виступів провідних веслувальників на міжнародних змаганнях**

**Анотація.** Проаналізували результати провідних команд світу на Олімпійських іграх та на міжнародних стартах наступного року після них з веслування академічного.

**Ключові слова:** веслування академічне, спортивні результати

**Актуальність.** Прагнення до росту спортивних результатів бентежило веслувальників завжди. На сьогоднішній день рівень розвитку технологій із виробництва інвентарю та наукового дослідження тренувального процесу досягнуло найвищого рівня розвитку за весь період існування веслування. Нові технології впроваджуються дуже швидко та дають гарні результати як і в плануванні тренувального процесу, так і в аналізі чи фіксуванні досягнень спортсменів.

На сьогоднішній день для аналізу виступів провідних спортсменів доцільно використовувати офіційні джерела інформації, такі як офіційний сайт Світової федерації веслування академічного, в яку вносять результати континентальних, міжнародних регат, змагань та Олімпійських ігор.

**Мета роботи:** порівняти результати та щільності виступів провідних веслувальників на міжнародних змаганнях.

Дослідження проводили на базі ННІ Фізичної культури, спорту та здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Досліджували офіційні результати міжнародних змагань з веслування академічного, використовуючи технічні результати.

За останні десятиріччя щільність виступів провідних екіпажів світу зросла. Призові місця розділяються десятими частинами секунди, а переможці іноді виграють з відривом в соті частини секунди. Це спричинене стрімким розвитком технологій у веслуванні, зміною техніки веслування та розвитком науки, котра досліджує фізичну підготовку веслувальників.

Досліджуючи результати виступів провідних екіпажів на чемпіонатах світу та олімпійських ігор спостерігається певна динаміка виступів та результатів, що в майбутньому дозволяє спрогнозувати виступи цих команд на майбутніх змаганнях.

У дослідженні ми використовували дані за змагальні періоди 2021 веслувального сезону та виступи на Чемпіонаті світу та Олімпійських іграх 2020 року, які проводились в 2021 році. Для Порівняння ми використали результати провідних веслувальників з наступних програм: одиночка чоловіча, двійка розпашна без стернового розпашна чоловіча, четвірка парна чоловіча, вісьмірка розпашна з стерновим чоловіча.

Досліджуючи щільність виступів провідних команд світу я склала табл.1 на основі даних фіналу «А» Олімпійських ігор 2020 року.

Таблиця 1

**Щільність виступів провідних команд світу на Олімпійських іграх 2020 року**

Зайняте місце	Екіпаж			
	M8+	M4x	M2-	M1x
1м	05:24,6*	05:32,0*	06:15,3*	06:40,5*
2м	05:25,6*	05:33,8*	06:16,6*	06:41,6*
3м	05:25,7*	05:33,9*	06:19,8*	06:42,6*
4м	05:26,7*	05:34,2*	06:20,4*	06:42,7*
5м	05:27,8*	05:37,3*	06:22,3*	06:49,1*
6м	05:36,2*	05:38,6*	06:25,3*	06:57,0*

Примітки:

1. M8+ - екіпаж чоловічої вісьмірки розпашною зі стерновим.
2. M4x – екіпаж чоловічої четвірки парної без стернового.
3. M2- - екіпаж чоловічої двійки розпашної без стернового
4. M1x – екіпаж чоловічої одиночки.
5. \* - час проходження олімпійської дистанції в 2000м.
6. Зайняте місце – відповідно до результатів змагань фіналу А (1-6 місце)

Аналізуючи цю таблицю, ми бачимо, що призові місця розділяються секундами, в деяких випадках навіть десятими частинами секунди, що в свою чергу доводить те, що в веслуванні дуже багато чинників, котрі можуть змінити результат виступу провідних спортсменів світу, до яких можуть відноситись: зовнішні чинники, настрій спортсмена, технічна оснащеність, тощо.

Порівнюючи результати провідних спортсменів світу ми проаналізували виступи одних з найкращих спортсменів з веслування академічного та склали порівняльну таблицю 2. До таблиці 2 я внесла 4 екіпажі чоловіків, до яких відносяться: одиночка чоловіча – Дамір Мартін (Хорватія), двійка розпашна чоловіча – брати Сінковічі (Хорватія), четвірка парна чоловіча – команда Англійських веслувальників та вісьмірка розпашна чоловіча – команд веслувальників з Нової Зеландії.

Таблиця 2

**Аналізи виступів провідних команд світу з веслування академічного за 2021**

**веслувальний сезон**

Команда	Олімпійські ігри 2020 року	III етап кубку світу з веслування академічного	I етап кубку світу з веслування академічного
1x	3 місце	3 місце	3 місце
2-	1 місце	1 місце	1 місце
4x	2 місце	3 місце	2 місце
8+	1 місце	1 місце	Не приймали участь

Примітки:

1. M8+ - екіпаж чоловічої вісьмірки розпашною зі стерновим, команда Нової Зеландії
2. M4x – екіпаж чоловічої четвірки парної без стернового, команда Великої Британії
3. M2- екіпаж чоловічої двійки розпашної без стернового, команда Хорватії.
4. M1x – екіпаж чоловічої одиночки, веслувальник Хорватії.

Проаналізувавши данні таблиці 2, ми можемо побачити закономірність в результатах виступів провідних спортсменів в своїх класах човнів, ці спортсмени є безпосередніми лідерами в своєму класі та спрогнозувати їхні результати досить легко. Для веслувальників такого рівня підготовки та майстерності виступи на міжнародних змаганнях та їх результативність є передбачуваними, але не слід забувати і про обставини, котрі можуть виникнути, до них відносяться: нові та перспективні спортсмени, котрі можуть легко завоювати призові місця, непередбачувані погодні умови, поломки інвентарю чи навіть хвороби спортсменів.

Отже, досліджуючи данні виступів провідних веслувальників світу ми побачили, що результати спортсменів відрізняються на секунди та навіть долі секунд, коли переможця від звичайного фіналіста відділяє лише одна мить, це і робить змагальну діяльність досить цікавою та непередбачуваною. В незалежності від цього ми можемо в певній мірі спрогнозувати майбутні результати досліджуваних нами спортсменів, про те не слід забувати і про непередбачувані обставини, котрі можуть виникнути.

#### **Література.**

1. Флерчук В.В. Визначення взаємозв'язку педагогічних тестів зі спортивним результатом у веслуванні на каное / В.В. Флерчук // Олімпійський спорт і спорт для всіх : междунар. наук. конгрес, 5 8 жов. 2010 р. : тези доп. – К., 2010. – С. 136.
2. Левин Р.Я. Контроль специальной выносливости как средство управления тренировкой в циклических видах спорта / Р.Я. Левин, А.М. Ноур // Наука в олимпийском спорте. - 1996. - № 1(4). - С. 24-30.
3. Гребной спорт [Учебник] / Т.В. Михайлова и др. – М.: Академия, 2006. – 400 с.
4. Лапач С.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С.Н.Лапач, А.В.Чубенко, П.Н.Бабич. – К.: МОРИОН, 2000. – 320 с.

КАНДИБА П.О., МАТУСЕВИЧ А.М.

*Черкаський державний технологічний університет, м. Черкаси, Україна*

### **Ефективність виконання технічних прийомів гри волейболістами збірної команди ЧДТУ в залежності від рівня фізичної підготовленості**

**Анотація.** У статті представлений матеріал стосовно ефективності виконання технічних прийомів гри волейболістами збірної команди ЧДТУ в залежності від рівня фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** волейбол, техніко-тактичні дії, ефективність ігрової діяльності.

**Вступ.** Для волейболу є притаманними наступні особливості, наприклад, високі спортивні результати гравці можуть демонструвати тільки за умов хорошої технічної підготовленості, що визначає рівень технічної майстерності як окремо взятого гравця, так і команди в цілому [4].

У волейболі гравець повинен володіти повним арсеналом технічних прийомів гри, вміти виконувати їх в різних ігрових ситуаціях, саме в цьому полягає рівень технічної майстерності. У зв'язку з виконанням певних ігрових функцій в команді, кожен гравець повинен добре володіти певними технічними прийомами гри в залежності від того, які він ігрові функції виконує в залежності від свого амплуа. В цьому проявляється ефективність володіння і виконання технічних прийомів. Стабільне виконання ігрових прийомів під час активної протидії гравців команди суперника та інших збиваючих факторів, визначає рівень технічної підготовленості [3].

Техніка гри – сукупність прийомів гри для здійснення ігрової та змагальної діяльності у волейболі. Виділяють техніку нападу (дії гравця під час атаквальних дій), і техніку захисту (дії гравця під час гри у захисті) [5].

У волейболі фізичні якості умовно діляться на загальні та спеціальні. Загальні – сила, швидкість, спритність, гнучкість – в значній мірі визначають всебічність фізичного розвитку і здоров'я спортсменів. На базі вище перерахованих фізичних якостей розвиваються спеціальні фізичні якості, необхідних для гри у волейбол: “вибухова” сила, швидкість переміщень, стрибучість, витривалість (швидкісна, стрибова, ігрова) і спритність (акробатична, стрибова) [1].

Фізична підготовка – направлена на розвиток функціональних можливостей організму волейболіста, вдосконалення його рухових і фізичних якостей. Фізична підготовка є основою міцної функціональної бази для ігрової діяльності волейболістів [2].

Фізична підготовка служить першоосновою успішності початкового навчання навикам гри у волейбол і неухильного підвищення рівня спортивної майстерності волейболістів на всьому протязі багаторічної підготовки [1, 3].



**Мета роботи** – з’ясувати ефективність виконання технічних прийомів гри волейболістами збірної команди ЧДТУ в залежності від рівня фізичної підготовленості.

**Методи і організація досліджень.** Дослідження проводилися протягом 2022 – 2023 років. В них були задіяні студенти, які входили до складу збірної команди ЧДТУ з волейболу. У обстеженнях брало участь 15 студентів-волейболістів. Для визначення показників фізичної підготовленості волейболістів збірної команди ЧДТУ використовували наступні контрольні нормативи: човниковий біг 6-9-6 м, стрибок у гору, метання набивного м’яча на дальність. Для визначення показників з технічної підготовленості обстежуваних волейболістів використовували наступні контрольні вправи: передача м’яча в колі, нападаючий удар на влучність, подачі на влучність, прийом м’яча з доводкою.

**Результати досліджень та їх аналіз.** З метою визначення рівня фізичної підготовленості волейболістів збірної команди ЧДТУ жовтні 2022 року за допомогою підібраних контрольних вправ провели тестування (таблиця 1).

*Таблиця 1*

**Показники фізичної підготовленості волейболістів збірної команди ЧДТУ у жовтні 2022 року, (M±m)**

Тести \ Групи	Вище середнього	Середній	Нижче середнього
Стрибок в гору з місця, (см)	57,5 ± 1,9	54,1 ± 2,1	52,6 ± 2,4
Біг 6-9-6, (с)	8,1 ± 0,4	8,3 ± 0,5	8,5 ± 0,7
Метання м’яча на дальність з місця, (м)	13,6 ± 0,6	12,5 ± 0,8	10,9 ± 0,9

Вивчаючи показники виконання вправ з фізичної підготовленості гравців чоловічої команди ЧДТУ з волейболу встановили, що рівень їх фізичної підготовленості в цілому відповідав – середньому. На основі отриманих результатів провели розподіл хлопців-волейболістів на групи за рівнем фізичної підготовленості. Найбільше юнаків, що займалися волейболом виявилися з середнім рівнем фізичної підготовленості, дещо менше було хлопців з рівнем фізичної підготовленості нижче середнього і вище середнього.

Після проведення тестування по визначенню показників фізичної підготовленості з допомогою підібраних тестових завдань провели визначення показників обстежуваних студентів-волейболістів з технічної підготовленості (табл. 2).

З даних представлених в таблиці видно, що показники технічної підготовленості обстежуваних волейболістів з різним рівнем фізичної підготовленості дещо відрізнялися. Дещо кращі показники у вправах з технічної підготовки мали волейболісти рівень фізичної підготовленості яких був вище середнього. Так, під час виконання передач не виходячи за межі кола їх показник становив – 15,8 ± 0,4 вдалих спроб, під час виконання нападаючих ударів, вони в

середньому влучали –  $6,6 \pm 0,5$  рази, під час виконаних подач на влучність –  $7,0 \pm 0,5$  влучань, і під час виконання завдання пов'язаного з прийомом м'яча і подальшою доводкою в зазначену зону, їх показник становив –  $12,4 \pm 0,6$  вдалих спроби. Студенти-волейболісти з середнім рівнем фізичної підготовленості мали дещо нижчі результати у вправах з технічної підготовки ніж волейболісти з рівнем ФП вище середнього.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості волейболістів збірної команди ЧДТУ рівнем фізичної підготовленості у лютому 2023 року, ( $M \pm m$ )**

Тести \ Групи	Вище середнього	Середній	Нижче середнього
Передачі в колі, (р)	$15,8 \pm 0,4$ *	$14,7 \pm 0,5$	$13,9 \pm 0,6$
Нападаючий удар, (р)	$6,6 \pm 0,5$ *	$6,3 \pm 0,6$	$5,3 \pm 0,5$
Верхня пряма подача, (р)	$7,0 \pm 0,5$	$6,7 \pm 0,4$	$6,4 \pm 0,6$
Прийом подачі з доводкою, (р)	$12,4 \pm 0,6$ *	$11,9 \pm 0,6$	$10,5 \pm 0,7$

**Примітка:** \* - достовірність різниць між волейболістами з рівнем ФП вище середнього і середнім; # - достовірність різниць між волейболістами з рівнем ФП вище середнього і нижче середнього; \$ - достовірність різниць між волейболістами з середнім рівнем ФП і вище середнього ( $p < 0,05$ )

Відповідно, волейболісти з рівнем фізичної підготовленості нижче середнього у вправах з технічної підготовки, характеризувалися найнижчими результатами. При цьому достовірні відмінності результатів у вправах з технічної підготовки в групах студентів-волейболістів з різним рівнем фізичної підготовленості виявлені під час виконання передач м'яча в колі, нападаючих ударів на влучність, та під час прийому м'яча з подальшою доводкою в зазначену зону ( $P < 0,05$ ).

**Висновки.** Фізичній і технічній підготовці юних волейболістів приділяється значна увага, оскільки вони є основою неухильного підвищення рівня спортивної майстерності гравців на всьому протязі багаторічної підготовки.

Серед волейболістів 15-16 років, за результатами виконання контрольних вправ з фізичної підготовки встановили, що найбільше юних спортсменів мали середній рівень фізичної підготовленості, дещо менше хлопців було з рівнем фізичної підготовленості нижче середнього і вище середнього.

Кращі результати у контрольних вправах з технічної підготовки мали волейболісти з рівнем фізичної підготовленості вище середнього. У спортсменів з середнім рівнем фізичної підготовленості і нижче середнього відповідні показники були дещо нижчими.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому вивченні показників фізичної і технічної підготовленості волейболістів в залежності від ігрових амплуа.

### **Література.**

1. Бриль М.С. Волейбол / М.С. Бриль. К.: Освіта, 2009. 136 с.
2. Волейбол / Під ред. А.В. Беляєва, М.В. Савіна. К.: Олімпійська література, 2016. 242 с.
3. Волейбол: Энциклопедия / В. Л. Свиридов, О.С. Чехов. Вінниця., 2011. 346 с.
4. Железняк Ю.Д. До майстерності у волейболі / Ю.Д. Железняк. Харків: Прогрес, 2013. 224 с.
5. Клещев Ю.М. Волейбол / Ю.М. Клещев. К.: Олімпійська література, 2014. 222 с.

ЛИЗОГУБ В.С.<sup>1</sup>, ПУСТОВАЛОВ В.О.<sup>1</sup>, КОРОЛЬ Т.А.<sup>1</sup>, УСАТОВА І.А.<sup>1</sup>,  
ГРЕБІНЮК Н.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м.  
Черкаси, Україна*

<sup>2</sup>*Уманський національний університет садівництва, м.Умань, Україна*

## **Прояви нейродинамічних функцій у спортсменів з різних ігрових видів спорту**

**Анотація.** У статті поданий матеріал стосовно особливостей прояву нейродинамічних функцій у спортсменів – ігровиків, які спеціалізуються у різних видах спорту. Встановили, що показники нейродинамічних функцій у представників з різних ігрових видів дещо відрізнялися.

**Ключові слова:** нейродинамічні функції, спортсмени, ігрові види спорту.

**Вступ.** Змагальна діяльність спортсменів у різних видах спорту має суттєві відмінності, в залежності від специфіки виду спорту. Тому до спортсменів, у різних видах спорту висуваються відповідні, специфічні вимоги, які є обов'язковими, визначальними і необхідними для досягнення високих спортивних результатів [2].

На сьогоднішній день існує практика і методологія відбору спортсменів у різних видах спорту і спортивних іграх зокрема, яка побудована на теорії індивідуальних відмінностей за рівнем фізичних можливостей, розвитку рухових якостей, виконання технічних і тактичних дій, ігрової ефективності, психічних та конституційних особливостей, домінування зору, ніг, асиметрії мозку, стиля змагальної діяльності [1, 6]. Наявність відмінностей за цими показниками дає підстави для вирішення завдань відбору спортсменів у різних видах спорту, зокрема це стосується і футболу, баскетболу та волейболу [3, 4].

Багато науковців займалися вивченням питань, стосовно впливу психофізіологічних властивостей на успішність змагальної діяльності спортсменів з різних видів спорту. Даному питанню присвячували свої роботи автори Г. В. Коробейніков [3], Ж.Л. Козіна [2], Н. А. Дакал [1], які у власних дослідженнях відмічали важливість психофізіологічних функцій в процесі засвоєння технічних і тактичних дій у спортсменів з різних видів спорту.

Відомо, що в умовах ігрової діяльності гравців у спортивних іграх, відбувається формування психофункціональної системи відповідальної за фізичну, технічну, спеціальну підготовленість, сприйняття, переробку інформації та прийняття рішень. Значна роль у цьому належить як сенсомоторним функціям, так і індивідуально-типологічним властивостям вищих відділів центральної нервової системи [4].

Висунули припущення, що показники нейродинамічних функцій спортсменів з різних ігрових видів спорту будуть знаходитися у залежності від характеру тренувальної та змагальної діяльності гравців та специфіки виду спорту.

**Мета дослідження:** з'ясувати особливості прояву нейродинамічних функцій у спортсменів які спеціалізуються у різних ігрових видах спорту.

**Методика та методи дослідження.** У спортсменів високого рівня кваліфікації, гравців футбольної команди 1 ліги «ЛНЗ» м. Черкаси, баскетбольної команди Української Суперліги «Черкаські Мавпи» м. Черкаси та гравців волейбольної команди МСК «Дніпро» м. Черкаси, за допомогою комп'ютерного пристрою „Діагност-1М”, визначали сенсомоторні реакції різного ступеня складності: латентні періоди простих (ПЗМР), складних реакцій, вибору одного (РВ1-3) і двох (РВ2-3) з трьох сигналів, а також індивідуально-типологічні властивості ВНД: функціональну рухливість (ФРНП), силу (СНП) та врівноваженість (ВНП) нервових процесів [6].

**Результати дослідження.** Відомо, що всі рухові дії спортсменів у спортивних іграх здійснюються в умовах гострого дефіциту часу, як у діях з м'ячем, так і без м'яча. Тому гравці повинні володіти хорошою реакцією, координацією і швидкісними здібностями. Вони повинні постійно бути готовими до роботи у різних ігрових ситуаціях, що носять преривистий характер, вміти швидко „включатися” і „переключатися” без всякої на те підготовки. Все це призводить до швидкої фізичної і нервової втоми, тоді як гравці повинні витримувати такі навантаження протягом всієї гри [5]. В умовах рівної фізичної і техніко-тактичної підготовленості гравців команд суперниць, успіх ігрової діяльності може залежати від прояву нейродинамічних функцій гравців [4].

Згідно завдань досліджень ми вивчали показники нейродинамічних функцій спортсменів високого рівня кваліфікації з різних ігрових видів спорту (табл. 1).

Таблиця 1

**Нейродинамічні функції спортсменів високого рівня кваліфікації ігрових видів спорту**

Нейродинамічні функції		Вид спорту		
		Футбол	Баскетбол	Волейбол
Сенсомоторні реакції, різного ступеня	ПЗМР, (мс)	227,4 ±3,1	235,1 ±5,2	226,9 ±2,6 *
	РВ1-3, (мс)	315,3 ±5,6	323,4 ±6,4	305,2 ±5,7 *
	РВ2-3, (мс)	349,4 ±7,6	353,7 ±8,1	344,1 ±7,2
Індивідуально-типологічні властивості	ФРНП, (с)	62,2 ±0,6	62,8 ±0,8	62,1 ±0,5
	СНП, (подр.)	653,3 ±19,7	669,0 ±16,1	688,2 ±18,3
	РРО, (мс.)	18,3 ±3,5	15,9 ±3,2	13,5 ±2,4 *

**Примітка:** \*- достовірність різниць між спортсменами різних видів спорту,  $p < 0,05$

Як видно з таблиці, показники нейродинамічних функцій спортсменів високого рівня кваліфікації, які представляли різні види спортивних ігор дещо відрізнялися. Аналізуючи показники прояву сенсомоторних реакцій

спортсменів встановили, що кращими результатами характеризувалися гравці – волейболісти. Показники сенсомоторних реакцій різного ступеня складності у них відповідали наступним значенням, час простої зорово-моторної реакції (ПЗМР) становив –  $226,9 \pm 2,6$  мс, реакції вибору одного подразника з трьох (РВ1-3) –  $305,2 \pm 5,7$  мс, і показник реакції диференціювання двох подразників з трьох (РВ2-3) становив –  $344,1 \pm 7,2$  мс. Дещо нижчими показники сенсомоторних реакцій різного ступеня складності виявилися у футболістів. А найнижчими результатами досліджуваних сенсомоторних функцій характеризувалися спортсмени – баскетболісти.

За результатами досліджень сенсомоторної реактивності спортсменів високого рівня кваліфікації різних ігрових видів спорту були виявлені достовірні відмінності. Так, достовірно вищими виявилися показники ПЗМР та РВ1-3 волейболістів, відносно відповідних результатів у баскетболістів ( $p < 0,05$ ). За результатами сенсомоторних реакцій вибору двох подразників з трьох між групами спортсменів-ігровиків достовірних відмінностей виявлено не було ( $p > 0,05$ ).

Аналізуючи характер прояву індивідуально-типологічних властивостей ЦНС у спортсменів високого рівня спортивної кваліфікації з різних ігрових видів спорту також встановили деякі відмінності. Так само, як і під час дослідження сенсомоторних реакцій різного ступеня складності, кращими результатами характеризувалися – волейболісти. Вони демонстрували дещо кращі показники прояву типологічних властивостей центральної нервової системи, ніж представники інших ігрових видів спорту. Зокрема, середній показники ФРНП у них становив –  $62,1 \pm 0,5$  с, середні значення СНП –  $688,2 \pm 18,3$  подразників, показник ВНП –  $13,5 \pm 2,4$  мс, відповідно. На відміну від прояву сенсомоторних реакцій, дещо нижчими результати індивідуально-типологічних властивостей ЦНС виявилися у баскетболістів. У футболістів відповідні середні значення виявилися найнижчими, з усіх груп обстежуваних спортсменів.

Необхідно відмітити, що достовірними різниці результатів між спортсменами з ігрових видів спорту виявилися за показниками врівноваженості нервових процесів, зокрема між волейболістами і футболістами ( $p < 0,05$ ). За результатами тестування інших індивідуально-типологічних властивостей центральної нервової системи між групами спортсменів з різних видів спорту достовірних відмінностей не було виявлено ( $p > 0,05$ ).

Таким чином, за результатами досліджень встановили, що показники нейродинамічних функцій, до яких входять сенсомоторні реакції різного ступеня складності та індивідуально-типологічні властивості центральної нервової системи спортсменів високого рівня кваліфікації з ігрових видів спорту дещо відрізнялися. На нашу думку, це може бути пов'язано із специфікою ігрових видів спорту, у яких виступають спортсмени. Так, для спортсменів з ігрових видів спорту притаманними і характерними є наявність швидких змін ігрових ситуацій, які виникають неочікувано і непередбачувано, у яких вони повинні миттєво орієнтуватись і приймати правильні рішення для їх

розв'язання. Як відомо, згідно правил гри у футболі і баскетболі дозволяється ловити, тримати і володіти м'ячем, тоді як у волейболі м'яч можна тільки відбивати, і лише дозволеними способами, при цьому гра відбувається на майданчику, розміри якого досить обмежені. Такі особливості ігрової діяльності гри волейбол роблять даний вид спорту безперечно цікавим, але одночасно і досить складним, оскільки м'яч під час гри увесь час знаходиться у повітрі. Тому волейболісти протягом гри повинні постійно бути у «ігровому тонусі», увесь час слідкувати за м'ячем і швидко реагувати на зміни напрямку його польоту і швидкості. Тоді як у футболі і баскетболі, гравцям дозволяється володіти м'ячем, стояти, рухатись з ним, виконувати ведення і різні ігрові прийоми. Саме тому, на нашу думку, у ході досліджень волейболісти демонстрували дещо кращі результати нейродинамічних функцій у порівнянні із футболістами і баскетболістами.

Отримані результати досліджень вказують на залежність прояву нейродинамічних функцій спортсменів високого рівня кваліфікації від виду спорту яким вони займаються. Оскільки тривалі заняття певним видом спорту і специфіка ігрової діяльності у спортивних іграх має вплив на формування і прояви показників сенсомоторних реакцій та індивідуально-типологічних властивостей ВНД спортсменів. Вони є одними з основних факторів, які впливають на рівень технічної майстерності, фізичної підготовленості, а також у певній мірі інтелектуальних здібностей, які проявляються під час вирішення завдань гравцями з тактичної підготовки.

**Напрямки подальших досліджень.** Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні залежності нейродинамічних функцій із загальною та спеціальною фізичною та техніко-тактичною підготовленістю гравців в залежності від віку та статі.

**Висновки.** 1. Встановили, що показники нейродинамічних функцій спортсменів з різних ігрових видів спорту дещо відрізнялися, вони знаходяться у залежності від специфіки виду спорту.

2. За результатами досліджень нейродинамічних функцій між групами спортсменів різних ігрових видів спорту виявлені достовірні відмінності. У волейболістів встановлені вірогідно вищі показники простої сенсомоторної та складної реакції вибору, а також індивідуально-типологічної властивості врівноваженості нервових процесів, у порівнянні із аналогічними результатами футболістів і баскетболістів ( $p < 0,05$ ).

#### **Література.**

1. Дакал Н.А. Психофізіологічні особливості елітних атлетів з урахуванням стилю ведення поєдинку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № (1). С. 114–117.

2. Козина Ж.Л. Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу спортсменів в ігрових видах спорту. Автореферат дис. на здобуття наук. ступ. докт. наук з фізичн. вих. і спорту. К.: 2010. 43 с.

3. Коробейнікова Л. Г., Макарчук М.Ю., Коробейніков Г.В., Міщенко В.С. Стан психофізіологічних функцій у висококваліфікованих спортсменів різних вікових груп. Фізіологічний журнал. 2016. №6. С. 81-87.
4. Лизогуб В.С., Пустовалов В.О., Супрунович В.О., Гречуха С. В. Нейродинамічні функції баскетболістів різних ігрових амплуа. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2016. № 3. С. 241-245.
5. Лизогуб В. С., Пустовалов В.О., Супрунович В.О. Сучасні підходи до реалізації відбору футболістів високої кваліфікації за показниками нейродинамічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. (№2). С. 81-85.
6. Макаренко М.В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси : Вертикаль, 2011. – 256 с.



**ЧЕРТОЛЯС М.С.**

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна*

**Вплив використання системи VAR на результати у матчах Прем'єр Ліги  
України з футболу**

**Анотація.** У статті представлений матеріал щодо особливостей застосування системи VAR під час ігор Прем'єр Ліги України з футболу. Здійснено порівняльний аналіз результативності матчів сезонів різних років зокрема мова йде про ефективність використанням відеосистеми VAR в іграх чемпіонату України з футболу.

**Ключові слова:** відеосистема VAR, футбольні арбітри, спірні ситуації у грі, результати гри.

**Вступ.** Як відомо, Футбол досить консервативний вид спорту, щодо нововведень у правилах гри. Від тоді, коли з'явився перший звіт футбольних правил минуло майже понад півтора століття тому. З тих часів, і до тепер зміст правила і регламент гри майже не змінився. Що не можна сказати про світ навколо! За останні кілька десятків років світ домігся значного прогресу, завдяки появі та розвитку технологій. Так наприклад, спочатку футбольні матчі коментували з використанням радіотрансляцій. Потім, пізніше з'явилося телебачення, з появою якого мільйонам глядачам стали доступні телетрансляції футбольних видовищ. Нині покази футбольних матчів здійснюються на дуже високому рівні і у хорошій якості з використанням великої кількості різноманітних телекамер. Таким чином глядачі мають можливість переглядати різні, цікаві ігрові моменти кілька разів у уповільненому повторі з різних положень і ракурсів [5, 7].

Донедавна головні судді у футболі мали право приймати і ухвалювати найважливіші рішення, що впливають на результат окремих матчів і цілих турнірів, розраховуючи тільки на свої сили і допомогу бічних арбітрів. У динаміці матчу навіть найдосвідченіший рефері може припуститися помилки, яка буде очевидна глядачеві перед телеекраном і водночас її не помітив суддя, тому на початку 2000-х років з'явилася і набула поширення система відеодопомоги судді – VAR [2, 6].

**Мета дослідження:** на основі аналізу спеціальної літератури з'ясувати особливості використання системи VAR у футболі і зробити аналіз як дана система впливає на результати у матчах Прем'єр ліги України з футболу.

**Методи і організація досліджень.** В ході досліджень користувалися наступними методами: аналіз літературних джерел (спеціальна література), аналіз результатів матчів Прем'єр ліги України з футболу останніх років, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Що таке VAR? VAR або відеопомічник арбітра – технологія у футболі, що дозволяє головному арбітру приймати рішення в

спірних моментах матчу за допомогою відеоповторів. Вона з'явилась відносно нещодавно, а саме у 2018 році. Та зараз без неї ніхто не уявляє футбольні матчі [2, 7].

Як працює технологія! Застосування VAR можна розділити на три кроки:

- Відбувається інцидент. Або суддя інформує про це VAR або VAR радить судді переглянути епізод.
- Перегляд та рекомендації VAR. Відеоасистенти вивчають повтори та повідомляють головного арбітра про те, що побачили.
- Підсумок. Суддя може переглянути повтор самостійно або просто порадитися з бригадою VAR – після цього арбітр або залишає чинний початковий вердикт, або змінює рішення.

Для самостійного перегляду повтору суддя демонструє спеціальний жест – обводить у повітрі уявний прямокутник екрану [3]

Після ігрового епізоду з можливим порушенням VAR може втрутитись до наступного поновлення гри. Наприклад, якщо VAR зафіксував фол і м'яч вийшов за межі поля, відеоасистенти повинні запросити у арбітра зупинку гри для детальнішого аналізу моменту. Якщо VAR не сигналізував судді про порушення, а матч продовжився після паузи, рішення на момент не може бути переглянуте [6].

На кожному футбольному матчі найвищого рівня за кордоном і у Нашому українському чемпіонаті тепер є бригада VAR – група кваліфікованих суддів, які спостерігають за грою на кількох екранах. Вони можуть переглядати уповільнені повтори та давати поради головному арбітру у полі. Так наприклад, після появи даної технології у провідних європейських футбольних чемпіонатах відсоток правильних суддівських рішень у ключових ігрових епізодах зріс до – 94%. Роком раніше цей показник становив – 82%, тобто майже кожне п'яте рішення арбітра у важливих моментах було неправильним [1, 4].

Наведені дані вказують на позитивні моменти у застосуванні системи VAR. При цьому є і певні мінуси, основний мінус технології – порушення звичного процесу гри та її уповільнення, але футбольні функціонери намагаються зробити її вплив максимально лаконічним. VAR втручається лише після «явних та очевидних помилок» рефері або «серйозних пропущених ним інцидентів», як кажуть офіційні правила. Відеоасистенти (судді які працюють на системі VAR) звертаються до головного судді у чотирьох ситуаціях: голи, пенальті, прямі червоні картки та помилкова ідентифікація у прийнятті рішення судді [3].

Згідно завдань досліджень вивчали питання як, використання системи VAR вплинуло на результативність у матчах Прем'єр ліги України з футболу упродовж останніх сезонів (табл. 1).

З представлених у таблиці даних видно, що після того, коли у Прем'єр лізі України з футболу почали використовувати систему VAR кількість помилкових рішень допущених суддями під час матчів змінювалася. Кількість помилкових суддівських рішень під час ігор чемпіонату зменшилася. Насамперед це стосується ігрових ситуацій пов'язаних, із правильністю фіксування взяття

воріт (зарахування голу), у випадках призначення пенальті, під час покарання гравців червоними картками та помилкових рішеннях суддів у інших ігрових ситуаціях.

Таблиця 1

**Помилкові рішення суддів під час матчів Прем'єр ліги України з футболу упродовж останніх сезонів**

Сезони	2020-2021 рр	2021-2022 рр
<b>Ігрові ситуації</b>		
Голи (лінія воріт)	9	3
Голи (положення поза грою)	27	11
Голи (з порушеннями)	14	5
Пенальті (гра рукою)	21	6
Пенальті (порушення)	30	9
Червоні картки (прямі)	8	3
Червоні картки (відкладені)	6	2
Суддівські помилки	36	17

В ході аналізу отриманих даних встановили, що суттєво поліпшилися показники, у рішеннях суддів під час зарахування чи відміни забитих голів, а також під час призначення 11-ти метрових ударів, за порушення правил у карному майданчику. Як відомо, у футболі значна кількість голів забивається під час перерахованих моментів, розв'язання яких залежить від правильності прийняття рішення судді. І тому, фактор правильності прийняття рішень футбольними суддями має безпосередній вплив на результати матчів у чемпіонаті України з футболу різних сезонів.

Таким чином, з появою системи VAR у сучасному футболі на думку фахівців зменшиться кількість помилок у суддівстві, які будуть впливати на результат матчів, а рішення арбітрів стануть більш об'єктивними і справедливими [1, 2, 6].

### **Висновки.**

1. На основі аналізу літературних даних встановили, що з метою підвищення якості арбітражу у сучасному футболі виникла потреба у використанні сучасних технологій, таким чином почалося застосування системи VAR.

2. Отримані дані вказують, що після того, коли у в українському футболі почали використовувати систему VAR кількість помилкових рішень допущених суддями під час матчів – зменшилася. Насамперед це стосується ігрових ситуацій пов'язаних, із зарахування голів, під час призначення пенальті та у випадках покарання гравців червоними картками.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективами подальших досліджень є детальний аналіз використання системи VAR як у нас, в Україні так і в чемпіонатах різних країн, а також у міжнародних турнірах за участі найсильніших збірних футбольних команд.

### **Література.**

1. Відеопомічник арбітра (VAR). Як працює система відеоповторів майбутнього [https://football24.ua/svit\\_tag36/](https://football24.ua/svit_tag36/).

2. Ера VAR у футболі. Новий асистент і помічник або інструмент для нових помилок. <https://ua.tribuna.com/tribuna/blogs/kozell/2727020/>.
3. Офіційні правила з футболу 2021/22. <https://upl.ua/ua/news/view/5436>.
4. Система VAR зявиться в УПЛ з наступного року. 20.05.2019. [https://zn.ua/SPORT/sistema-var-royavitsya-v-upl-so-sleduyuschego-goda-318143\\_.html](https://zn.ua/SPORT/sistema-var-royavitsya-v-upl-so-sleduyuschego-goda-318143_.html).
5. Historic step for greater fairness in football. <https://www.theifab.com/news/historic-step-for-greater-fairness-in-football/>
6. What is VAR? The video assistant referee system's Champions League & Premier League future <https://www.goal.com/en/news/what-is-var-the-video-assistant-referee-systems-world-cup/19m696jq7onm618n3v9oqs02ab>
7. FIFA world cup 2022™ the player workload journey. Men's Football Report. 2022. 86.

ДУДНИК І. О., ФРОЛОВА Л. С., КОЛОМИЗА М. М.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна*

### **Прояв мислення у представниць різних видів спорту**

**Анотація.** Досліджувалось мислення представниць різних видів спорту. Встановлено показники абстрактного, асоціативного, логічного, операційного та просторового мислення спортсменок. З'ясовано пріоритетність застосування здатності до певних мисленевих процесів у різних видах спорту.

**Ключові слова:** мислення, юні спортсменки, види спорту, пріоритетність використання.

**Вступ.** Уміння ефективно застосовувати набуті навички у змагальній діяльності важливо для спортсменів, незалежно від виду спорту, тому така велика увага до формування тактичного мислення [1]. При цьому N. D. Martínez-Saravia, A. Laínez-Bonilla, J. E. Laínez-Bonilla & L. C. Sánchez-Ramírez [1] наголошують, що формування тактичного мислення тривале і залежить від задатків до мисленевих процесів та його базових складових. Тактичне мислення тісно пов'язане із віком, досвідом спортсменів, а рівень прояву залежить від психічної стійкості, оскільки тільки психічно стійкі спортсмени краще виконують моторні та розумові завдання [2]. Найбільша психічна нестабільність, на фоні чого може знижуватись рівень прояву тактичного мислення, може виникати у жінок, тому увага до проблеми потребує експериментальних випробувань вирішення [2].

Спорт це той вид діяльності, де існує безперервний процес прийняття рішень, який інколи посуває на задній план технічну майстерність спортсменів [3]. При формуванні тактичного мислення, що демонструватиме швидкість та якість прийняття рішень, важливими можуть стати не тільки природні можливості людини, але й статеві та вікові особливості когнітивної сфери [3].

Проблема тактичного мислення дуже часто піднімається у спортивній науці, оскільки виникають нові технології його дослідження та нові факти його формування. Тому, тема актуальна і потребує доповнення інформацією про прояв різновидів мислення як складових тактичного мислення у представниць жіночої статі різних видів спорту.

**Мета та завдання дослідження.** Метою нашого дослідження було встановити особливості прояву різновидів мислення у юних представниць різних видів спорту. Завданням дослідження було встановити показники видів мислення у спортсменок та надати передбачити базові компоненти тактичного мислення.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувались юні представниці боксу, волейболу, футболу і легкої атлетики віком 15-16 років. Визначення мислення відбувалось за програмою «Інтест» [4]. Комп'ютерна програма включала

блоки-тести різновидів мислення: абстрактного, асоціативного, логічного, операційного, просторового.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження мислення у представниць різних видів спорту показали відмінності їх прояву у спортсменок, в залежності від виду спорту (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняння показників мислення представниць різних видів спорту**

Параметри	Види спорту			
	Легка атлетика (n=16)	Волейбол (n=15)	Бокс (n=12)	Футбол (n=17)
Абстрактне мислення, %	60,0±1,2	63,3±1,2*	64,0±1,1*	62,0±1,1
Асоціативне мислення, %	27,3±1,7	36,0±1,5*	30,0±1,4#	32,7±1,2*#
Логічне мислення, %	87,3±1,9	94,7±1,1*	89,3±1,2#	90,7±1,3#
Операційне мислення, %	74,7±1,6	86,0±1,6*	74,7±1,1#	81,3±1,2*##
Просторове мислення, %	35,5±3,9	44,4±3,7*	55,6±3,3*#	77,8±3,4*##

Примітка: \* $p < 0,05$  – порівняно із легкою атлетикою; # $p < 0,05$  – порівняно із волейболом; ## $p < 0,05$  – порівняно із боксом.

У ході дослідження вивчався прояв різних видів мислення. За тестуванням на визначення абстрактного мислення встановлено, що найнижчі показники виявились у спортсменок легкої атлетики, порівняно із волейболістками та боксерками ( $p < 0,05$ ). Найвищі показники встановлено у волейболісток та боксерок, проте у футболісток показник був як на рівні легкоатлеток ( $p > 0,05$ ), так і в межах волейболісток та боксерок ( $p > 0,05$ ).

За тестуванням на визначення асоціативного мислення виявлено, що найвищі показники були у волейболісток, порівняно із іншими досліджуваними групами ( $p < 0,05$ ). Різниця показників з боксерками та футболістками становила відповідно 6% ( $p < 0,05$ ) та 3,3% ( $p < 0,05$ ). Найнижчі показники продемонстрували легкоатлетки, порівняно із волейболістками та футболістками ( $p < 0,05$ ). А асоціативне мислення боксерок було в межах показників легкоатлеток ( $p > 0,05$ ).

За тестуванням на визначення логічного мислення встановлено найвищі показники у волейболісток, порівняно із іншими видами спорту ( $p < 0,05$ ). А от логічне мислення легкоатлеток, боксерок та футболісток було майже однаковим ( $p > 0,05$ ).

За тестуванням на визначення операційного мислення однаково нижчі показники продемонстрували легкоатлетки і боксерки, порівняно із волейболістками та футболістками ( $p < 0,05$ ). Хоча у легкоатлеток і боксерок виявились однакові показники операційного мислення ( $p > 0,05$ ). Достовірно вищі за них показники продемонстрували футболістки ( $p < 0,05$ ), але нижчі за волейболісток ( $p < 0,05$ ).

За тестуванням на визначення просторового мислення найвищі показники мали футболістки, порівняно із іншими видами спорту ( $p < 0,05$ ). Дещо нижчі за футболісток показники зафіксовано у боксерок ( $p < 0,05$ ), але вони вищі за легкоатлеток і волейболісток ( $p < 0,05$ ). У волейболісток показники

просторового мислення були нижчі за боксерок і футболісток ( $p < 0,05$ ), але вищими за легкоатлеток ( $p < 0,05$ ). Найнижчі показник виявились у легкоатлеток, порівняно із іншими видами спорту ( $p < 0,05$ ).

Дослідження групи легкоатлеток показало, що пріоритетним для них є логічне і операційне мислення, а асоціативне та просторове у черговості використання в тренувальному та змагальному процесах знаходиться на останньому місці. Подібна ситуація складається і у представниць волейболу.

Для боксерок характерним є пріоритетність застосування логічного, операційного та абстрактного мислення, а ймовірність використання асоціативного мислення є дуже низькою.

У групі футболісток проглядаються тенденції пріоритетності логічного, операційного та просторового мислення з низькою ймовірністю використання асоціацій.

**Висновки.** Встановлено, що використання у процесі підготовки здібностей до концентрації уваги та узагальнення аспектів явищ (абстрактне мислення), найбільше характерне для представниць боксу, на відміну від легкої атлетики, волейболу та футболу. Здатність виділяти головне, знаходити зв'язки і робити умовивід (логічне мислення), як і забезпечувати процесуальність акту мислення (операційне мислення) притаманне представницям усіх досліджуваних видів спорту з високим рівнем прояву. Здатність створювати та оперувати просторовими образами і параметрами найбільш характерно для футболісток. Для представниць боксу, легкої атлетики, волейболу і футболу не характерно створювати асоціації на предмети і явища. У ході дослідження виявлено, що логічне та операційне мислення може бути базовими компонентами тактичного мислення спортсменок, що спеціалізуються у волейболі, легкій атлетиці, футболі та боксі.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальша робота буде здійснюватися у напрямку пошуку взаємозв'язку пріоритетних видів мислення з успішністю змагальної діяльності.

#### Література.

6. Martínez-Saravia N. D., Laínez-Bonilla A., Laínez-Bonilla J. E., & Sánchez-Ramírez L. C. Learning strategy for the formation of tactical thinking in wrestling athletes, category 11-12 years. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2020; 15(4proc), S1456-S1468. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc4.42>.

7. Guszowska M, Wojcik K. Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. *Balt J Health Phys Act*, 2021; Supl (2):1-12. doi: 10.29359/VJHPA.2021.Suppl.2.01.

8. Juan Camilo Soto Jaramillo. Effects of a Structured Training Plan in Technical-Tactical Exercises on Unforced Errors in Competition in Table Tennis Athletes. *Acta Scientific Orthopaedics*, 2021; 4(10): 19-27.

9. Козак Л. М., Єлізаров В. А., Антомонов М. Ю., Розумний А. Г. Автоматизована система визначення характеристик інтелектуальної та емоційної складової психічного статусу здоров'я людини. *Укр. журн. мед. техніки і технології*. 1995. № 3. С. 59-66.

ДУДНИК І. О., ФРОЛОВА Л. С., ЛИТВИН А. А.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

### **Психофізіологічні чинники підготовленості кваліфікованих спортсменів**

**Анотація.** У статті представлені дані дослідження психофізіологічних чинників підготовленості кваліфікованих спортсменів різних видів спорту. За показниками сенсорних та когнітивних функцій можна передбачити забезпечення підготовленості кваліфікованих спортсменів за перевагами у прояві відповідних здібностей.

**Ключові слова:** кваліфіковані спортсмени, сенсорний чинник, когнітивний чинник, переваги у прояві.

**Вступ.** Спортивна підготовка завжди розглядалась як динамічна система зі своєю складною структурою взаємопов'язаних параметрів [1]. Визначення впливу різних чинників на оволодіння спортивною майстерністю дає змогу оптимізувати процес підготовки, особливо на рівні високої кваліфікації [2]. Так, вважається, що психоемоційний чинник є значимим чинником продуктивності спортсменів, особливо високого рівня кваліфікації [3]. На думку вчених, травми, перевантаження, постійне стимулювання себе на високий результат можуть призвести до тривоги, депресії та вигорання, що знизить рівень підготовленості [3]. У той же час професійні спортсмени мають вищий рівень мотивації, порівняно із аматорами, але гірше контролюють стресові стани [4]. Потенційно стресові загрози знижують емоційний інтелект професійних спортсменів, що визначає чутливість до гострих змагальних ситуацій [4]. При цьому розумові здібності необхідні для забезпечення стабільної роботи спортсменів в елітному спорті, що є теж важливим чинником їх продуктивності [4].

Вище сказане дає розуміння важливості впливу різних чинників як фундаменту високого рівня підготовленості кваліфікованого спортсмена. Це вказує на те, що проблема забезпечення підготовленості спортсменів не вирішена, потребує досліджень у підході вивчення психофізіологічного аспекту та обговорення на різних платформах.

**Мета та завдання дослідження.** Метою нашого дослідження було встановити переваги показників сенсорного та когнітивного забезпечення підготовленості кваліфікованих спортсменів. Завдання дослідження полягали у визначенні показників психофізіологічних показників кваліфікованих представників різних видів спорту.

**Матеріал і методи дослідження.** Учасниками дослідження стали кваліфіковані представники пауерліфтингу, спортивної гімнастики, єдиноборств, футболу та волейболу. Для визначення сенсорних та когнітивних функцій використано методику «Інтест» [5], за якою тестувались швидкість



зоровомоторної та аудіомоторної реакції, сприйняття часу та простору, об'єм короткочасної пам'яті, абстрактне, асоціативне, логічне, операційне мислення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження психофізіологічних чинників підготовленості кваліфікованих спортсменів показали відмінності у когнітивному та сенсорному забезпеченні їх діяльності. Стосовно сенсорного чинника, то найнижчий рівень забезпечення підготовленості мали пауерліфтери, порівняно із представниками спортивної гімнастики, єдиноборств та ігрових видів спорту (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники сенсорного забезпечення підготовленості кваліфікованих спортсменів**

Параметри	Групи кваліфікованих спортсменів різних видів спорту				
	Пауерліфтинг (n=10)	Спортивна гімнастика (n=12)	Єдиноборств а (n=16)	Футбол (n=18)	Волейбол (n=16)
Швидкість зоровомоторної реакції, с	0,38±0,02	0,34±0,01*	0,23±0,01*#	0,23±0,01*#	0,21±0,01*#
Швидкість аудіомоторної реакції, с	0,37±0,02	0,31±0,01*	0,20±0,01*#	0,22±0,01*#	0,21±0,01*#
Помилка сприйняття часу, с	0,22±0,02	0,18±0,02	0,18±0,02	0,12±0,01*#&	0,16±0,02*#&\$
Помилка сприйняття простору, см	0,30±0,02	0,15±0,01*	0,16±0,01*	0,09±0,01*#&	0,12±0,01*#&\$

Примітка: \* $p < 0,05$  – порівняно із групою пауерліфтингу; # $p < 0,05$  – порівняно із групою спортивної гімнастики; & $p < 0,05$  – порівняно із групою єдиноборства; \$ $p < 0,05$  – порівняно із групою футболу.

Найменша відмінність у показниках між пауерліфтингом та спортивною гімнастикою, де різниця швидкості зоровомоторної та аудіомоторної реакції була відповідно 0,04 с ( $p < 0,05$ ) та 0,06 с ( $p < 0,05$ ). А помилка сприйняття часу цих двох груп була майже однакова ( $p > 0,05$ ). Проте, у представників пауерліфтингу гірша перцепція простору, порівняно із гімнастами (різниця показників становила 0,15 см;  $p < 0,05$ ). Порівнюючи пауерліфтинг з єдиноборствами та ігровими видами спорту, можна вказати на істотну відмінність у показниках, окрім помилки сприйняття часу, де показники пауерліфтерів та єдиноборців були майже однаковими ( $p > 0,05$ ). Найбільша різниця зафіксована між пауерліфтерами та ігровими видами спорту з перцептивних здібностей до просторової орієнтації. Різниця показників пауерліфтерів та футболістів склала 0,21 см ( $p < 0,05$ ) а волейболістів – 0,18 см ( $p < 0,05$ ).

При порівнянні сенсорних функцій представників спортивної гімнастики та єдиноборств виявилось, що єдиноборці мають вищу швидкість сенсомоторної реакції ( $p < 0,05$ ), але майже однаковий рівень сприйняття часу та простору ( $p > 0,05$ ). На відміну від гімнастів, ігрові види спорту демонстрували вищий

рівень сенсорного забезпечення підготовленості як по швидкості реагування ( $p < 0,05$ ), так і по перцептивним здібностям ( $p < 0,05$ ).

Порівняння представників єдиноборств та ігрових видів спорту показало відсутність відмінностей сенсомоторної реакції ( $p > 0,05$ ), але виявилась різниця показників сприйняття часу та простору в межах 0,06 с ( $p < 0,05$ ) та 0,04-0,07 см ( $p < 0,05$ ). У футболістів та волейболістів в однакових межах показана швидкість сенсомоторної реакції ( $p > 0,05$ ), проте футболісти мали вищий рівень перцептивних здібностей ( $p > 0,05$ ).

Порівняння показників когнітивних функцій вказало на особливості психофізіологічного забезпечення підготовленості кваліфікованих спортсменів різних видів спорту (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники когнітивного забезпечення підготовленості кваліфікованих спортсменів**

Параметри	Групи кваліфікованих спортсменів різних видів спорту				
	Пауерліфтинг (n=10)	Спортивна гімнастика (n=12)	Єдиноборства (n=16)	Футбол (n=18)	Волейбол (n=16)
Об'єм короточасної пам'яті, %	60,48±1,94	71,55±1,62*	69,38±1,33*	69,12±1,64*	72,33±1,58*
Коефіцієнт абстрактного мислення, %	69,45±1,23	67,65±1,87	68,46±1,15	69,76±2,18	68,22±1,85
Коефіцієнт асоціативного мислення, %	40,59±1,58	37,25±1,23	36,15±1,62	25,29±1,17*##&	25,88±1,27*##&
Коефіцієнт логічного мислення, %	70,34±1,13	86,40±1,22*	75,69±1,25*#	93,54±1,17*##&	91,46±1,35*##&
Коефіцієнт операційного мислення, %	89,63±1,52	70,16±1,48*	95,15±1,43*#	90,28±1,69*##&	82,13±1,19*##&\$

Примітка: \* $p < 0,05$  – порівняно із групою пауерліфтингу; # $p < 0,05$  – порівняно із групою спортивної гімнастики; & $p < 0,05$  – порівняно із групою єдиноборства; \$ $p < 0,05$  – порівняно із групою футболу.

Найнижчі показники об'єму короточасної пам'яті встановлено у пауерліфтерів, порівняно з іншими досліджуваними видами спорту ( $p < 0,05$ ). Найбільша різниця показників між представниками пауерліфтингу та волейболу – 11,85% ( $p < 0,05$ ), а найменша з футболістами – 8,64% ( $p < 0,05$ ).

Стосовно різновидів мислення, то показники абстрактного мислення у досліджуваних групах виявились майже однаковими ( $p > 0,05$ ). Найвищий рівень розвитку асоціативного мислення зафіксовано у представників пауерліфтингу, спортивної гімнастики та єдиноборств, між якими відмінностей не встановлено ( $p > 0,05$ ). Найнижчий рівень розвитку асоціативного мислення був у футболістів та волейболістів, порівняно з іншими досліджуваними групами ( $p < 0,05$ ), хоча між групами ігрових видів спорту різниці у показниках не встановлено ( $p > 0,05$ ). Щодо логічного мислення, то найнижчий рівень продемонстрували представники пауерліфтингу, а найвищий – ігрових видів спорту. Якщо розглянути показники логічного мислення відносно зростання, то можна вказати на таку послідовність: пауерліфтинг, єдиноборства, спортивна

гімнастика, волейбол, футбол. Найнижчий рівень прояву операційного мислення продемонстрували представники спортивної гімнастики, а найвищий рівень – представники єдиноборств. Послідовність від нижчих показників у плані зростання по видам спорту можна представити наступним чином: спортивна гімнастика, волейбол, пауерліфтинг, футбол, єдиноборства.

**Висновки.** Встановлено, що забезпечити підготовленість представників пауерліфтингу можуть когнітивні чинники, зокрема абстрактне, логічне та операційне мислення. Для підготовленості у спортивній гімнастиці можуть відігравати значну роль частково сенсорний чинник через просторову перцепцію, а також когнітивний, через пам'ять та логічне мислення. Чинниками підготовленості єдиноборців можуть бути сенсомоторні та перцептивні функції, а також когнітивні у формі логічного та операційного мислення. У представників ігрових видів спорту на підготовленість може впливати як сенсорний чинник, так і когнітивний за більшістю визначених параметрів.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальших дослідженнях планується провести факторний аналіз чинників підготовленості кваліфікованих спортсменів різних видів спорту.

#### **Література.**

1. Pol R., Balagué N., Ric A. et al. Training or Synergizing? Complex Systems Principles Change the Understanding of Sport Processes. *Sports Med – Open*, 2020, 6(28). <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00256-9>.
2. Yan J., Bai J. Reveal key genes and factors affecting athletes performance in endurance sports using bioinformatic technologies. *BMC Genom Data*, 2023, 24(10). <https://doi.org/10.1186/s12863-023-01106-9>.
3. Ejaz Asghar, Noor Muhammad Marwat, Alamgir khan, Ishrat Ali Virk, Alia, Habib Ullah, Umar Farooq. Physical And Psychological Factors Affecting Athlete's Performance. *Ilkogretim Online - Elementary Education Online*, 2020; Vol 19 (Issue 4): 5794-5802. doi: 10.17051/ilkonline.2020.04.764984.
4. Ruiz-Esteban, C., Olmedilla, A., Méndez, I., Tobal, J. J. Female Soccer Players' Psychological Profile: Differences between Professional and Amateur Players. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2020, 17(12): 4357. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124357>.
5. Козак Л. М., Єлізаров В. А., Антомонов М. Ю., Розумний А. Г. Автоматизована система визначення характеристик інтелектуальної та емоційної складової психічного статусу здоров'я людини. *Укр. журн. мед. техніки і технології*. 1995. № 3. С. 59-66.

ДУДНИК І. О., ФРОЛОВА Л. С., СЛЮСАРЕНКО В. О.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

### **Особливості прояву точність рухів юних футболістів різної статі**

**Анотація.** Стаття спрямована на дослідження точності рухів юних футболістів різної статі. Отримано дані про виконання вправ з урахуванням координаційної рухової складності. Встановлено особливості впливу спеціальних вправ на формування точності рухів у юних футболістів жіночої та чоловічої статі, що полягають у зміні показників з більшими приростами точності подолання перешкод дівчат.

**Ключові слова:** рухова точність, юні футболісти, подолання перешкод, зміна напрямку руху.

**Вступ.** Координаційна складність вправ відіграє важливу роль у формуванні майстерності юних футболістів, оскільки це визначає працездатність спортсмена при зміні способу на пряму руху [1]. Вибір вправ для визначення та вдосконалення рухової точності є предметом обговорення та чисельних досліджень, одними з яких є роботи А. Krolo, В. Gilic, N. Foretic and other [2], в яких здійснюється підбір інформативних спеціалізованих для футболу завдань рухової точності. Вивчення рухових актів футболістів є предметом досліджень групи вчених W. Young, R. Rayner & S. Talpey [3], які вважають, що проблема пошуку тестових завдань та програм вивчення точності рухів безпосередньо у групах футболістів різного віку дає необмежену свободу для експерименту. Науковці висловлюють думку про те, що крім швидкості для підвищення продуктивності футболіста, важливо мати достатній об'єм інформації про точнісний компонент рухової дії, щоб формувати як блоки тестів для дослідження, так і програми завдань для вдосконалення координації спортсмена [3].

Формування точності рухів у юних футболістів важливо і з тої точки зору, що висока результативність гри тісно пов'язана із координаційною складністю, якщо зважати на профіль професійних гравців [4]. Динамічна активність гравців саме включає в себе елемент точності, який дозволяє при високій руховій потужності роботи спортсмена демонструвати високі результати при реалізації техніко-тактичних дій гравців [4]. Усе це говорить про необхідність різнобічних експериментів, що розширять і доповнять існуючі бази даних дослідження рухової точності у футболі.

**Мета та завдання дослідження.** Метою нашого дослідження було встановити особливості прояву точності рухів у юних футболістів різної статі при спеціалізованому впливі. Завданням дослідження було встановити відмінності показників рухової точності різностатевих груп спортсменів та з'ясувати характер змін у ході експерименту.

**Матеріал і методи дослідження.** Для дослідження обрано метод тестування, де використано вправи з бігу на 40м з різними координаційними ускладненнями (зміна напрямку руху, подолання перешкод, багатократна зміна напрямку руху). Точнісна складова рухового акту вираховувалась різницею часу подолання дистанції 40м з координаційною складністю та часу подолання дистанції 40м при гладкому бігу. У дослідженнях приймали участь юні футболісти 10-11 років жіночої та чоловічої статі. Проводився педагогічний експеримент за розробленою програмою вправ на вдосконалення точності рухів юних футболістів, тривалість якого 6 місяців.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Досліджувані групи юних футболістів різної статі під час тестування на точність рухів при координаційній складності вправ до педагогічного експерименту показали результати, які не можуть однозначно вказати на перевагу осіб певної статі (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняння показників точності рухів юних футболістів різної статі до педагогічного експерименту**

	Групи спортсменів	
	Хлопці (n=18)	Дівчата (n=16)
Біг 40м із зміною напрямку, с	9,31±0,22	10,41±0,25*
Біг 40м із перешкодами, с	9,72±0,23	10,94±0,22*
Човниковий біг 4x10м, с	8,91±0,26	9,07±0,21
Точність зміни напрямку руху, с	2,93±0,11	3,16±0,13
Точність подолання перешкод, с	3,13±0,10	3,71±0,11*
Точність багатократної зміни напрямку руху, с	2,35±0,14	2,52±0,10

Примітка: \* $p < 0,05$  – порівняно із особами чоловічої статі.

При порівнянні показників бігових вправ з елементами просторової орієнтації юних спортсменів різної статі виявилось, що у двох вправах більш точнішими за кращим часом виконання були хлопці. З бігу на 40м із зміною напрямку руху хлопці мали результат на 1,10 с кращий за дівчат ( $p < 0,05$ ). З бігу на 40м із перешкодами хлопці футболісти показали вищу швидкість і точність виконання вправи, так як різниця між їх показниками та результатами дівчат була 1,22 с ( $p < 0,05$ ). У іншій вправі човникового бігу 4x10м відмінностей даних хлопців і дівчат не встановлено ( $p > 0,05$ ).

При визначенні точнісної складової руху (це різниця між часом подолання дистанції 40м та вправою із координаційною складністю) виявилось, що відмінність між дівчатами та хлопцями є тільки у точності подолання перешкод з перевагою показників осіб чоловічої статі на 0,58 с ( $p < 0,05$ ). Точність зміни напрямку руху та багатократної зміни напрямку руху у дівчат та хлопців, що займались футболем, була майже однакова ( $p > 0,05$ ).

Після педагогічного експерименту відмінність у показниках точності рухів між різностатевими групами футболістів залишилась у вправах біг 40м зі зміною напрямку та біг 40 м із перешкодами (табл. 2).

Але, зменшилась різниця між показниками, тобто дівчата дещо наблизились до показників хлопців. Після експерименту різниця показників

дівчат та хлопців у вправі біг 40м із зміною напрямку становила 1,04 с ( $p < 0,05$ ), що на 0,06 с менше за різницю до експерименту. Різниця показників дівчат та хлопців у вправі біг 40м із перешкодами після експерименту становила 0,89 с ( $p < 0,05$ ), що на 0,33 с менше за різницю до експерименту. Також встановлено, що час подолання дистанції 4x10м у футболістів різної статі була, як і до експерименту, майже однакова ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 2

**Порівняння показників точності рухів юних футболістів різної статі після педагогічного експерименту**

	Групи спортсменів	
	Хлопці (n=18)	Дівчата (n=16)
Біг 40м із зміною напрямку, с	9,15±0,23	10,19±0,24*
Біг 40м із перешкодами, с	9,22±0,21	10,11±0,27*
Човниковий біг 4x10м, с	8,73±0,19	9,00±0,22
Точність зміни напрямку руху, с	2,71±0,09	2,92±0,09*
Точність подолання перешкод, с	2,49±0,09	2,57±0,09
Точність багатократної зміни напрямку руху, с	2,22±0,11	2,42±0,10

Примітка: \* $p < 0,05$  – порівняно із особами чоловічої статі.

Після педагогічного експерименту точнісна складова рухів футболістів дещо змінилась. Якщо до експерименту цей компонент рухового акту був кращим у хлопців при подоланні перешкод, то після експерименту хлопців переважали дівчат у руховій точності при зміні напрямку руху, різниця показників різностатевих груп становила 0,21 с ( $p < 0,05$ ). Точність подолання перешкод та точність багатократної зміни руху у дівчат та хлопців була майже однакова ( $p > 0,05$ ).

У ході педагогічного експерименту природи показників у групі юних футболістів як чоловічої, так і жіночої статі були у вправі з бігу на 40м з перешкодами. Показники хлопців зросли на 0,5 с, що становило 5% від початкових результатів ( $p < 0,05$ ), а результати дівчат – на 0,80 с, що становило 8% від початкових показників ( $p < 0,05$ ).

Точнісні характеристики рухових дій теж зазнали змін у ході педагогічного експерименту. Точність при зміні напрямку руху хлопців зросла на 0,22 с ( $p < 0,05$ ), а у дівчат – на 0,24 с ( $p < 0,05$ ), що становило 8% від початкових даних для обох груп. Точність подолання перешкод хлопців зросла на 0,64 с, що становило 20% від початкових показників ( $p < 0,05$ ), а дівчат – на 1,14 с, що становило 31% від початкових даних ( $p < 0,05$ ). Точність багатократної зміни руху під час експерименту не мала достовірних змін ( $p > 0,05$ ).

**Висновки.** Встановлено, що юні футболісти 10-11 років чоловічої статі не мають стовідсоткової переваги виконання вправ з координаційною складністю за дівчат того ж віку. При цьому для хлопців була характерна більша вправність подолання дистанції 40м з ускладненням руху, окрім багатократної зміни положення тіла. Точнісні компоненти рухового акту при спеціально організованому впливі на їх формування притаманні обом статям, особливо в умовах подолання різних перешкод. З'ясовано, що інтенсивність зростання

показників точності рухів, при спрямуванні на їх розвиток спеціальних вправ, вища у дівчат, порівняно із хлопцями. Тобто, у 10-11 років необхідно надавати вправи з координаційною складністю у тренувальному процесі футболістів, приділяючи при цьому особливу увагу вправам для осіб жіночої статі, що матиме вищу ефективність.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальших дослідженнях приділятимемо увагу вивченню точності рухів юних футболістів при володінні м'ячем.

#### Література.

1. Dugdale J. H., Sanders D., Hunter A. M. Reliability of Change of Direction and Agility Assessments in Youth Soccer Players. *Sports (Basel)*, 2020 Apr 18;8(4):51. doi: 10.3390/sports8040051. PMID: 32325738; PMCID: PMC7240391.
2. Krolo A., Gilic B., Foretic N., Pojskic H., Hammami R., Spasic M., Uljevic O., Versic S., Sekulic D. Agility Testing in Youth Football (Soccer) Players; Evaluating Reliability, Validity, and Correlates of Newly Developed Testing Protocols. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(1):294. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010294>.
3. Young W., Rayner, R. & Talpey S. It's Time to Change Direction on Agility Research: a Call to Action. *Sports Med – Open*, 2021; 7(12). <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00304-y>.
4. Szigeti G., Schuth G., Kovcs T., Pavlik G., Barnes Chr. The Football Movement Profile of Youth National Team Players. *SPSR*, 2021; 145 (1). <https://sportperfsci.com/the-football-movement-profile-of-youth-national-team-players/>.

**ФІЩУК В. Г., ФРОЛОВА Л. С., БОРТНИК О. Г.**

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

### **Порівняння показників реакції на рухомий об'єкт юних футболістів різного віку**

**Анотація.** Досліджено реакції на рухомий об'єкт юних футболістів 12-14 років у порівняльному аналізі даних вікових груп. Отримано результати точності реакції при біно- та монокулярному сприйнятті об'єктів. Встановлено високу ймовірність прояву зорової асиметрії у футболістів 13-14 років з домінуванням правого ока.

**Ключові слова:** точність реакції, юні спортсмени, сприйняття, асиметрія.

**Вступ.** Вчені та фахівці вважають важливою необхідністю при підготовці юних футболістів приділяти увагу створенню рухових образів та точності реагування на них [1]. Це можуть бути візуальні та кінестетичні образи з відповідною моторною реакцією, де значимими є візуалізація і наслідкова дія [1]. Вважається, що для прогнозування перспектив спортсмена важливо розуміти взаємозв'язок рухової реакції з віковими особливостями дітей [1]. Про вікові особливості зорово-моторної реакції говорить група науковців, яка показує тенденції зниження латентного періоду простої реакції з віком у період 12-14 років [2]. Також виявлено взаємозалежність ефективності дій з латентним періодом складної зорово-моторної реакції [2]. Відомо, що від складності завдань з пред'явлення подразників може залежати і точність реагування на них [3]. При пред'явленні простих стимулів час реагування футболістів виявляється значно кращим за відповідь на складні стимули, особливо якщо вони носять вибіркового характеру [3]. Наведені деякі дані про дослідження сенсомоторних реакцій у футболі наводять на думку про важливість тестування на точність реагування спортсменів молодого віку для побудови тренувального процесу з урахуванням вікових проблем сприйняття та моторної відповіді на подразники, зважаючи на те, що сьогодні розробляються нові комп'ютерні програми, що можуть з більшою вірогідністю характеризувати сенсомоторні функції.

**Мета та завдання дослідження.** Метою нашого дослідження було встановити відмінності реакції на рухомий об'єкт юних футболістів різного віку. Завданням дослідження було отримати дані реакції на рухомий об'єкт юних спортсменів 12-13 та 13-14 років при біно- та монокулярному сприйнятті.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні приймали участь юні футболісти 12-14 років двох різних футбольних клубів. Реакція на рухомий об'єкт визначалась за комп'ютерною програмою «Sniper» [4], з визначення точності реакції на рух об'єктів з нижньої та верхньої зон екрану та загальної точності реакції на рух усіх об'єктів. Проводилось тестування спочатку при сприйнятті двома очима (бінокулярне), потім при сприйнятті правим та лівим оком (монокулярне), при цьому інше око було прикрите. Середні значення



тестування по кожному спортсмену автоматично оброблялись і зберігались, а статистика по групам отримана з допомогою статистичних методів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження точності реакції на рухомий об'єкт юних спортсменів показав, що показники за більшістю завдань у різновікових груп неоднакові (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняння показників точності реакції на рухомий об'єкт юних спортсменів різного віку**

Показники	Юні спортсмени	
	12-13 років (n=22)	13-14 років (n=20)
Загальна точність реакції при бінокулярному сприйнятті, мм	3,67±1,25*	1,93±0,46
Точність реакції на рух об'єкта з верхньої зони при бінокулярному сприйнятті, мм	3,28±0,77*	1,42±0,37
Точність реакції на рух об'єкта з нижньої зони при бінокулярному сприйнятті, мм	4,92±1,76	3,14±0,81
Загальна точність реакції при сприйнятті правим оком, мм	1,51±0,26	1,26±0,42
Точність реакції на рух об'єкта з верхньої зони при сприйнятті правим оком, мм	1,54±0,39	2,37±0,52
Точність реакції на рух об'єкта з нижньої зони при сприйнятті правим оком, мм	2,71±0,41	2,31±0,63
Загальна точність реакції при сприйнятті лівим оком, мм	2,67±0,46*	1,44±0,42
Точність реакції на рух об'єкта з верхньої зони при сприйнятті лівим оком, мм	3,48±0,65*	1,92±0,58
Точність реакції на рух об'єкта з нижньої зони при сприйнятті лівим оком, мм	3,27±0,53*	2,13±0,26

Примітка: \* $p < 0,05$  – порівняно із 13-14-річними спортсменами.

При бінокулярному сприйнятті загальна дистанція точності реагування на усі подразники більша у спортсменів 12-13-річного віку на 1,74 мм ( $p < 0,05$ ), порівняно із 13-14-річними, що вказує на вищу точність старшої досліджуваної групи. Точність реакції на рух об'єкта з верхньої зони при бінокулярному сприйнятті теж вища у спортсменів 13-14 років (різниця дистанції склала 1,86 мм ( $p < 0,05$ )). Проте точність реакції на рух об'єкта з нижньої зони при бінокулярному сприйнятті у груп спортсменів 12-13 та 13-14 років майже однакова ( $p > 0,05$ ).

При сприйнятті руху об'єктів правим оком виявилось, що, незалежно від напрямку руху (знизу чи зверху), точність реакції юних спортсменів 12-13 та 13-14 років майже однакова ( $p > 0,05$ ).

Точність реакції при сприйнятті лівим оком виявилась кращою у юних спортсменів 13-14 років, на що вказали показники дистанції від центру снаряду до центру мішені. Точність реакції на рух об'єктів з усіх напрямів у спортсменів 13-14 років була вища за 12-13-річних на 1,23 мм ( $p < 0,05$ ). Точність реакції на рух об'єктів з верхньої зони вища у 13-14-річних на 1,56 мм ( $p < 0,05$ ), порівняно із молодшими спортсменами. А точність реакції на рух

об'єктів з верхньої зони вища у 13-14-річних вища на 1,14 мм ( $p < 0,05$ ), порівняно із групою 12-13-річних спортсменів.

**Висновки.** Встановлено, що у юних футболістів різного віку неоднакова точність реакції на рух об'єктів при сприйнятті двома очима та лівим оком. Значно вища точність у футболістів 13-14 років, порівняно із 12-13-річними. Це з одного погляду вказує на особливості формування сприйняття у футболі, де передбачаються позитивні зміни з впливом на показники сенсомоторної реакції. З іншого погляду, вища точність реагування у футболістів 13-14 років може вказувати на прояв зорової асиметрії з домінуванням лівого ока.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальшому розглядатимуться питання динаміки точності реакції юних футболістів у процесі підготовки.

#### Література.

1. Zapała D., Zabielska-Mendyk E., Cudo A., Jaśkiewicz M., Kwiatkowski M., Kwiatkowska A. The Role of Motor Imagery in Predicting Motor Skills in Young Male Soccer Players. *Int J Environ Res Public Health*, 2021 Jun 10;18(12):6316. doi: 10.3390/ijerph18126316. PMID: 34200962; PMCID: PMC8296134.
2. Степаненко В., Погребний В., Коробко К. Вікові особливості взаємозв'язків характеристик зорово-моторних реакцій із ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*, 2022; 1(2):18-24. DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-18-24](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-18-24).
3. Tomić L., Leontijević B., Nedeljković A., Šmrkić M., Janković A. The Influence of Instructions on Reaction Time and Defense Efficiency in Football. *Physical Education and Sport*, 2022; 20(3):187-198. <https://doi.org/10.22190/FUPES220906017T>.
4. Любченко К. М., Коваленко С. О., Петренко Ю. О., Фролова Л. С., Питель А. А. Програма аналізу реакцій на рухомий об'єкт Sniper: методичні рекомендації по використанню. Черкаси, 2021. 34 с.

**ФРОЛОВА Л. С., АНДРЕЙКО М. О.**

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

### **Вікові зміни тактичного мислення гандболісток другої лінії атаки**

**Анотація.** Досліджувалось тактичне мислення гандболісток другої лінії атаки різновікових груп, в результаті якого отримано дані, що дозволяють прогнозувати зміни показників з віком та визначення періодів найбільшого приросту.

**Ключові слова:** гандболістки, тактичне мислення, інтенсивні зміни, когнітивно-перцептивні здібності.

**Вступ.** У спортивних іграх тактичне мислення не тільки визначає успішне варіювання спортсменом руховими діями, але й уміння взаємодіяти у команді. Як зазначають L. Vogel, T. Schack [1], є різні точки зору на взаємодію гравців у гандболі, одна з яких когнітивно-перцептивна. Згідно з нею, гравці повинні мати спільні когнітивні знання, а це тактичні знання, які є основою прийняття рішень [1]. Ming-Yu Zhou [2] максимальну продуктивність гравців у спортивних іграх не бачить без тактичного мислення, яке, на думку автора, істотно залежить від уміння візуалізувати ситуації у процесі тренування.

Відомо, що на прояв тактичного мислення гравців, зокрема у гандболі, впливає рівень розвитку оперативного, логічного і просторового мислення [3]. За даними дослідження елітних гандболісток, неоднаковий базовий когнітивний потенціал гравців різних ігрових амплуа визначає ефективність їх взаємодії на полі [4]. Високий потенціал відмічається науковцями у півсередніх та центральних гравців, у яких тактичне мислення має в основі високий рівень інтелекту та розвинене оперативне реагування на ситуації [4]. Такі результати є закономірними, оскільки уміння взаємодіяти дозволяє другій лінії атаки успішно організувати гру [5].

З останніх досліджень зрозуміло, що тактичне мислення формується на основі наявних когнітивно-перцептивних здібностей [1, 2, 5], розвивається у процесі багаторічної підготовки [3] та має високий рівень прояву у гравців за певними амплуа [4]. Проте, зміни тактичного мислення у вікових межах мало вивчені, що дозволяє актуалізувати проблему і представити вибіркові результати дослідження у даній публікації.

**Мета та завдання дослідження.** Метою нашого дослідження було встановити вікові зміни тактичного мислення гандболісток другої лінії атаки. Завдання дослідження полягали у визначенні рівня розвитку тактичного мислення гандболісток другої лінії атаки та характеристиці змін у віковому аспекті.

**Матеріал і методи дослідження.** Учасниками дослідження стали гандболістки різного віку в межах 10-20 років, що мали амплуа центральних та півсередніх гравців (друга лінія атаки). Для визначення тактичного мислення

застосовано методику «Balltest» [3], з якої використано розділи тактичного та ігрового мислення у нападі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження тактичного мислення гандболісток другої лінії атаки різновікових груп показали, що рівень його розвитку залежить від складності вирішення завдань та готовності когнітивно-перцептивних функцій до забезпечення його прояву.

Порівнюючи дані різновікових груп гандболісток другої лінії атаки можна вказати на те, що у юних гандболісток ігрове мислення проявляється на значно вищому рівні, ніж тактичне мислення (табл. 1).

Таблиця 1

**Зміни з віком тактичного мислення гандболісток другої лінії атаки**

Показники (коефіцієнт)	Вік гандболісток				
	10-11 років (n=22)	12-14 років (n=23)	15-16 років (n=27)	17-18 років (n=46)	19-20 років (n=20)
Ігрове мислення у нападі (%)	35,05±2,31	39,91±2,48#	32,87±2,47#	50,71±1,98#	63,17±2,23#
Тактичне мислення у нападі (%)	25,18±2,89*	33,42±2,42*#	36,08±2,04	60,67±1,36*	77,94±2,16*

Примітка: \* $p < 0,05$  – порівняно із ігровим мисленням; # $p < 0,05$  – порівняно із показниками попередньої вікової групи.

Тактичне мислення відрізняється від ігрового більшою складністю завдань, що потребують розуміння взаємодії гравців. Ігрове мислення включає пошук рішень використання варіантів рухових дій гравця, а тактичне – урахування розташування інших гравців команди, суперників та передбачати варіанти їх дій. Тому закономірно, що у 10-11 та 12-14 років рівень розвитку ігрового мислення значно переважає рівень розвитку тактичного мислення (відповідно на 9,24% і 6,49%;  $p < 0,05$ ). У 15-16 років можливості до вирішення ігрових і тактичних завдань врівноважились ( $p > 0,05$ ). І тільки з 17 років з'являється відсоткова перевага тактичного мислення над ігровим. У 17-18-річних гандболісток рівень розвитку тактичного мислення був вищим за рівень розвитку ігрового мислення на 9,96% ( $p < 0,05$ ), а у віці 19-20 років різниця зростає до 14,77% ( $p < 0,05$ ).

Розглядаючи відмінності між віковими групами, можна констатувати, що передбачаючи процес формування ігрового мислення акцентними є віковий період з 10 до 14 років, де очікуваними будуть прирости показників на 14-18% ( $p < 0,05$ ). З 14 до 16 років може відбутись зниження показників ігрового мислення, порівняно із 12-14-річним віком гандболісток, що, на нашу думку, пов'язане із впливом періоду статевого дозрівання. Зниження показників може бути суттєвим і сягнути 18% ( $p < 0,05$ ). Проте, від цього періоду до 17-19-річного віку може відбуватись значне зростання ігрового мислення, приріст становитиме майже 45% ( $p < 0,05$ ). До 19-20-річного віку передбачаємо подальше зростання показників ігрового мислення гандболісток, але з меншою інтенсивністю – на 26% ( $p < 0,05$ ).

Показники тактичного мислення гандболісток можуть зростати з 10 до 14 років в межах 33% ( $p < 0,05$ ), та мало змінюючись у віці 14-16 років, при цьому не проглядаються тенденції зниження рівня розвитку, а більше стабілізація на досягнутому рівні. З 16 до 19 років може спостерігатись значне підвищення показників тактичного мислення, приріст сягатиме 68% ( $p < 0,05$ ). Позитивні зміни показників тактичного мислення характеризують і наступний віковий період 19-20 років, але з меншою інтенсивністю приросту показників (28%;  $p < 0,05$ ).

**Висновки.** Встановлено, що вікове формування тактичного мислення у гандболісток другої лінії атаки залежить від готовності вирішувати завдання різної складності. На даний процес впливають як когнітивно-перцептивні здібності, так і змагальний досвід. Розвиток ситуативного мислення може здійснюватися хвилеподібно з періодами зростання та зниження показників. Розвиток тактичного мислення може здійснюватися з більш інтенсивними приростами та періодом стабілізації показників. Найбільш інтенсивні зміни тактичного і ситуативного мислення передбачаються у віці 17-19 років.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальших дослідженнях планується визначення тактичного мислення у баскетболі та проведенні порівняння показників з гандболістами.

#### Література.

1. Vogel L., Schack T. Cognitive representations of handball tactic actions in athletes-The function of expertise and age. *PLoS One*. 2023 May 4;18(5):e0284941. Doi: 10.1371/journal.pone.0284941. PMID: 37141271; PMCID: PMC10162645.
2. Ming-Yu Zhou. Sport psychology in coaching: Improving the personality traits and thinking skills of basketball players. *Thinking Skills and Creativity*, 2022 December; 46:101115. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2022.101115>.
3. Фролова Л. С., Глазирін І. Д. Методика контролю й оцінювання тактичного та ігрового мислення гандболісток «Balltest». Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2013. 36 с.
4. Strikalenko Y., Shalar O., Huzar V., Voloschinov S., Yuskiv S., Silvestrova H. & Holenko N. The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020; 20(1):8, 63- 70. DOI:10.7752/jpes.2020.01008.
5. Ravshanbek, M. Techniques and Tactics of the Attack Game in the Game of Handball. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2023; 2(4), 153–158. <https://www.bjisrd.com/index.php/bjisrd/article/view/135>

ЄРЧЕВ М.О.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

### **Значення морфологічних ознак як критерій відбору у юних борців на початковому етапі багаторічної підготовки**

**Анотація.** У статті розглядаються соматичні класифікації, які характерні для дітей найбільш придатних для занять боротьбою. Також звертається увага на спадковість антропометричних даних їх важливість під час початкового відбору.

**Ключові слова:** спадковість, антропометрія, задатки, соматотип, прогнозування.

На даний час велика кількість різних видів спорту, для кожного необхідний свій анатомічний «тип» спортсмена. Під час визначення до якого спорту задіювати дитину, важливо ретельно підійти до оцінки статури та майбутніх перспектив його змін, адже при невірному виборі відповідного виду спорту, може стати загрозою для майбутніх досягнень спортсмена. Тому методика відбору на першому етапі багаторічної підготовки визначається головним завданням, який є виявлення доцільності вибору дитини занять спортом з врахуванням його задатків до виду спорту та морфофункціональних даних.

Одним із вагомих компонентів виявлення придатного до тренувань спортсмена є морфологічні ознаки. При відборі на початковому етапі як критерій використовуються такі показники тіла як: зріст, маса тіла, величина грудної клітини, довжина кінцівок, обхват гомілок, стегна і тому подібне. Для найширшого розкриття доцільності до занять спортом спортсмена також можуть брати до уваги функціональні показники такі як рухливість у суглобах, потужність окремих груп м'язів [2].

Під час відбору дітей до занять спортом, велике значення приділяють тим факторам які найменше піддаються до зовнішніх чинникам, тобто лімітуються спадковістю та мають консервативний характер. Оскільки будь який прогноз майбутнього стану, має шанс на успіх лише у випадку, коли у фундамент його покладено стабільні та формовані (передбачувано розвиваючі) фактори. Коли за основу взяті факти, які залежать від впливів середовищ (які легко піддаються тренуванню), зважаючи на незакінчене формування дитячого організму прогноз буде неможливий. Великий рівень успадкування має повздовжні розміри тіла (розмір тулуба, довжина кінцівок, та інше), менший за повздовжні у широтних розмірів (ширина плечей, стегон та тазу). Найменшими являються об'ємні розміри (обхват стегна гомілки та зап'ястя) [3].

Виявлення наявного ступеня антропометричних даних безсумнівно, має велику роль при визначенні придатності дитини. Головним значенням є уміння прогнозування та розвитку тотальних навиків, адже статура в цілому є

успадкованим фактором. Характеристика статури дитини виявляються із даних батьків. Мається на увазі, що в загалом дитина має тип статури який має один із батьків. Проявлення відбувається до 10-11 років, а може й раніше, це залежить від біологічного віку дитини. Для більш повного визначення особливості статури, які щільно межують з впливом генетичних факторів, потрібно виявити конституційний (соматичний) тип спортсмена. Виявлення до якого соматотипу відноситься індивід та виявлення до якої дії у нього задатки допоможе ефективно визначити доцільність занять спортом [2, 3].

Конституція тіла проявляється формою для фізичних якостей, які є змістом цієї форми. З одної сторони форма тіла частково залежить від змісту (розвинена сила проявляється в розвинутій мускулатурі людини). З другої – статура людини зріст, вага та пропорції різних частин тіла та ціла група інших зовнішніх ознак надходять можливості розвитку фізичних якостей та прояви їх у спортивній діяльності [3].

Дослідження які проводили у галузі спортивної морфології продемонстрували, те що соматичний тип виявляє окрім фізичного розвитку також рухові здібності, які викликані функціональними можливостями організму (Р.Н. Дорохов, 1997; В.П. Губа, 2009). Таким чином юні спортсмени які відносяться до конкретного соматичного типу, розходяться не тільки темпами вікового розвитку, вони ще демонструють різні ступені виразу рухових здібностей (Т. Панасюк, 1998; В.Д. Дехтярь, 2003) [4].

Найвідомішими у практиці спорту є 4 класифікації, це допрацьована Хітом-Картером у 1968 році система Шелдона, у ньому існує три типи соматипів: Ектоморфний, Ендоморфний та Мезоморфний. За М.В. Чорнорудцьким яка була створена у 1925 році з трьома типами: Астенік, Нормстенік та Гіпостенік. Класифікація яка придатна тільки для дорослих чоловіків була винайдена В.В Бунаков у 1931 році: грудний, м'язовий, черевний з різними підтипами на кшталт черевно-м'язових, м'язово-грудних і так далі. І створена спеціально для класифікації дітей була винайдена у 1925 році Штефо Островським, у якому присутній: Астеноїдний Торакальний, М'язовий та Дигестивний [4].

Для початкового відбору використовують класифікацію Штефо Островського, так як вона зроблена спеціально для визначення соматотипу у дітей, розглянемо її детальніше: У дітей з астеноїдним типом характерні довгі кінцівки, тонкий скелет, вузька грудна клітина та впалий живіт. Торкальні мають потужний розвиток грудної клітини в довжину, значна життєва ємність легень, прямий живіт, частково більша частина обличчя яка бере участь у диханні. М'язовий тип має круглувате обличчя або овальне, середніх розмірів підгрудинний кут, рівно розвинений тулуб, середньої довжини грудна клітка, високі та широкі плечі, різко виражені контури м'язів. І останній тип дигестивний характерний розвинутій нижній третини обличчя, формою нагадує зрізану піраміду, шия коротка, коротка та широка грудна клітина який має тупий підгрудинний кут, опуклий живіт з жировими відкладеннями. Потрібно зазначити що окрім чистих типів присутні також схресні, змішані типи такі як: дегестивно-м'язовий, астеноїдно-торакальний має різницю більш високими

швидкісно-силовими здібностями, відносною силою та витривалістю. Стосовно дигестетивно- м'язового типу він майже не відрізняється від м'язового [4].

За результатами дослідження які провів Ю.Г. Паламарчук у 2013 році було з'ясовано, що більшість юних дзюдоїстів складається з представників м'язового соматотипу (34.3%), дигестетивного та торкального соматотипу у різниці 1:1 (по 32%), а представники астеноїдного соматотипу складають менше 1%, та у дослідженні Р.Н. Дорохова (1995,1997) указується про те, що соматичний тип можливо задіювати як маркер силової спроможності спортсмена. У хлопчиків від 7 до 10 років астеноїдного соматотипу на відміну з іншими соматотипами відмічаються більш високими показниками загальної витривалості, хлопці з торкальним соматотипом кращою статичною силовою витривалості, а м'язового – гнучкості, швидкісних якостей, швидкісно-силових, динамічної силової витривалості якостей під час стрибків [4].

Соматотип формується завдяки чинникам спадковості та впливу зовнішнього середовища. Рівень втручання зовнішнього середовища таких як фізичні навантаження на формування інших соматотипів різний. Під час використання класифікацією Штефа-Островського Б.О.Нікітюк (1986) близнюковим методом виявив що дигестативний тип статури найбільш стійкий до зовнішніх чинників через те що він майже на 100% залежить від спадковості. Трішки менше від дигестивного рівень спадковості у астеноїдного типу. Непостійним є торкальний тип може залежити як і від зовнішніх чинників так і від спадковості. М'язовий тип складається на 60-65% від спадковості [4].

Під впливом систематичної спортивної діяльності тип статури в спортсменів може змінюються. Значною мірою піддаються впливу обхвати тіла, а також поперечний і передньо-задній розміри грудної клітки. Поздовжні розміри тіла під впливом тренувань практично не змінюються. Вивчення пропорцій тіла в борців дозволяє встановити характерні риси статури, які зможуть сприяти досягненню високих спортивних результатів. Дж. Таннер (1964) вказував, що в боротьбі за високі спортивні результати (на міжнародному рівні) відмінності будови тіла спортсменів можуть бути за певних умов вирішальними [1, 3].

У боротьбі також значну роль відіграє маса тіла спортсмена, легка вагова категорія від важкою значною мірою відрізняється стилем боротьбі, також у вагових категоріях характерні різні пропорції тіла, наприклад у борців легкої ваги у більшості випадків вузькі плечі та короткі кінцівки. Від найлегшої до напівважкої категорії значення розмірних ознак та їх варіація збільшуються. Формування за масою тіла спортсменів важкої та надважкою ваги як підкреслюють Г.С. Туманян, Е.Г. Мартіросов (1976), визначення неможливо признати цілком раціональним. Незважаючи на те що у кожній ваговій категорії характерний певний тип пропорцій тіла зустрічаються особливі типи конституцій тіла, і це не значить що він не зможе досягти високих результатів, завдяки великій кількості технік та тактик ведення сутички, це дозволяє борцям з різними морфологічними даними досягати високих результатів за рахунок різноманітних технічних варіантів, та функціональних компенсацій (Л.В. Волков, С.Ф. Тимченко, 1990) [1].



Резюмуючи викладене можна підійти к такому висновку, що конституція тіла є важливим фактором при спортивній орієнтації та відбору. Вона може бути орієнтирами у напрямку майбутньої спортивної діяльності дитини. Спортсмен з характерними морфологічними ознаками для конкретного виду спорту, з більшою ймовірністю зможе досягти високих результатів.

#### **Література.**

1. Serhyenko L.P.: Sportyvnyi otbor teoryia y praktyka: monohrafiia. M. Sovetskyi sport ( seryia «sport bez hranyts») 2013. S.937-941.

2. Semenova H.Y. Sportyvnaia oryentatsyia y otbor dlia zaniatyi razlychnymy vydamy sporta : [ucheb. posobyе] M-vo obrazovaniya y nauky Ros. Federatsyy, Ural. feder. un-t. - Ekaterynburh: 2015. S. 33-34.

3. Semenov L.A. Osnovy opredeleniya sportyvnoi pryhodnosti detei:Ucheb. posobyе. Ekaterynburh: Yzd-vo Ros. hos. prof.-ped. un-ta, 2002. S.43-46.

4. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014.С. 7-12.

МАМБЕТОВ А. А.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

### **Змагальна діяльність в процесі підготовки веслувальників на байдарках високої кваліфікації**

**Анотація.** Досліджували місце змагальної діяльності в процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації у веслуванні на байдарках. Зазначається, що останнім часом інтенсифікація підготовки спортсменів високої кваліфікації найефективніше вирішується за допомогою оптимізації практики змагання. У той же час основну увагу фахівці приділяють плануванню та контролю за системою підготовки.

**Ключові слова:** веслування на байдарках, змагальна діяльність.

**Вступ.** Стрімкий ріст спортивних результатів вимагає невпинного пошуку нових, дедалі ефективніших як засобів і методів, так і організаційних форм підготовки висококваліфікованих спортсменів у веслувальному спорті.

**Аналіз останніх публікацій.** Спортивні змагання в олімпійському спорті є центральним елементом, який визначає всю систему організації, методики та підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності. Без змагань неможливе існування самого спорту, тому олімпійський спорт значною мірою може розглядатися як сфера знань та діяльності, спрямована на забезпечення функціонування та розвитку змагань [6].

Змагальна діяльність є кульмінацією тренувального процесу синтезуючи результат спортивної тренування та представляє можливість об'єктивно оцінювати її ефективність [4].

Адаптація до змагальних навантажень є найважливішою ланкою в ланцюгу пристосувальних реакцій організму спортсменів до багатогранних умов змагальної діяльності. В першу чергу процес адаптації характеризується входженням у спортивну форму, яка передбачає не лише хорошу фізичну, функціональну та психологічну підготовленість, а й високий рівень технічної та тактичної майстерності.

Слід зазначити, що тривалий час у практиці роботи фахівців основна увага приділялася плануванню та контролю системи тренування. Параметри змагальної практики практично не враховувалися, а розглядалися як об'єктивний зріз системи підготовки, а не її невід'ємна частина.

Необхідно підкреслити, що форми тренувальних занять, що моделюють умови змагань і самі змагання, створюють передумови, необхідні для досягнення високих спортивних результатів, у той час як відсутність можливості участі в необхідній кількості змагань сприяє недостатній адаптації спортсмена до особливостей змагальної діяльності, зниження її ефективності. Отже, змагання мають включатися до системи підготовки лише у тому обсязі, у якому забезпечується готовність спортсмена до найвищих досягнень [3].

Слід додати, що спрямованість системи змагань та системи тренування суттєво змінюється на етапах багаторічної підготовки, що пов'язано з віком та майстерністю спортсменів, їх цільовими установками у річних циклах підготовки, співвідношенням часу, витраченого на тренувальну та змагальну діяльність і є тенденцією до зменшення тренувальних навантажень та збільшення змагальних відповідно [5, 8].

Останнім часом інтенсифікація підготовки спортсменів високої кваліфікації найбільш ефективно вирішується за допомогою оптимізації змагальної практики, де змагання розглядаються, з одного боку, як мета, а з іншого - як найбільш ефективний засіб підготовки. Доведено, що участь у змаганнях є серйозною перевіркою всіх сторін підготовленості спортсменів, оскільки в них проявляються не тільки всі фізичні якості та функціональні можливості людини, а й самі змагання є засобом їх формування [7].

Тренувальні та змагальні навантаження логічно взаємопов'язані. Перші забезпечують глибоку функціональну перебудову організму, другі сприяють інтенсивному прояву всіх фізіологічних можливостей. Але, крім того, у процесі змагальної діяльності проявляється та формується психічна готовність спортсменів: стійкість до стресових станів, мобілізаційність, самоконтроль [2]. Понад те, встановлено [1], що високі спортивні результати кваліфікованих спортсменів ускладнюють розширення і реалізацію резервних можливостей організму у процесі тренування, а зрушення, які відбуваються в організмі спортсмена в ході змагань, як правило, виявляються значнішими та надійнішими.

Аналіз спеціальної літератури показує, що основну увагу фахівці приділяють плануванню та контролю за системою підготовки. Параметри ж змагальної практики, як правило, враховуються не настільки досконало, і багато сторін обходять найважливішу складову підготовки спортсменів - систему змагань.

Управління спортивною формою спортсменів завжди пов'язане з певним, найбільш раціональним загальним числом стартів, кількістю стартів з максимальною мобілізацією можливостей організму веслярів на етапах річного та багаторічного циклів, а також відповідним підведенням до головного старту річного змагального періоду та чотириріччя.

Аналіз підготовки веслувальників на байдарках та практичний досвід роботи свідчать, що у чотирирічному Олімпійському макроциклі кількісні та якісні показники індивідуального календаря змагань можуть значно відрізнятися. Це з індивідуальними особливостями спортсменів, окремими стратегічними завданнями зі становлення спортивної форми, тактикою підведення спортсменів до Олімпійських ігор з допомогою як зниження, і збільшення числа стартів у макроциклах. Однак у переважній більшості випадків кількість навантажень висококваліфікованих веслувальників повинна збільшуватися або стабілізуватися на досить високому рівні на етапі спортивного довголіття.

**Висновки.** Таким чином, можна сформулювати основні вимоги до змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів-веслувальників:

- індивідуальна кількість стартів у річному циклі для кожного спортсмена має відповідати багаторічним середньостатистичним даним. У рік проведення Олімпійських ігор число стартів доцільно наблизити до мінімальної середньої кількості індивідуальної змагальної практики;

- у серії міжнародних стартів не завжди слід націлювати спортсменів на обов'язкову перемогу, а розглядати ці старты з позиції контролю за рівнем підготовленості до головного старту сезону та чотириріччя;

- раціональна структура індивідуальної системи змагань є суттєвим резервом підвищення спортивної майстерності майбутніх олімпійців, оскільки недостатня кількість стартів призводить до уповільнення досягнення спортивної форми, на той час як передозування змагальною практикою призводить до хронічної втоми спортсмена;

- кількісні та якісні показники індивідуальної системи змагань повинні знаходитись під суворим контролем головного тренера та під суворим урахуванням динаміки становлення спортивної форми спортсмена протягом річного та багаторічного циклів підготовки.

#### **Література.**

1. Godik M.A. Control of training and competitive loadings. M.: Physical culture and sports, 1980. - 135 p.

2. Gordon S.M. Sports training: the scientifically-methodical manual. M.: Physical training, 2008. - 256 p.

3. Matveev L.P. General the theory of sports and its applied aspects: the textbook for end of level of the higher sports formation. - P. 1. - M.: News, 2001. - 303 p.

4. Nikitushkin V.G. Theory and a technique of youthful sports: the textbook . M.: Physical training, 2010. - 208 p.

5. Bases of management of preparation of young sportsmen / under the editorship of prof. M. Ja. Nabatnikova. - M.: Physical culture and sports, 1982. - 280 p.

6. Platonov V.N. System of athletes' preparation in the olympic sports. The general theory and its practical application. - Kiev: Olympic literature, 2004. - 808 p.

7. Modern system of sports preparation / under the editorship of prof. F.P. Suslov, V.L. Sych, B.N. Shustin. - M.: SAAM, 1995. - 445 p.

8. Filin V.P. Theory and a technique of youth sports. M.: Physical culture and sports, 1987. - 130 p.

## РОЗДІЛ 3 ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ІНДИК Д.В., МІЗІН В.В.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, Україна*

### **Вплив інформаційного навантаження на варіабельність серцевого ритму спортсменів з порушенням слуху**

**Анотація.** Дослідили вплив дозованого інформаційного навантаження на показники варіабельності серцевого ритму та механізми вегетативного забезпечення розумової діяльності юнаків та дівчат спортсменів з порушеннями слуху.

**Ключові слова:** спортсмени з порушенням слуху, варіабельність серцевого ритму, інформаційне навантаження.

**Вступ.** Наразі одним з найбільш дієвим та швидко розвиваючих факторів є інформаційне середовище. Воно включає в себе різні інформаційні потоки та впливи, які здатні на пряму або непряму, чи негайно або віддалено впливати на стан людини [2, 4]. Так, у спортсменів з порушенням слуху зоровий аналізатор зазнає великого перенавантаження. Коли інформаційне навантаження тривалий час перевищує натренований адаптаційний рівень, то стає непосильним для людини. Інформаційні перевантаження викликають низьку порушень стану здоров'я та погіршення самопочуття [1, 5].

Одним з найбільш чутливим індикатором адаптаційних реакцій організму, що дозволяє виявити частку різних ланок і систем регуляції є серцево-судинна система. Для оцінки стану нейровегетативної системи використовують аналіз варіабельності серцевого ритму (ВСР). Показники ВСР не тільки характеризують стан серцевої регуляції, але є високоінформативним індикатором регуляторної активності всіх відділів автономної нервової системи, включаючи її надсегментарні відділи. Особливої інформативності дослідження ВСР набуває в комбінації з різними дозованими навантажувальними пробами, що дозволяє дати об'єктивну характеристику участі вегетативної системи у адаптації організму до інформаційного навантаження [1, 3, 4].

У зв'язку з цим, доцільним стало проведення оцінки вегетативного стану під впливом інформаційного навантаження спортсменів з порушенням слуху за допомогою показників ВСР.

**Мета та завдання дослідження.** Виявити можливі механізми вегетативних адаптаційних реакцій до інформаційного навантаження та встановлення переважаючого типу регуляції спортсменів з порушенням слуху.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні приймали участь 42 спортсмени з порушенням слуху, віком 18-25 років. Серцевий ритм реєстрували

монітором серцевого ритму POLAR RS800CX (Фінляндія, POLAR) [1, 3]. Реєстрація варіабельності серцевого ритму проводилась до та після інформаційного навантаження, яке здійснювалося за допомогою тестів Шульте, Горбова та Бурдона, які надавалися в комп'ютеризованому вигляді. Середній час інформаційного навантаження був 20 хвилин. Статистична обробка результатів здійснювалась за допомогою пакетів “Statistica 12.6” та “Microsoft Excel”. Було використано методи непараметричної статистики: медіану та інтерквартильний розмах. Порівняння залежних вибірок проводили за допомогою критерію Вілкоксона.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Оцінка вегетативного стану юнаків та дівчат спортсменів з порушенням слуху здійснювалась за показниками варіаційних пульсограмм. У юнаків-спортсменів (табл. 1) отримані результати показали незначне зменшення відносно норми показника моди ( $M_0$ , мс), котрий вказує на рівень функціонування систем регуляції. Всі останні показники мали значення у межах фізіологічної норми, вказуючи на збалансованість в роботі нервової системи та наявний нормотонічний тип регуляції.

Таблиця 1

**Показники скатерограм та варіаційних пульсограм ВСР спортсменів з порушенням слуху різної статі до і після інформаційного навантаження (Медіана, верхній і нижній квартилі)**

Показник	До інформаційного навантаження		Після інформаційного навантаження	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
$M_0$ , мс	0,65 0,58; 0,73	0,73** 0,64; 0,8	0,71** 0,64; 0,8	0,65* 0,56; 0,68
$A_{m0}$ , %	31,64 27,27; 41,44	35,13 29,58; 41,76	35,13 29,58; 41,76	33,32 28,97; 44,75
ВР, мс	0,28 0,24; 0,29	0,33** 0,31; 0,36	0,34** 0,31; 0,38	0,26* 0,21; 0,34
ВІР	5,55 4,86; 7,36	4,34** 3,48; 5,31	4,36** 3,48; 5,31	7,10*£ 5,24; 8,62
ІВР	103,71 98,65; 153,77	110,32 96,61; 127,11	110,32 96,61; 127,11	142,52 130,07; 161,83
ПАІР	46,84 40,69; 64,18	51,06* 41,88; 59,23	51,06* 41,88; 59,23	60,15 46,14; 75,62
ІН	93,45 71,02; 132,23	82,43 65,78; 94,72	80,34 60,08; 94,68	120,65*£ 96,65; 140,62

**Примітка:** \* – вірогідність, різниця показників відносно досліджених юнаків, при  $p < 0,05$ . \*\* – вірогідність, різниця показників відносно юнаків до інформаційного навантаження при  $p < 0,05$ . £ – вірогідність, різниця показників відносно дівчат до інформаційного навантаження при  $p < 0,05$ .

У дівчат-спортсменок з порушенням слуху мода (табл. 1) була нижче норми та достовірно нижче аніж у юнаків-спортсменів, її значення складало 0,65 мс. Разом з тим спостерігалось найвище значення показника ІН – 120,65 у. о. – ознака централізації процесів регуляції. Дані результати можуть свідчити про підвищений тонус центральної ланки регуляції серцевим ритмом.

Гендерний аналіз серед спортсменів з порушенням слуху показав вірогідне зменшення показника моди ( $M_0$ , мс) у дівчат відносно показників у юнаків. За іншими показниками вірогідних статевих відмінностей не спостерігалось.

Дозоване 20 хвилинне інформаційне навантаження викликало у спортсменів з порушенням слуху достовірні зміни показників. У юнаків достовірно збільшились показники:  $M_0$  – його значення збільшилось в 1,2 рази, та ВР – в 1,3 рази після інформаційного навантаження. Разом з тим в 1,2 рази достовірно зменшився вегетативний показник ритму (ВПР), що разом свідчить про пригнічення роботи автономного контуру та активність центрального контуру регуляції.

У дівчат-спортсменок з порушенням слуху результати показників ВСР були наступними: достовірно збільшився рівень стрес-індексу (ІН) в 1,2 рази, при цьому спостерігалась тенденція до підвищення показників моди та її амплітуди. Показники ІВР, ВПР та ПАПР були зниженими – отже, можна свідчити про зниження парасимпатичних впливів на організм та посилення роботи центрального контуру регуляції. При цьому окрім стрес-індексу, жоден з показників спортсменів не виходив за прийняті межі норми.

Серед юнаків з порушенням слуху вірогідно відрізнялось значення показника ВР, котрий в 1,1 раз був вищим, ніж у дівчат. Показник ВПР в 1,2 рази був вищим у дівчат, така ж динаміка спостерігалась і за показником ПАПР – вірогідна різниця на користь дівчат в 1,2 рази.

Достовірні зміни показників варіабельності серцевого ритму спортсменів з порушенням слуху вказують на більш високий рівень адаптаційних можливостей у юнаків порівняно з дівчатами. Інформаційне навантаження викликало у дівчат значне підвищення активності центральної ланки регуляції та активацію симпатичного відділу вегетативної нервової системи.

**Висновки.** Показники варіабельності серцевого ритму спортсменів з порушенням слуху знаходились в межах норми, а також не мали достовірних гендерних відмінностей. Дозоване інформаційне навантаження призвело до достовірного зменшення значення показника ВПР та збільшення ВР, що може свідчити про пригнічення роботи автономного контуру та активації центрального контуру регуляції. У дівчат знизилась показники ІВР, ВПР та ПАПР та достовірно збільшився стрес-індекс, що може свідчити про знижений рівень вегетативних-адаптаційних реакцій за рахунок підвищеної активності симпатичних центрів довгастого мозку, збільшення впливу центрального контуру та зниження гуморальних механізмів регуляції серцевого ритму.

**Перспективи подальших досліджень.** Продовжити дослідження впливу інформаційного навантаження на вегетативні адаптаційні реакції спортсменів з порушенням слуху та виявлення механізмів адаптації.

#### **Література.**

1. Кочина М. Л., Біла А. А., Бондаренко І. Г., Бондаренко О. В. Особливості зміни показників варіабельності серцевого ритму студентів під впливом розумового та фізичного навантаження. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Том 5, № 6 (28). С. 396-403.

2. Мізін В.В., Ляшенко В.П., Ісаков О.А., Войтенко М.А. Взаємозв'язок між психофізіологічними показниками та вегетативними адаптаційними реакціями юнаків на інформаційне навантаження. *Ecology and noospherology*. 2014. Vol. 25, no 3-4. P. 99 – 106.

3. Heart rate variability: standards of measurement, physiological interpretation and clinical use. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. *Circulation*. 1996; 93(5). P.1043-65. PMID: 8598068. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.93.5.1043>

4. Kokun O., Korobeinikov G., Mytskan B., Cynarski WJ., Korobeinikova L. Applied aspects of improving pupils' and students' adaptive capacity. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2019; 19(3). P. 38-45. doi: 10.14589/ido.19.3.5

5. Perini R., Veicsteinas A. Heart rate variability and autonomic activity at rest and during exercise in various physiological conditions. *European Journal Applied Physiology*. 2018. Vol. 90(3–4). P. 317–325.



**КАЛЕНІЧЕНКО О.В.**

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна*

**Вплив занять аквааеробікою на функціональний стан жінок**

**Анотація.** Проведені дослідження щодо впливу систематичних занять аквааеробікою на функціонування серцево-судинної системи жінок 40-55 років. З'ясовано, що у жінок відбувається економізація функціонування серцево-судинної системи та покращується адаптаційний потенціал.

**Ключові слова:** аквааеробіка, жінки 40-55 років, функціонування серцево-судинної системи.

**Вступ.** Серед засобів оздоровлення різних вікових груп з глибокої давнини одне з перших місць займають вправи у воді. В даний час водна аеробіка в різних її проявах широко застосовується для оздоровлення та фізичного розвитку людей різної статі та віку. У нашій державі великою популярністю користується аквааеробіка, в основному, для жінок середнього і старшого віку. У зарубіжних дослідженнях по цій темі найбільшу увагу також приділено представникам старших вікових груп [3].

У забезпеченні оздоровчого ефекту занять слід враховувати функціональний стан жінок. Відомо, що під впливом занять плаванням виникає адаптація серцево-судинної системи, забезпечуючи більш економне її функціонування у стані спокою у зв'язку із збільшенням кисневої ємності крові та підвищенням здатності тканин краще утилізувати кисень, а також урівноваженістю процесу збудження та гальмування у центральній нервовій системі.

На сьогоднішній день проведено багато як вітчизняних, так і закордонних досліджень у різних питаннях аквааеробіки. Разом з цим, зустрічаються лише поодинокі роботи стосовно змін у функціонуванні серцево-судинної системи у жінок середнього віку, які систематично займаються аквааеробікою.

**Метою дослідження** було визначити особливості впливу занять аквааеробікою на функціонування серцево-судинної системи у жінок, які систематично займаються аквааеробікою.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **задачі**:

1. Провести експериментальні дослідження щодо впливу занять аквааеробікою на функціонування серцево-судинної системи жінок.
2. Провести порівняльний аналіз показників функціонування серцево-судинної системи у жінок на початку та наприкінці експерименту.

**Матеріал і методи дослідження.** Усі дослідження були проведені на жінках віком 40-55 років, які систематично (3-4 рази на тиждень) протягом 6 місяців відвідували групові заняття з аквааеробіки.

В даній роботі нами був використаний метод варіаційної пульсометрії. За допомогою пульсометру Polar S810 здійснювали записи R-R-інтервалів із подальшим аналізом у програмі Caspico [1]. Артеріальний тиск визначали за

допомогою електронного тонометру Короткова виробника Microlife. Систолічний об'єм крові вираховували за допомогою формули Старра.

Обробка результатів дослідження, а саме визначення середнього арифметичного, похибки середнього арифметичного, здійснювалася з допомогою методів математичної статистики та комп'ютерної програми Excel.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З'ясовано, що після шести місяців систематичних занять аквааеробікою у жінок достовірно збільшилось значення середньої тривалості кардіоінтервалу. Як відомо з літературних джерел [4], даний показник відображає кінцевий результат регуляторних впливів на серцево-судинну систему та організм у цілому. Його достовірне збільшення вказує на економізацію функції серця та підсилений вплив парасимпатичної ланки вегетативної нервової системи. Це також підтверджується й зміною значення  $rMSSD$ , яке суттєво збільшилось та становило  $44,3 \pm 6,1$  мс.

Суттєво також змінився індекс напруження (IN), який на початку експерименту складав  $131,8 \pm 25,7$  ум. од., а вже наприкінці експерименту знизився до  $95,3 \pm 11,3$  ум. од. Як відомо з літературних джерел, цей показник відображає рівень напруження регуляторних механізмів у організмі людини. Його збільшення свідчить про переважання центральних механізмів регуляції над автономними, і навпаки, зменшення – переважання автономних над центральними механізмами [2].

Значення SDNN, яке вказує на варіативність масиву кардіоінтервалів, збільшилось та становило  $55,8 \pm 4,4$  мс. Відомо, що вища варіативність будь-якого фізіологічного показника (у здорових осіб) вказує на високий рівень його пристосувальних можливостей [4].

Певні зміни відбулись із артеріальним тиском. Якщо діастолічний артеріальний тиск практично не змінився, то систолічний знизився на сім одиниць та складав  $129,5 \pm 2,1$  мм рт ст.

Систолічний об'єм крові – кількість крові, яке серце викидає за одне скорочення, збільшився та складав  $61,0 \pm 3,3$  мл.

**Висновки.** Під впливом систематичних занять аквааеробікою у жінок 40-55 років відбулись суттєві зміни у функціонуванні серцево-судинної системи. Збільшення значень середньо тривалості кардіоінтервалу, загальної варіабельності серцевого ритму, систолічного об'єму крові та зменшення індексу напруження та артеріального тиску є свідченням економізації функції серцево-судинної системи, що обумовлено підсиленням тонуусу парасимпатичної ланки вегетативної нервової системи.

**Перспективи подальших досліджень** полягатимуть у розробці нормативних величин для оцінки функціонального стану жінок старшого віку, які систематично займаються аквааеробікою.

#### Література.

1. А.с. №11262. Україна. Комп'ютерна програма для реєстрації та аналізу ритму серця і дихання ("Caspico") / С.О. Коваленко, М.Е. Яковлев (Україна) // Авторське право і суміжні права. – 2005. - №6. – С. 338.

2. Баевский Р.М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И.Кириллов, С.З. Клецкин. – М.: Наука, 1984. – 224 с.
3. D'Acquisto, L. Metabolic and cardiovascular responses in older women during shallow-water exercise / L. D'Acquisto, D. D'Acquisto, D. Renne // Journal of Strength and Conditioning Research. 2001. - P. 12-19.
4. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart Rate Variability / Standards of Measurements, Physiological Interpretation, and Clinical Use // Circulation. - 1996. - V. 93. - P. 1043-1065.

## РОЗДІЛ 4 ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА

А.О.АРТЮШЕНКО<sup>1</sup>, ГРЕЧУХА С.В.<sup>1</sup>, ОРЛОВ А.І.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна*

<sup>2</sup>*Казахський національний жіночий педагогічний університет,  
Алмати, Казахстан*

### Функціональна структура особистісної мобільності та довільне управління поведінкою і діяльністю

**Анотація.** Метою дослідження є визначення поняття «особистісна мобільність» у світлі уявлень про довільне управління поведінкою і діяльністю людини. Поняття «координація», «спритність», «довільне управління», «особистісна мобільність» дуже близьки за своєю змістовною сутністю, але поняття «особистісна мобільність» є більш широким і точніше відображає здатність людини до свідомої, навмисної рухової діяльності.

**Ключові слова:** особистісна мобільність, довільне управління, діяльність, свідомість.

**Вступ.** Діяльність виступає як універсальна основа, наскрізний вимір уявлення про особистість, який охоплює усі підструктури соціально-психолого-індивідуального виміру особистості.. Виконання більшості фізичних вправ у процесі навчально-фізкультурної діяльності і в спорті потребує володіння довільними спеціалізованими прийомами і рухами, що називається спортивною технікою. Мова йде про те, що будь-яка довільна рухова дія людини характеризується не тільки зовнішніми проявами самого руху, але й смисловою стороною і навмисністю. Довільним вважається такий рух і рухова дія, який є навмисним, який виникає за розумним рішенням і управляється свідомістю людини [4].

Протягом багатьох років формування теорії управління рухами стримувалося одностороннім розвитком біомеханіки і фізіології рухового акту [6, с. 181]. Ізольоване вивчення рухів з позицій механіки у відриві від психічних та фізіологічних процесів, а також односторонній підхід до управління рухами і формування рухового навичу на основі теорії про умовні рефлекси, на думку Д.Донського, В.Платонова, суттєво загальмувало розвиток теорії будови рухів. Саме це обумовлює актуальність робіт М.Бернштейна [2] згідно концепції якого живий рух є не простою реакцією на вплив зовнішнього середовища, а цілеспрямованою дією, керованою в ході його виконання, і являє собою не ланцюжок деталей, а цілісну структуру, яка складається з багатьох взаємодіючих елементів [6, с. 181]. Основною ознакою, яка відрізняє живий рух від механічного, є те, що він являє собою не тільки і навіть не стільки

пересування тіла у просторі і часі, скільки оволодіння простором і часом. Роботи М.Бернштейна, П.Анохіна, Л.Виготського, О.Леонтєва, Є.Ільїна склали основу теорії будови і управління довільними рухами, що в свою чергу сприяло формуванню сучасних методичних підходів до навчання рухових умінь і навиків у процесі фізичного виховання.

З часів І.Павлова, І.Сеченова розуміння механізмів управління поведінкою значно просунулося. Уявлення І.Павлова про рефлекторну дугу було замінено на уявлення про рефлекторне кільце (М.Бернштейн) і про сформовані за цим принципом функціональні системи (П.Анохін). Важливими для розуміння управління складними рухами є уявлення М.Бернштейна [2] про ієрархічну будову психомоторики людини. Нейро і психофізіологічні механізми управління рухами проявляються на різних рівнях у відповідності з можливостями різних відділів нервової системи.

Рухи, які розрізняються за смисловими характеристиками і руховому складу, забезпечуються різними рівнями. Тобто стосовно до кожного руху формується своя функціональна система управління. Найбільш детально механізм управління рухами і діяльністю представлений у схемі П.Анохіна [1], яка, на думку Є.Ільїна [4], цілком докладається і до довільного управління.

#### **Мета та завдання дослідження.**

**Мета дослідження** – визначити поняття «особистісна мобільність», проаналізувати її складові та функціональну структуру у світлі уявлень про довільне управління поведінкою і діяльністю людини.

#### **Матеріал і методи дослідження.**

Опис живих рухів привів до виникнення відповідної термінології: «образ рухової дії», «рухове завдання», «передбачення», «ідеомоторний акт», «модель потрібного майбутнього» та ін. [6]. Незважаючи на це складності в розумінні проблеми, яка розглядається, пов'язані, на наш погляд, саме з відсутністю єдиної думки з приводу термінів, які використовуються різними авторами при описі одних і тих же або близьких понять. Неоднозначність понять і відсутність загальноприйнятих термінів приводить до того, що автори часто сперечаються не по суті явищ, які вивчаються, а про слова, якими ці явища можна описати. В зв'язку з цим нами введено поняття «особистісна мобільність». В рамках даної статті ми обмежимося аналізом змістовної сутності поняття «особистісна мобільність».

В якості метода дослідження використовували аналіз психолого-педагогічної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що поняття «особистісна мобільність» практично не використовується і його змістовна сутність залишається невизначеною. Частіше за все мова йде про мобільність, яка розглядається в самому спрощеному варіанті як здатність до діяльності. Ми пропонуємо розглядати поняття «особистісної мобільності» в світлі уявлень про довільне управління поведінкою і діяльністю людини. Це поняття, на нашу думку, більшою мірою ніж інші, відображає готовність до активних дій у будь-який

ситуації та є найбільш значущою для багатьох видів професійної діяльності й суспільно активної поведінки.

Управління довільними руховими діями у процесі навчально-фізкультурної діяльності частіше за все пов'язується з такими поняттями як «координація» і «спритність». Координація визначається як керування узгодженістю та сорозмірністю рухів. Поняття «спритність» досі не має загальновизнаного визначення. За М.Бернштейном [2] спритність – це здатність вирішувати рухове завдання в неочікувано виникаючих складних або абсолютно нових умовах, це рухова знахідливість, кмітливість. До поняття «спритність» включається також здатність людини швидко оцінювати ситуацію, швидко приймати адекватне рішення й раціонально діяти в різних ситуаціях. На нашу думку все це, безумовно, є функцією особистісної мобільності. Тому ми вважаємо, що поняття «координація», «спритність», «особистісна мобільність» дуже близькі за своєю змістовою сутністю, але поняття «особистісна мобільність», є більш широким і точніше відображає здатність людини до свідомої діяльності. Це поняття ми розглядаємо також як здатність до свідомої регуляції поведінки і діяльності. Різними авторами це визначається як «довільне управління», «довільна регуляція», «вольова регуляція». Тому довільне управління, або особистісна мобільність визначається в першу чергу психологічною складовою, проявом особистісних якостей, а не тільки здатністю до механічних рухових дій.

Поняття «особистісна мобільність» ми визначаємо як здатність людини в результаті глибокого усвідомлення мети, аналізу зовнішніх і внутрішніх умов та імовірності досягнення цієї мети приймати оптимальні рішення про спосіб дії, створювати у внутрішньому плані програму дій, свідомо мобілізувати власні індивідуально-психологічні можливості для досягнення мети, корегувати їх у контексті специфіки дії колективних суб'єктів, здійснювати самооцінку, самокорекцію по ходу виконання дії і проводити самоаналіз результатів діяльності в цілому. Поняття «особистісна мобільність» розглядається нами не тільки як здатність до активної й результативної діяльності в обставинах які змінюються, але також як здатність швидко засвоювати нові рухові навички.

Функціонування особистісної мобільності як здатності до діяльності вписується в теорію функціональних систем, розроблену П.Анохіним [1]. Згідно до цієї теорії, всі функціональні системи, незалежно від рівня їх організації і кількості компонентів, які їх складають, мають принципово однакову функціональну архітектуру і принципи функціонування.

Схема керування діями людини, за П.Анохіним, включає в себе п'ять блоків: А – блок аферентного синтезу, Б – блок прийняття рішень, В – блок створення програми дії і діяльності в цілому, Г – блок виконання і отримання результату, Д – блок зворотного зв'язку, який постачає інформацію про результати виконаної дії.

Аферентний синтез, за теорією П.Анохіна [1], здійснюється при взаємодії чотирьох чинників: 1) пускової аферентації; 2) обстановочної аферентації; 3) пам'яті; 4) мотивації. Пусковий сигнал сприймається за допомогою органів сприйняття. В центральній нервовій системі ці сигнали обробляються,

внаслідок чого відчуття синтезуються і виникає сприйняття об'єктів і ситуацій. Переробка в центральній нервовій системі пускової інформації дозволяє визначити значущість для людини даного сигналу. Найбільш важливо це в тих випадках, коли поступає одночасно декілька сигналів і людина повинна вибрати, на який слід реагувати зараз, на який потім, на який взагалі не слід реагувати. Однак, перед тим як прийняти кінцеве рішення, людина мусить співставити пускову аферентацію з обставинною (фоновою) аферентацією, яка відображає стан самої людини і зовнішню ситуацію. Описані вище не залежні від волі людини механізми отримання і переробки інформації допомагають прийняттю обгрунтованого рішення. Таким чином, «аферентний синтез» забезпечує для людини «інформацію для роздумів», на цій першій стадії функціонування особистісної мобільності відбувається аналіз інформації, яка необхідна для прийняття обгрунтованого рішення: якою повинна бути мета, які зовнішні і внутрішні умови для її досягнення.

Друга стадія – прийняття рішення пов'язується з упевненістю людини. Ця характеристика виражається у впевненості або, навпаки, в сумнівах людини у правильності прийнятого рішення. Ступінь упевненості визначається рядом зовнішніх і внутрішніх факторів.

Аферентні сигнали, на думку М.Бернштейна, містять у собі інформацію тільки про те, «що є», але не містять інформації про те «що і як треба зробити». В зв'язку з цим після прийняття рішення наступним етапом управління (або вольової дії) є створення програми дій (як, за допомогою яких наявних ресурсів і засобів можна забезпечити виконання прийнятого рішення).

Програмування рухових дій повинно, по-перше, передбачати основні характеристики рухів (просторові, швидкісні, темпові, силові, часові) і по-друге, всю послідовність рухової дії в деталях. Прийняття рішення і програмування пов'язані зі здатністю людини «зазирати вперед», тобто екстраполювати майбутнє. Після завершення складання програми дій починається процес виконання прийнятого рішення за створеною програмою. Цьому етапу відповідає блок Г за П.Анохіним [1].

У процесі виконання прийнятого рішення людині потрібно знати, як поетапно і в цілому здійснюється програма для того, щоб своєчасно вносити відповідні корективи. Контроль за діями здійснюється за допомогою зворотного зв'язку і акцептора результату дії (апарату співставлення).

Таким чином, в результаті аналізу психологічної літератури стає більш зрозумілим, що в основі будь-якої довільної дії на всіх її етапах знаходиться свідомість людини. Здатність до уявлень, до роздумів, до аналізу інформації, яка необхідна для визначення мети, зовнішніх і внутрішніх умов її досягнення, практична і психологічна готовність до діяльності, впевненість у власних силах – все це, на нашу думку, можна вважати основними чинниками, які впливають на своєчасне прийняття рішення про дію, на створення програми дій і на процес виконання тобто забезпечують функціонування особистісної мобільності. Розроблена нами схема функціональної структури особистісної мобільності представлена на рис. 1. Функціонування особистісної мобільності ми не схильні розглядати тільки як прийняття рішення про дію і створення програми дій. У

процесі виконання дій також йде активний процес самооцінки, самоаналізу і внесення можливих корективів. Тобто процес виконання прийнятого рішення також знаходиться під контролем свідомості. Цей контроль здійснюється за допомогою зворотного зв'язку і акцептора результату дії (апарату співставлення) за П.Анохіним. На свідоме втручання в потрібний момент в рух (в процес дії), здатність свідомо в будь-якій його фазі видозмінювати його (призупиняти, підсилювати, послаблювати), неодноразово вказував І.Сеченов [7]. На наш погляд, все це не викликає сумнівів. Слід зазначити також, що по закінченні дії в свідомості людини обов'язково відбувається оцінювання результату діяльності, співставлення виконаних дій з прийнятою до цього програмою. Цю п'яту стадію функціонування особистісної мобільності ми пов'язуємо з самоаналізом результатів діяльності. Можна вважати, що в процесі такого самоаналізу і роздумів в пам'яті людини накопичується досвід практичної діяльності, який сприяє вибору найбільш раціонального способу виконання конкретних дій. Що на нашу думку, це має велике значення для засвоєння рухових умінь і навиків в процесі фізичного виховання.

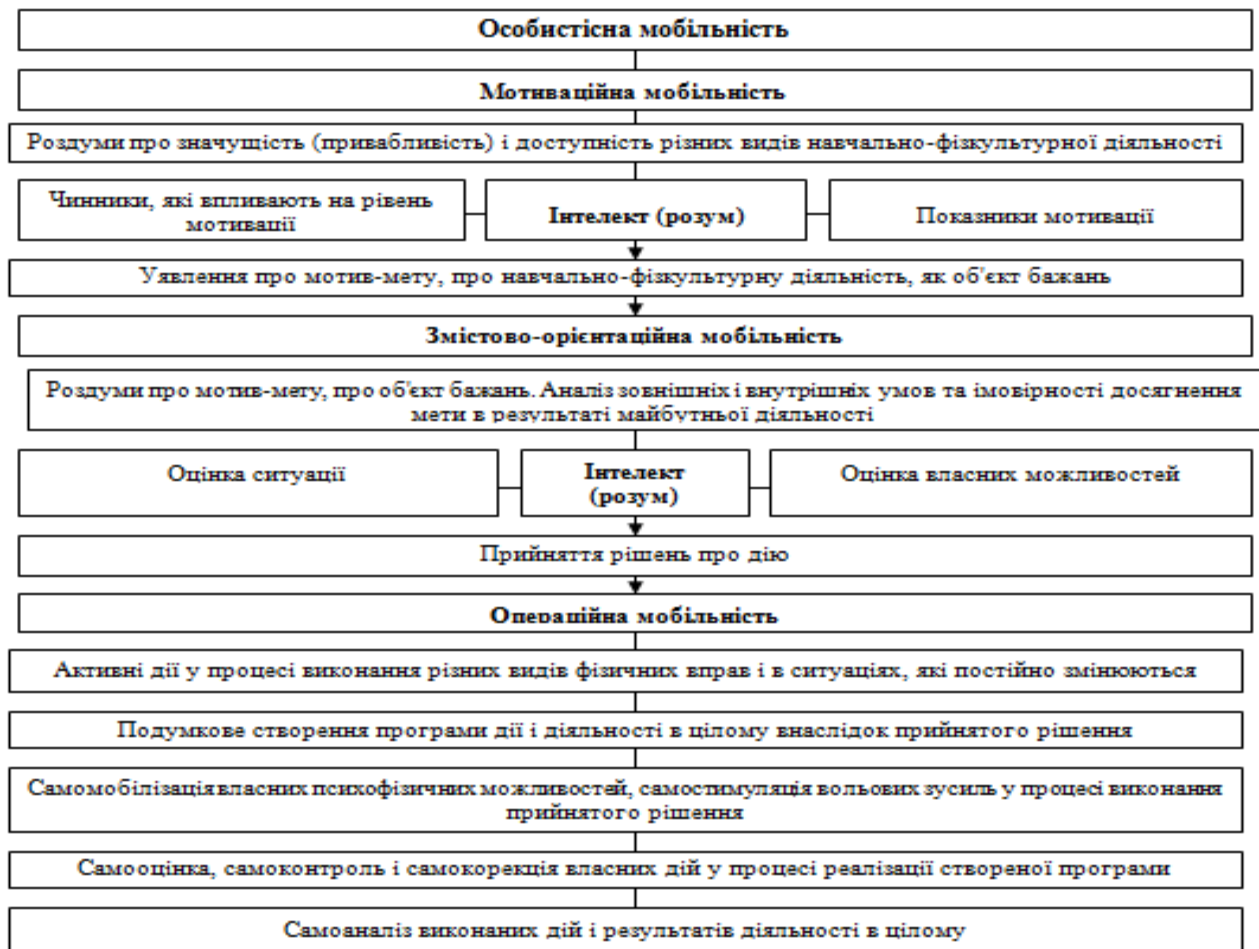


Рис. 1 Функціональна структура особистісної мобільності

Таким чином, стає зрозумілим, що особистісну мобільність слід розглядати як здатність людини до свідомої, навмисної діяльності, структура і основні складові якої стають більш зрозумілими в світлі теорії функціональних систем П.Анохіна.



На думку Є.Ільїна довільне управління завжди свідоме і навмисне, тобто розумне. В зв'язку з вищевикладеним, поняття «довільна регуляція», «воля», «управління довільними руховими діями», «особистісна мобільність» слід розглядати в єдності, як здатність людини до діяльності. Саме здатність до діяльності визначає сутність особистісної мобільності і саме це поняття ми вважаємо найбільш доцільним, яке, на нашу думку, є більш зрозумілим і прийнятним для опису характеру і суті рухової діяльності.

**Висновки.** 1. Поняття «особистісна мобільність» в самому спрощеному вигляді визначається як здатність до свідомої й навмисної діяльності. Функціональна структура особистісної мобільності включає в себе п'ять блоків згідно схеми управління діями людини за П.Анохіним.

До основних складових особистісної мобільності можна віднести: рівень мотивації, здатність до аналізу зовнішніх і внутрішніх умов досягнення поставленої мети, наявність минулого досвіду, теоретичну, практичну, психологічну готовність до діяльності, рівень особистісних якостей, стан в даний момент, емоції, готовність до адекватного прийняття рішень про дію, готовність до самообілізації власних індивідуально-психологічних можливостей, до самооцінки, самокорекції і самоаналізу результатів діяльності.

2. Свідомість і навмисність вважаються основними признаками довільної діяльності, тобто такою, яка виконується і регулюється за власним рішенням самої людини. Поняття «координація», «спритність», «довільна регуляція», «управління довільними руховими діями», «особистісна мобільність» дуже близьки за своєю змістовною сутністю, але поняття «особистісна мобільність» є більш широким і, на наш погляд точніше відображає здатність людини до управління руховою діяльністю.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведення дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми здатності людини до активної, творчої діяльності. Перспективним, на наш погляд, є обґрунтування теоретико-методичних основ формування особистісної мобільності в учнів різного віку у процесі навчально-фізкультурної діяльності.

#### **Література.**

1. Анохін П.К. Нариси фізіології функціональних систем. - М. : Медицина 1975. - 447с.
2. Бернштейн Н.А. Про побудову рухів. - М.: Медгіз, 1947. - 255с.
3. Віготський Л.С. Педагогічна психологія. - М.: Педагогіка, 1997. - 480с.
4. Ільїн Є.П. Психомоторна організація. - СПб.: Пітер, 2003. - 284с.
5. Леонт'єв О.М. Діяльність. Свідомість. Особистість. М., 1997. - С. 183.
6. Платонов В.М. Загальна теорія підготовки спортсменів у олімпійському спорті. - К.: «Олімпійська література», 1997. - 583 с.
7. Сеченов І.М. Вибрані твори. - М., 1953.

**БЕРЕЖОК С.П., МАКАРЧУК Б.Ю., БАТЮК А.М.**

*Криворізький державний педагогічний університет, м.Кривий Ріг, Україна*

## **Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту**

**Анотація.** У статті висвітлено особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Проаналізовано проблеми системи професійної підготовки майбутніх фахівців. Професійна підготовка розглядається як цілісна система.

**Ключові слова:** професійна підготовка, система професійної підготовки, майбутні фахівці, фізичне виховання та спорт, фахова підготовка.

**Вступ.** Сучасний розвиток освіти України у вищій школі ставить завдання постійного удосконалення системи фахової підготовки. Водночас вимоги до професійної компетентності фахівців постійно змінюються під впливом соціально-економічних процесів, які відбуваються у суспільстві. Проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у сучасних умовах зумовлені необхідністю подолання спірних ситуацій. Не секрет, що низький рівень викладання фізичної культури в школах і ВНЗ, недостатня увага теоретичній підготовці призвела до того, що в здобувачів освіти падає інтерес до занять з фізичної культури (фізичного виховання). Обсяг засвоєння інформації, який щороку збільшується, вимагає від молоді великих психічних напружень і фізичних зусиль. Стан здоров'я, рівень працездатності значною мірою залежать від ефективності їх фізичного виховання. Саме тому потрібно шукати можливості вдосконалення процесу фізичного виховання за рахунок оптимізації діяльності здобувачів освіти. Яка, в свою чергу, залежить від результативності та професійності роботи педагогів.

**Мета та завдання дослідження.** Розробити й обґрунтувати теоретично-методологічні компоненти професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України; здійснити цілісний аналіз проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.

Завдання дослідження:

- Виявити організаційно-методичні умови професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

- Проаналізувати проблеми дослідження у зарубіжній та вітчизняній педагогічній діяльності вищих навчальних закладів.

- Розробити концепцію професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Починаючи з XVI ст. до XX ст. метою фізичного виховання було виховання людини праці та воїна, забезпечення здорового стану, оволодіння сукупністю виробничих функцій. До завдань фізичного виховання того періоду відносили: зміцнення здоров'я людей; оволодіння ними знань і навичок, які необхідні для боєздатності армії;

формування умінь, які спрямовані на підвищення продуктивності праці та навчання. Відбувся поділ фізичної культури в суспільстві на дві напрямки, різні за формою й засобами діяльності: спорт (з орієнтацією на відтворення спортсменів та рекордів) і масову фізичну культуру (з орієнтацією на рухову активність і забезпечення здоров'я). Поглиблена спеціалізація виховної та спортивної діяльності автоматично зумовила технологічне виокремлення професійної підготовки вчителів, які займалися переважно фізичним вихованням, і тренерів, задіяних здебільшого у сфері спорту. Ціллю фізичного виховання на початку ХХІ ст. виступає формування основ фізичної та духовної культури в умовах інформатизації суспільного життя. До завдань фізичного виховання цього періоду віднесено: забезпечення раціонального формування рухових умінь і навичок; формування мотиваційних установок на фізичне й духовне самовдосконалення; культивування здорового способу життя; зміцнення, збереження і відновлення здоров'я людини; формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури та спорту.

Наукові дослідження Ю.М. Шкрєбтія, О.В. Петуніна переконують, що головною метою навчання студентів у вищому закладі освіти є формування їх готовності до професійної діяльності. А от О.П. Федик, А.Ф. Линенко вважали, що професійна готовність майбутнього фахівця характеризується інтегративним станом особистості, що поєднує оптимальну систему знань, умінь, навичок, потреб, мотивів і здібностей. Тобто все те, що складає професійні якості фахівця та його ставлення до діяльності. На основі аналізу наукової літератури обґрунтовано висновок, що концепція професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах спрямована на формування смислової парадигми особистості в педагогічному навчальному середовищі вищого навчального закладу. Майбутній фахівець розглядається як особистість, яка здобуває кваліфікацію в процесі спеціально організованої навчально-виховної діяльності, спрямованої на підготовку до подальшої професійної діяльності.

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту розглядається як процес, який відображає науково-методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, які спрямовані на формування достатнього рівня професійної компетентності особистості для організації фізичного виховання. Професійна готовність вчителя фізичної культури характеризується досить складним змістом та структурою і включає практичну, психофізичну, фізичну, науково-теоретичну та психологічну готовність.

Теоретичний аналіз базових понять дослідження щодо професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури дає змогу дійти висновку, що спеціаліст у цій сфері має бути людиною, яка здатна до виконання педагогічної, психологічної, дослідницької, медичної, патріотичної, оздоровчої діяльності тощо. Підготовка кадрів пов'язана з підвищенням кваліфікації цих фахівців. Вищі спортивні й педагогічні навчальні заклади України повинні бути орієнтовані на підготовку тільки кваліфікованих спеціалістів фізичного виховання. Аналіз професійної підготовки фахівців фізичної культури в

провідних країнах світу дає підставу для висновку, що найбільш вагомими ідеями є жорсткі критерії відбору абітурієнтів; широке використання інформаційних технологій; ухвалення закону, що закріплює прийняття на роботу осіб із фаховою професійною освітою. Тут можна виділити фактори, які впливають на успішність здійснення професійної фізичної підготовки фахівців. По-перше, професійна підготовка майбутніх фахівців повинна розглядатися як цілісна система. По-друге, професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури та спорту потрібно здійснювати за принципом інтегративного підходу до формування її змісту, відбору форм і методів. По-третє, у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту перевага має надаватися діяльному підходу.

У змісті професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр» виділено варіативну та інваріантну частини професійної підготовки. Варіативна частина включає професійно орієнтовані й вибірково-навчальні дисципліни. Ці дисципліни вивчаються згідно з навчальним планом з інтеграцією професійно спрямованих дисциплін. Інваріантна включає в себе соціально-економічні, фундаментальні та гуманітарні дисципліни. Ці дисципліни вивчаються згідно з навчальним планом з інтеграцією окремих тем із прикладної фізичної підготовки. На рівні «магістр» професійна підготовка має бути спрямованою на методи оволодіння студентами науковою та викладацькою діяльністю у вищих навчальних закладах.

Доведено, що найкраще обрані методи навчання поєднуються з практичною підготовкою, яка має носити системний характер і повинна складатися з таких етапів: лабораторні, практичні заняття; навчальна практика тренера-викладача безпосередньо в організаціях, установах. Лише за умови раціонального поєднання теоретичної й практичної підготовки можна отримати висококваліфікованого спеціаліста своєї справи.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Модель професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту включає три взаємопов'язані складові: професійну, технологічну і особистісну. До структури професійної складової професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту віднесено когнітивний, функціональний і діяльнісний компоненти. Технологічна складова відображає формування організаційно-методичних умов професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Для визначення ефективності впровадження моделі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту введено дві групи критеріїв: критерії, що відображають ефективність професійної складової і характеризують професійні знання, професійні функції і види професійної діяльності; критерії, що відтворюють ефективність особистісної складової та характеризують професійне самовизначення й професійну самореалізацію майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту.

Наукова значущість проблеми підготовки майбутнього викладача фізичної культури та спорту є перспективною щодо подальших досліджень. Ця

підготовка може бути ефективною лише в тому випадку, коли враховуються всі її особливості. Професійна підготовка повинна бути цілісною системою заходів, методів і прийомів; мати чітко визначену структуру та специфіку; будуватися з урахуванням особистісних якостей фахівця. При здійсненні професійної підготовки спеціалістів має здійснюватися діяльний підхід, згідно з яким майбутній фахівець повинен поєднувати фізкультурно-педагогічну й тренерсько-викладацьку діяльність. Якщо всі вищезазначені особливості підготовки будуть ураховані, то від майбутнього фахівця слід чекати високих результатів у його професійній діяльності.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Подальшого вивчення потребують питання сучасного навчально-методичного супроводу підготовки фізкультурних кадрів нової генерації, створення мультимедійних засобів і застосування інформаційно-комунікаційних технологій з метою підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в закладах вищої освіти, аналізу впровадження новітніх зарубіжних технологій підготовки майбутніх фахівців.

#### **Література.**

1. Ажиппо О. Ю. Фактори навчальної мотивації майбутніх фахівців у сучасній вищій школі / О. Ю. Ажиппо // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. – 2014. – № 45.
2. Андреева О. В. Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації / О. В. Андреева, О. Л. Благій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – Вип. 3.
3. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : [підручник] / В. Г. Арефьев. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010.
4. Балахничева Г. В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання // Г. В. Балахничева, Л. В. Заремба, А. В. Цьось. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013.
5. Белікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту // Н. Белікова : вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013.

**ОЛЕКСІЄНКО Я. І., ФІЩУК В. Г.**

*Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна*

### **Деякі особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в закладах вищої освіти**

**Анотація.** У статті розглянуто важливі аспекти підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Проаналізовано деякі особливості навчання студентів фізкультурних спеціальностей в різних ЗВО України та за кордоном.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фахівець, професійна підготовка, фізична культура та спорт.

**Вступ.** Подальше ускладнення військово-політичної, соціально-економічної, екологічної ситуації в нашій державі, інтенсифікація процесу навчання в школі, перевантаження, а відтак і негативні емоції та стресові ситуації призводять до перевтоми, розбалансування фізичного стану, порушення обмінних процесів, зниження імунітету та адаптації організму дитини. Це, в свою чергу, призводить до погіршення їхнього здоров'я та фізичної підготовленості, тривалості та якості життя.

Щоб вирішити ці та інші нагальні проблеми одного зменшення кількості та зміни якості викладання шкільних предметів не достатньо, хоча і вкрай необхідно. Важливу роль в процесі всебічно-гармонійного розвитку особистості, здоров'язберезувальних технологій та веденні здорового способу життя відіграє фізична культура та спорт.

На сьогодні, проблема визначення ролі сучасного фізичного виховання у формуванні особистості та здорового способу життя набуває все більшої актуальності [1, с. 78]. Саме фізкультурно-спортивній та оздоровчо-рекреаційній діяльності має надаватися пріоритет у вихованні здорового підростаючого покоління, тому що вирішуються не тільки виховні та освітні завдання, а ще й оздоровчі. І роль фізичної культури і здорового способу життя, починаючи з наймолодших років, набуває особливого значення.

Рівень працездатності, стан здоров'я і навіть професійне майбуття учнів значною мірою залежать від ефективності їхнього фізичного виховання. Саме тому потрібно вишукувати можливості вдосконалення процесу фізичного виховання в школах за рахунок оптимізації діяльності учнів, яка значною мірою залежить від результативності роботи вчителів [2].

Аналіз науково-методичної літератури (О. В. Дрозд, 1998; А. І. Драчук, 2001; В. П. Краснов, 2000; А. В. Домашенко, 2003; Т. Ю. Круцевич, 2003 та інші) та педагогічної практики шкіл виявив, що існуюча система фізичного виховання не в повній мірі сприяє всебічному розвитку особистості, а уроки з фізичної культури не завжди зацікавлюють, а іноді навпаки – викликають негативні емоції в молоді (М. Зайнетдинов, 1993; Т. В. Доровських, 2001;

В. Завойська, Л. Лукашевич, 2004; Т. Круцевич, О. Нестеренко, 2004). Тому, для подолання вищезазначених негативних чинників необхідно змінити підходи до системи фізичного виховання в Україні, впроваджувати інноваційні технології в процес професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури та готувати високопрофесійних фахівців – учителів, тренерів, інструкторів, фізичних реабілітологів, які кваліфіковано будуть вирішувати весь спектр визначених проблем. Адже, професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту набуває сьогодні особливого значення, оскільки впливає на фізичне становлення і розвиток українського суспільства.

Важливим внеском в організацію і здійснення підготовки фахівців з фізичної культури та спорту є роботи В. М. Платонова, В. С. Панюкова та ін., 1994; Ю. М. Шкретія, 1996; Б. М. Шияна, 1997; Т. Ю. Круцевич, 2001, 2003; М. М. Філіппова, 2003; Л. П. Сущенко, 2003; О. О. Солтик, 2003; О. О. Яременко, О. Д. Дубогай, 2005; О. І. Міхеєнко, 2016, Т. Г. Дерека, 2017 та ін.

**Мета та завдання дослідження.** Проаналізувати сучасні тенденції професійної підготовки фахівців фізичного виховання в розвинутих країнах світу. Визначити напрямки та особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в ЗВО України.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз педагогічної, навчально-методичної та спеціальної літератури з теми дослідження; системно-структурний аналіз; аналіз та узагальнення вітчизняного і зарубіжного передового педагогічного досвіду – для визначення теоретичних основ дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В умовах сьогодення актуальним є підготовка компетентного, кваліфікованого і конкурентоспроможного фахівця, здатного до ефективної адаптації в мінливих умовах сучасного суспільства. Незважаючи на низку позитивних зрушень на сьогодні в Україні суттєвої оптимізації потребує система професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, зокрема, з урахуванням конструктивних ідей зарубіжного досвіду на засадах збереження вітчизняних традицій [3, с. 508].

Професійна підготовка фахівців фізичного виховання все більше спрямовується на досягнення високої професійної кваліфікації, здатності до неперервного розвитку, відповідність сучасним вимогам щодо кадрового забезпечення галузі. Провідними сутнісними характеристиками професійної підготовки сучасних фахівців фізичного виховання є ціннісне ставлення до здоров'я громадян, необхідність реалізації державної стратегії розвитку системи фізичного виховання молоді, формування відповідального ставлення до власного здоров'я, до здорового способу життя, створення умов для повноцінного фізичного та духовного розвитку. Сучасний рівень швидкого накопичування знань, вимоги до компетентності фахівців фізичного виховання зумовлюють необхідність розглядати професійну підготовку як цілісний неперервний процес, що передбачає не тільки навчання у ЗВО, а й самоосвіту

та подальше самовдосконалення, цілеспрямований рух до професійного й особистісного акме [4, с. 1].

На думку Л. П. Сущенко, реалізація завдань до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту потребує плекання особистості, здатної до плідної професійної праці в сучасних умовах, готової до професійної діяльності, яка володіє не тільки системою спеціальних знань, професійних дій і соціальних відносин, а й сформованістю і зрілістю професійно значущих якостей, відповідною кваліфікацією. Все це вимагає нових підходів до розробки змісту, форм і методів професійної підготовки фахівців нової формації, впровадження у навчально-виховний процес закладів вищої освіти сучасних інформаційних технологій [5, с. 3].

Розширення й оновлення освітнянського діапазону вимагає створення технологій професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, спрямованих на підвищення кваліфікації, професійної компетентності, конкурентоспроможності відповідно до зростаючих умов на ринках праці. Тому професійно підготувати майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, здатних цілком відповідати високим професійним орієнтирам ХХІ століття, є складним і відповідальним завданням. Винятково важливого значення набуває професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в ЗВО, де забезпечується не тільки спрямування навчально-виховного процесу на озброєння майбутніх фахівців спеціальними знаннями, уміннями і навичками, а й розвиток професійно значущих якостей особистості майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту, її інтелектуального потенціалу, можливостей, інтересів, нахилів, мотивів і ціннісних настанов [5].

Вивчення європейського досвіду, як зазначає Т. Г. Дерєка, дозволило зробити висновок, що освітня траєкторія підготовки фахівців фізичного виховання виражається в послідовності етапів навчання, яку здійснює студент для отримання знань, навичок, компетенцій, дає можливість поєднувати послідовність формального та неформального навчання. Майбутній фахівець фізичного виховання має право обирати індивідуальну траєкторію навчання, планувати послідовність вивчення навчальних дисциплін, обирати додаткові спеціалізації, графік проходження професійної практики. Комплекс споріднених освітніх програм або програм професійної підготовки фахівців фізичного виховання, що реалізуються у закладах вищої освіти, полегшують послідовне індивідуальне зростання всередині або між різними сферами професійної діяльності [4, с. 16].

Піднесення масового спорту в США актуалізує серйозні зміни в підготовці фахівців з масової фізичної культури та спорту. Відбувається переорієнтація вищої освіти США з випуску викладачів фізичного виховання на підготовку фахівців, затребуваних на ринку праці. Це, передусім, фахівці для роботи із людьми з особливими потребами (неповносправними), фахівці зі спортивної гігієни і спортивного відпочинку. Доволі популярним є навчання фахівців із фізичного виховання неповносправних, оскільки вони навчаються за рахунок держави [6, с. 314; 7].



Характерною рисою компетентного професіонала в галузі фізичного виховання та спорту є вміння самостійно створювати якісну шкільну навчальну програму з фізичного виховання відповідно до вимог й інтересів спільноти, шкільного округу, класу, групи дітей. У США існує система відбору майбутніх педагогів у галузі фізичного виховання та система контролю готовності абітурієнта й випускника до ефективної професійної діяльності. Перед вступом на програму підготовки абітурієнту пропонуються завдання на визначення та оцінку професійно-педагогічних здібностей особистості й базовий рівень знань та умінь, необхідних для успішного навчання, що є більш важливим, ніж загальна спортивна підготовка [4, с. 16–17].

Аналізуючи досвід магістерської програми «Спортивна підготовка» Уханьського університету фізичного виховання (Китай), як зазначають Л. В. Денисова, О. А. Шинкарук, цілями навчання є: 1. Виховання людини з доброю ідеологічною та моральною культурою, науковими та культурними якостями, високим почуттям соціальної відповідальності та здатністю до самостійного мислення. 2. Підготовка фахівців, які мають сучасний науковий погляд на здоров'я та інновації в галузі спорту, опанували теорію спорту та отримали ґрунтовні знання зі спортивної підготовки. 3. Підготовка фахівців, які володіють високим рівнем спеціалізованих технічних навичок, здатні вирішувати практичні завдання та самостійно проводити спортивну роботу на високому професійному рівні [3, с. 510; 8].

Вимогами до фахівця, які зазначені в магістерській програмі, є [3, с. 510; 8]:

1. ... фахівець любить Батьківщину, дотримується законів і дисциплін, має добрий моральний характер, наполегливо працює й готовий зробити свій внесок у розвиток соціалізму.

2. Фахівець має оволодіти іноземною мовою, уміти читати та перекладати професійні матеріали з іноземної мови та має певну здатність до усного спілкування; здатний використовувати комп'ютерні, мережеві технології, широко використовувати програмне забезпечення для обробки текстів та пошуку літератури.

3. Фахівець має ознайомитися з теоріями викладання та навчання різним видам спорту, розуміти технологію спортивного тренування, бути здатним самостійно проводити тренування, керувати організацією спортивних змагань та масових спортивних заходів.

4. Фахівець повинен бути широко обізнаним та вміти запобігати спортивним травмам, розвивати навички саморозвитку, мати здоровий стан та хороші психологічні якості.

**Висновки.** Впровадження сучасних освітніх інновацій і технологій (в т.ч. закордонних) у вищу освіту, сприятимуть підвищенню ефективності становлення майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в нашій країні.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** Проведене узагальнююче дослідження особливостей професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту не вичерпує всіх аспектів проблеми.

Цікавими будуть подальші дослідження, зокрема, у виявленні педагогічних умов удосконалення процесу освіти майбутніх фахівців в Україні.

### Література.

1. Белкова Т. О., Карасьов Д. Б. Мотивація фізкультурної діяльності студентів як провідний компонент формування здорового способу життя. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції (13–14 травня 2020 року) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. Краматорськ: ДДМА, 2020. С. 77–84.

2. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 2000. 17 с.

3. Денисова Л. В., Шинкарук О. А. Аналіз закордонного досвіду фахової підготовки магістрів фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти Китаю. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3 К (123), 2020. С. 508–512.

4. Дерка Т. Г. Акмеологічні засади неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017. 38 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/78041933.pdf>

5. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ, 2003. 46 с.

6. Сафонов Д. А., Черненко С. О. Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання і спорту за кордоном (Сполучені Штати Америки). Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції (13–14 травня 2020 року) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. Краматорськ: ДДМА, 2020. С. 312–320.

7. Public law 94-142 (S. 6); nov. 29, 1975: Education for all handicapped children act of 1975 // Statement of findings and purpose, Public Law 94-142 U.S.C.

8. Wuhan Sports University. URL: <http://www.whsu.edu.cn>

**ОНОПРИЄНКО О. В.**

*Черкаський державний технологічний університет, м. Черкаси, Україна*

**Освітньо-кваліфікаційний рівень майбутнього вчителя фізичної культури**

**Анотація.** У статті розглянуто проблему кваліфікації, відповідно до певного освітньо-кваліфікаційного рівня в процесі спеціально організованої навчально-виховної діяльності, спрямованої на підготовку до подальшої професійної діяльності щодо розвитку фізичної культури учнів.

**Ключові слова:** кваліфікація, рівень, компетентності, учитель фізичної культури, професійна діяльність.

**Вступ.** Перші спроби розробки кваліфікаційної характеристики вчителя фізичної культури належать радянським ученим. Так, в авторському проекті Н. Лупандіної вперше були конкретизовані завдання фізичного виховання учнів, визначені функції вчителя, систематизовані знання й уміння, необхідні йому для якісного виконання своїх обов'язків. Згодом Н. Лупандіна розробила вимоги до професійної підготовки вчителя фізичної культури [3].

Нині відповідно до „Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні (ступеневу освіту)”, затвердженим Постановою Кабінету Міністрів України № 65 від 20 січня 1998 р., для системи вищої освіти розробляється нова нормативна та навчально-методична документація, що регламентує підготовку фахівців із вищою освітою, частина якої входить до складу системи стандартів вищої освіти. Отже, кваліфікаційні вимоги до професійної підготовки випускника спеціальності “Вчитель фізичної культури” наводяться в спеціальній структурній частині – освітньо-кваліфікаційній характеристиці (ОКХ), яка є основою стандарту якості професійної діяльності фахівців різних освітньо-кваліфікаційних рівнів. Професійне призначення бакалавра напряму підготовки 6.010104 – Професійна освіта встановлено у вигляді переліку первинних посад: учитель фізичної культури, вихователь, інструктор із фізичної культури, тренер-викладач із виду спорту шкільної секції, керівник підприємства, установи, організації фізкультурно-спортивної спрямованості й інші. До основних виробничих функцій, які повинен виконувати бакалавр, належать: навчальна, виховна, організаційна, розвивальна, планувальна, контрольна, комунікативна, дослідницька.

Отже, професійні вимоги до вчителя фізичної культури повинні складатися з трьох основних комплексів: загальнокультурних якостей; характеристик, які визначають специфіку професії; знань, умінь і навичок спеціальності. Ці комплекси закладено в систему галузевих стандартів вищої освіти, які складаються з набору нормативних і навчально-методичних документів за певними напрямками підготовки та спеціальностями. Галузі знань, напрями підготовки затверджені Постановою Кабінету Міністрів України від 13 грудня 2006 року № 1719 для освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра, а також Постановою Кабінету Міністрів України від 24 травня 1997 року № 507 для

освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста і магістра. Відповідно до переліку напрямів, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра підготовка фахівців з фізичного виховання здійснюється за напрямами 6.010104 Професійна освіта (фізична культура), 6.010201 Фізичне виховання.

Укладачі переліку спеціальностей пропонують називати кваліфікацією саме найменування рівня підготовки, яка реалізується відповідною професійно-освітньою програмою: бакалавр, спеціаліст, магістр.

Освітньо-кваліфікаційний рівень вищої освіти характеризує ступінь сформованості особистості, системи знань, умінь та навичок, який забезпечує здатність особи до фахової діяльності відповідного рівня. Освітньо-кваліфікаційний рівень є відображенням кваліфікації за конкретною шкалою оцінок фахівця.

У працях М. Данилка [2], В. Маслова [4], Л. Сущенко [6] та інших учених майбутній фахівець, учитель фізичної культури, розглядається як особистість, яка цілеспрямовано здобуває у вищих навчальних закладах кваліфікацію відповідно до певного освітньо-кваліфікаційного рівня в процесі спеціально організованої навчально-виховної діяльності, спрямованої на підготовку до подальшої професійної діяльності щодо розвитку фізичної культури учнів.

**Мета.** Аналіз кваліфікації, відповідно до певного освітньо-кваліфікаційного рівня в процесі спеціально організованої навчально-виховної діяльності, спрямованої на підготовку до подальшої професійної діяльності.

**Завдання дослідження:** формування інтересу до діяльності з оволодіння професією, формування відповідних якостей та переконань готовністю майбутнього фахівця до самостійної професійної діяльності.

**Матеріал і методи дослідження.** Таким чином, кваліфікаційну характеристику майбутнього вчителя фізичної культури можна інтерпретувати як нормативну модель його компетентності, яка відображає науково-обґрунтований перелік професійних знань, умінь і навичок, тобто комплекс узагальнених вимог до педагога на рівні його теоретичного й практичного досвіду. Якщо з цих позицій підійти до розгляду галузевого стандарту вищої освіти за напрямами - «фізичне виховання», то стає очевидним, що соціально очікуваними й найбільш важливими професійними якостями випускника є готовність: здійснювати навчання й виховання учнів з урахуванням специфіки навчальної дисципліни; використовувати різноманітні прийоми, методи й засоби навчання; сприяти соціалізації, формуванню загальної та фізичної культури особистості, усвідомленому вибору й послідовному засвоєнню професійних освітніх програм; забезпечити рівень підготовки учнів, який відповідатиме вимогам Державного стандарту; усвідомлювати необхідність і дотримуватися прав та свобод учнів, передбачених різними державними й міжнародними законодавчими актами та угодами; систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію, брати участь у методичній роботі; підтримувати зв'язок з батьками; дотримуватися вимог охорони праці, техніки безпеки; забезпечити охорону життя й здоров'я учнів у освітньому процесі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Однією з головних кваліфікаційних вимог при підготовці майбутнього вчителя фізичної культури є також вимоги щодо знань, умінь, основ інформаційно-технологічного забезпечення освіти, науки й техніки; дидактичних закономірностей у фізичному вихованні й спорті; методів організації та проведення науково-дослідної роботи; володіння технологією навчання різних категорій людей руховим діям і розвитку фізичних якостей під час фізкультурно-спортивних занять.

Галузевим стандартом вищої освіти визначено перелік знань, якими має володіти вчитель будь-якого фаху. Це – загальнокультурні та спеціальні знання. Загальнокультурні – знання в галузі релігії й права, політики й економіки, філософії, екології, валеології, безпеки життєдіяльності, української мови, соціології тощо. Спеціальні – це фахові знання, а також знання з педагогіки, психології та методики викладання відповідних дисциплін.

Л. Сущенко у своєму дослідженні виділяє такі провідні знання фахівця в галузі фізичної культури: філософські, методологічні, історичні, теоретичні, технологічні, валеологічні та управлінські. До цього переліку, на нашу думку, доцільно зараховувати й знання про способи здійснення дій, тому що вони є дуже істотними для формування практичних умінь і навичок, наприклад, рухових.

Проблема дослідження вмінь майбутніх учителів знайшла відображення в низці наукових праць (В. Галузинський, М. Євтух [1] та ін.). Так, учені поняття “уміння” традиційно розуміють як опанування людиною способу виконання дій, забезпечених деякою сукупністю знань, бо вміння виявляється в здатності усвідомлено використовувати знання.

У зарубіжній і вітчизняній науково-педагогічній літературі репрезентовано численні спроби науковців класифікувати вміння вчителя фізичної культури. Зокрема, першими запропонували таку типологію російські дослідники. Уміння вчителя фізичної культури традиційно поділяють на чотири групи: технічні, методичні, організаційні, планування. Подібні угруповання представлено в багатьох інших дослідженнях, а названі вміння класифіковано як дидактичні (технічні, методичні) та функціональні (організація, планування).

Українські дослідники Т. Овчаренко, Р. Белов, Т. Роттерс уміння вчителя фізичної культури групували таким чином: пізнавальні, практичні, організаційні, комунікативні, самоконтролю [5]. А. Цьось до переліку вмінь учителя фізичної культури зараховує рухові, організаційні, методичні, конструктивні, комунікативні, пізнавальні [7]. Спільним для російських та українських авторів є поєднання дидактичних, компонентних і функціональних основ класифікації.

**Висновки з даного дослідження.** Таким чином, можна констатувати, що класифікації професійних умінь учителя фізичної культури є досить різноманітними. Це зумовлено специфікою об’єкта й предмета тих досліджень, у яких вони наведені. Тому в контексті нашого дослідження скористаємося типологією вмінь, поданою в кваліфікаційній характеристиці: конструктивні – допомагають планувати свою діяльність; організаторські – пов’язані з

реалізацією намічених планів; комунікативні – це вміння спілкуватися, знаходити раціональні шляхи взаємодії з оточенням; гностичні – здатність спостерігати, помічати, аналізувати, а також користуватися науковою та навчальною методичною літературою, проводити елементарні дослідження; рухові – це вміння виконувати фізичні вправи, навички надання фізичної допомоги й страховки та низка прикладних умінь (установка й ремонт обладнання, туристичні навички тощо).

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку** дослідження у цьому, напрямку є актуальною, а її результати збагатять як теорію, так і практику фізичного виховання.

### **Література.**

1. Галузинський В. М. Педагогіка : теорія та історія : навч. посіб. / В. М. Галузинський, М. Б. Євтух. – К. : Вища шк., 1995. – 237 с.
2. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. Т. Данилко. – Луцьк, 2000. – 19 с.
3. Лупандина Н. А. Требования к квалификационной подготовке учителя физической культуры / Н. А. Лупандина // Физическая культура в школе. – 1978. – № 9. – С. 19–22.
4. Маслов В. И. Многоуровневая структура физкультурного образования – очередной указ или особая общественная необходимость / В. И. Маслов, Н. Н. Зволинская // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 12. – С. 2–8.
5. Овчарук О. Компетентності як ключ до оновлення змісту освіти / О. Овчарук // Стратегія реформування освіти в Україні : Рекомендації з освітньої політики. – К. : К.І.С., 2003. – С. 13–41.
6. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): [монографія] / Сущенко Л. П. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 442 с.
7. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 96 с.

**НОВАКОВСЬКА О.О.**

*Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна*

**Професійна компетентність спортивного журналіста на регіональному телебаченні**

**Вступ.** Суспільство сьогодні потребує висококваліфікованих фахівців у кожній галузі, у тому числі й у журналістиці – фахівців творчих, ініціативних, здатних до особистісного саморозвитку і професійного самовдосконалення.

В умовах інформаційного простору дедалі актуальнішою стає проблема конкурентоспроможності й високого рівня професіоналізму журналістів.

Сучасні темпи інформаційного розвитку та запити медіаудиторії вимагають якісно нових підходів до презентації журналістського контенту, а тому ефективність професійної діяльності залежить від багатьох факторів, серед них особливе місце належить професійній компетентності. Як слушно зауважує М. Дяченко, в умовах інтеграції України в європейський комунікаційний й освітній простір зростають вимоги суспільства до професії журналіста, відтак і до професійної підготовки фахівців у галузі журналістики, у тому числі і до формування комунікативної компетентності як однієї з найважливіших ознак їх професіоналізму.

Мета та завдання дослідження – є дослідження специфічних рис професійної компетентності спортивного журналіста на регіональному телебаченні та з'ясування її складників.

Досягнення зазначеної мети обумовило необхідність вирішення таких наукових і практичних **завдань**:

– систематизувати та узагальнити основні теоретичні підходи до наукового розуміння сутності поняття компетентність та компетентність;

– представити термінологічне визначення «професійна компетентність журналіста», окреслити її специфіку;

– визначити базові складники професійної компетентності журналіста, який висвітлює спортивні події на регіональному телебаченні;

– проаналізувати інформаційні жанри спортивних матеріалів у телеефірі; дослідити специфіку підготовки спортивних новин на місцевому телебаченні;

– схарактеризувати тематично-змістове наповнення новин спорту черкаського телебачення; проаналізувати жанрові особливості спортивних випусків новин.

– проаналізувати особливості професійної компетентності спортивного тележурналіста крізь презентацію авторського творчого доробку.

**Авторська система професійних компетентностей  
й ключових компетенцій спортивного тележурналіста**

<b>Загальні компетентності спортивного тележурналіста та їхні ключові компетенції</b>	
<b>Компетентності</b>	<b>Ключові компетенції</b>
<b>Особистісна компетентність</b>	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; креативність, здатність генерувати нові ідеї, приймати нестандартні рішення й нести за них відповідальність; чесність та незаангажованість; ініціативність, здатність критично мислити; готовність сприймати критику, бути самокритичним; здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями, застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність до адаптації та дії в новій ситуації, працювати в ситуації форс-мажору; здатність бути гнучкими, мобільним, конкурентоздатним, наполегливим у досягненні мети; уміти працювати в команді; здатність оцінювати ризики для себе, й оточуючих, дотримуватися правил особистої гігієни, мати охайну зовнішність.
<b>Соціальна компетентність</b>	Уміти інтегруватись у динамічне суспільство; презентувати себе в соціумі; здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); здатність усвідомлювати рівні можливості усіх членів суспільства, уникати дискримінації людей за різними ознаками; здатність діяти соціально відповідально та свідомо; здатність орієнтуватися в основних елементах культури, володіти комплексом знань про рідну та про інші культури; розуміння ціннісних настанов, психологічної та соціальної ідентичності; уміння використовувати елементи соціокультурного контексту (звичаї, норми, соціальні умовності, ритуали, стереотипи); здатність володіти правилами етикету.
<b>Психологічна компетентність</b>	Здатність мати навички міжособистісної взаємодії, готовність і уміння будувати контакт з людьми; подолання психологічних бар'єрів комунікації; миттєва реакція на обставини, що змінюються; психологічна стійкість проти стресу, захищеність від емоційного вигорання; уміння ефективно взаємодіяти з оточенням завдяки розуміння психологічних станів учасників комунікації; адекватна оцінка людини власного психологічного



	<p>потенціалу;  уміння запобігати та виходити з будь-яких конфліктних ситуацій; знання основ спортивної психології, психології переможця та переможеного; психології міжособистісної взаємодії спортсменів у командних видах спорту, знання основ психології міжособистісної взаємодії.</p>
<b>Комунікативна компетентність</b>	<p>Комунікабельність, здатність вільно вступати в комунікативний контакт; уміння орієнтуватися в різноманітних комунікативних ситуаціях; здатність до конструктивного спілкування; уміння спілкуватися з людьми, розуміти їх потреби й невдачі, інтереси; здатність ефективно проводити переговори, знаходити спільну мову з колегами в різних професійних ситуаціях; здатність розуміти та продукувати висловлювання, що відповідають певному соціолінгвістичному контексту спілкування; здатність спілкуватися державною мовою; високий рівень культури усного та писемного мовлення; знання мовних норм (акцентологічних, орфоепічних, лексичних, стилістичних, граматичних, синтаксичних); здатність розуміти і продукувати правильні мовленнєві конструкції, поєднувати граматичні форми й значення у зв'язні усні або писемні висловлювання; уміти застосовувати знання мовних норм, редагувати повідомлення; здатність слухати і чути; уміння використовувати паравербальні та невербальні коди у процесі інформаційного обміну; здатність взаємодіяти з партнерами по комунікації в різних ситуативних контекстах; риторична компетенція; іншомовна компетенція (здатність спілкуватися іноземною мовою чи кількома).</p>
<b>Інформаційно-цифрова (технічно-інформаційна) компетентність</b>	<p>Здатність володіти вміннями пошуку інформації; здатність аналізувати й добирати різну інформацію; бути активним користувачем соціальних джерел; здатність використовувати офісне й спеціальне програмне забезпечення; уміння користуватися сучасною цифровою технікою (диктофоном, комп'ютером, телефоном, принтером, сканером, фотоапаратом, відеокамерою); здатність вчасно реагувати на загрози пошкодження інформаційного контенту носіїв.</p>
<b>Управлінська компетентність:</b>	<p>Здатність планувати та управляти часом, приймати обґрунтовані рішення; уміння виявляти, ставити та</p>

	вирішувати проблеми; здатність виявляти ініціативу та підприємливість; здатність мотивувати й організовувати роботу команди, колег та рухатися до спільної мети; здатність розробляти та управляти проектами; бачення загальної картини подій, оперативного оцінювання ситуацію, прогнозувати події й їхні наслідки; здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.
<b>Фахові компетентності спортивного тележурналіста та їхні ключові компетенції</b>	
<b>Компетентності</b>	<b>Ключові компетенції</b>
<b>Професійно-нормативна (професійно-виробнича) компетентність</b>	Освіченість, ерудованість, широкий кругозір; здатність постійно здобувати нові знання з фаху; здатність організовувати й проводити журналістську діяльність; здобувати й аналізувати інформацію з різних джерел, уникати плагіату, перевіряти джерела на правдивість інформації, достовірність, здатність добирати фактаж; здатність до розуміння специфіки журналістської діяльності; знання журналістських стандартів; уміння контактувати з правоохоронними відомствами, громадськістю, уміння реагувати на перешкоджання журналістові у висвітленні інформації; здатність визначати потенційних героїв матеріалів; володіння професійною термінологією; знання етично-правових основ журналістської діяльності; самостійно створювати інформаційний контент, виявляти проблеми, які можуть вплинути на його якість; здатність продукувати тексти різних журналістських жанрів; уміння будувати зв'язне висловлювання, урахуваючи вимоги до композиції журналістських матеріалів добирати заголовки, підписи під ілюстрації тощо; здатність працювати у прямому ефірі; здатність просувати медійний контент; здатність діяти в екстремальних умовах; досконало знати складники технологічного процесу виготовлення журналістського матеріалу.
<b>Специфічні предметні компетентності спортивного тележурналіста та їхні ключові компетенції</b>	
<b>Компетентність журналіста в питаннях спорту</b>	Знання спортивної термінології; ерудиція в спортивній тематиці, знання історії розвитку спорту високих досягнень, масової фізичної культури та спортивної науки; знання правил проведення спортивних змагань; здатність орієнтуватися в різних видах спорту (не буде зайвим і спортивне минуле чи

	<p>теперішнє спортивного журналіста); знання специфіки підготовки спортивних матеріалів, організації праці спортивних тележурналістів; знання методів збору та викладу інформації в спорті; володіння навичками створення власних архівів спортивних даних; навичками аналітичного опрацювання великих масивів інформації, навичками аналізу різної спортивної інформації; знання організації роботи спортивних прес-служб і прес-центрів; здатність бути відповідальним та об'єктивним при доборі тем і видів спорту; здатність орієнтуватися в системі ЗМІ спортивного спрямування, здатність проводити телевізійні інтерв'ю зі спортсменами, тренерами, спортивними функціонерами, любителями спорту; здатність миттєво реагувати на зміну загальної ситуації та ситуації спілкування; екстравертний тип особистості (скоріше, сангвінік, але точно не інтроверт), психологічна стійкість; здатність поважати права спортсменів на придатність, пам'ятати про освітню роль спорту в суспільстві; засуджувати корупцію й шахрайство в спорті, сприяти дотриманню Олімпійської хартії; поширювати ідею дружби та співробітництва між атлетами всіх країн.</p>
<p><b>Компетентність телевізійного спортивного журналіста</b></p>	<p>Знання специфіки аудіовізуальної комунікації, законів телевізійної журналістики; телегенічність, здатність триматися в кадрі; фірмовий стиль і манеру ведення ефіру; здатність використовувати прийоми та засоби створення телематеріалів на спортивну тематику в різних жанрах журналістики; здатність коментувати прямі трансляції матчів, адекватно, зрозумілою мовою передавати атмосферу спортивних змагань; здатність до імпровізацій.</p>

**Висновки:** Дослідження викликає науковий інтерес ще й тому, що нині в регіонах роль спортивного телемовлення невідмінно зростає, що є одним із головних індикаторів відповідної політики телеканалів. Тож вважаємо за необхідне продовжувати вивчення професійних компетентностей спортивних журналістів з метою підвищення професійної майстерності журналістів, репортерів, ведучих і коментаторів, які інформують про новини у світі спорту. Особливої актуальності нині набуває й проблема ефективності професійної діяльності спортивного журналіста на регіональному телебаченні.

Актуальність теми дослідження продиктована також недостатнім вивченням специфіки регіонального спортивного телемовлення, зокрема його змістового наповнення та жанрово-композиційних рис.

Перспективи досліджень у даному напрямку – результати дослідження можуть бути корисними для тележурналістів-практиків і тих, хто лише починає освоювати професію. Можуть знайти прикладне застосування результати магістерської роботи і в телевізійній й радійній галузях, будуть корисним для працівників теле- та радіоорганізацій тощо.

### Література.

1. Федорів В. Випуски теленовин: головні інструменти верстки / В. Федорів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://journalib.univ.kiev.ua/index.php?act=article&article=1259>.
2. Стан журналістської освіти на факультетах журналістики в Україні» (результати пілотного дослідження). Спеціальний звіт – Київ : “Детектор медіа”, 2016. – 46 с.
3. Руснак Д. А. Мультимедійний репортаж як засіб формування іншомовної медіакомпетенції у студентів мовних спеціальностей / Д. А. Руснак // Іноземні мови. – 2015. – № 2. – С. 45–49. – Режим доступу : [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?c21com=2&i21dbn=ujrn&p21dbn=ujrn&image\\_file\\_download=1&Image\\_file\\_name=PDF/im\\_2015\\_2\\_7.p.df](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?c21com=2&i21dbn=ujrn&p21dbn=ujrn&image_file_download=1&Image_file_name=PDF/im_2015_2_7.p.df).
4. Розроблення освітніх програм. Методичні рекомендації / В.Захарченко, В. Луговий, Ю. Рашкевич, Ю. Таланова. – Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2014. – 119 с.
5. Мула В. Телебачення без спорту: а що далі? / Володимир Мула. – Режим доступу : <http://teleprostir.com/blogs/mula/322-2009-07-10-00-43-15> (27.05.2016).

## РОЗДІЛ 5 ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА

БАРАБАШ К. В.

*Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг, Україна*

### Здоров'язбережувальний чинник адаптивного карате в інклюзивному освітньому середовищі

**Анотація.** Публікація присвячена питанню ефективного використання адаптивного карате у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами. Техніки упровадження адаптивного карате розглянуто в аспекті здоров'язбереження.

**Ключові слова:** інклюзивна освіта, інклюзивне середовище, діти з особливими освітніми потребами, адаптивне карате, фізичне виховання, здоров'язбережувальний чинник.

**Вступ.** Вітчизняна система інклюзивної освіти має підґрунтям відповідні законодавчі акти, що декларують права здобувачів з особливими потребами; визначають механізми забезпечення прав на освіту в межах державної стратегії реалізації інклюзивної освіти на всіх рівнях; координують фахову діяльність відповідних кадрів та їх підготовку.

розвідки в напрямі організації інклюзивного середовища, шляхів інтегрування учнів з особливими потребами в освітнє середовище (М. Братко, А. Душка, А. Колупасва, О. Мартинчук, Д Шульженко).

Законодавчим підґрунтям стали «Закон про освіту», «Побудова нової національної системи охорони здоров'я України», 2014; «Розвиток освіти України на період 2015-2025 років», 2010.

Вимагає розв'язання питання розроблення науково-методичного й дидактичного супроводу здобувачів з особливими освітніми потребами у процесі фізичного виховання з використанням елементів адаптивного виду спорту (у межах дослідження – карате).

**Мета та завдання дослідження.** Мета публікації – розкрити здоров'язбережувальний потенціал адаптивного карате в інклюзивному освітньому середовищі.

Завдання: 1) схарактеризувати аксіологічний вимір «права на освіту» дітей з особливими освітніми потребами; 2) розкрити специфіку інклюзивного освітнього середовища з позиції здоров'язбереження; 3) висвітлити техніки використання адаптивного карате в інклюзивному освітньому просторі.

**Матеріал і методи дослідження.** Матеріалом дослідження слугували психолого-педагогічні дослідження, що розкривають уявлення про інклюзивне освітнє середовище; специфіку фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами.

Застосовано метод аналізу (тезаурус дослідження; система вітчизняної інклюзивної освіти; інноваційні технології упровадження адаптивного карате), метод спостереження (динаміка біофізичних й емоційних змін у дітей з особливими потребами, які займаються адаптивним карате у спостережуваний період).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасний інклюзивний простір апелює до аксіології права на освіту [2, с. 5-7; 3, с. 7]. Зокрема, наповнення цінності «освіта» в полікультурній моделі демонструє культурний сценарій навчання, що орієнтує на врахування освітніх потреб здобувачів, з одного боку, можливостей здобувачів щодо навчально-пізнавального поступу. Окремого розгляду вимагає питання надання освітніх послуг дітям з особливими освітніми потребами, напрями їх виховання задля успішної соціалізації.

Моделювання цінності «право на освіту» протягом розвитку цивілізації засвідчує динаміку: розвиток уявлення про зміст освіти, дидактичне оброблення галузевої інформації, прийоми й методи навчання залежно від обраного підходу. До структурно-семантичного обсягу поняття «право на освіту» було поступово уведено перелік категорій осіб, що можуть скористатися правом на різновид освіти; динаміка в галузі права полягає в тому, що закон про освіту у міжнародному полі уможливорює набуття відповідного фаху для осіб, які мають відповідно до науково встановлених фізико-морфологічних показників здорової особистості (цілісності фізичного, психологічного й соціального складників).

Зорієнтованість вітчизняної інклюзивної освіти з позиції аксіологічного підходу має орієнтувати на:

- вироблення ціннісних ставлень (усвідомлення гуманізму як основної освітньої платформи, що уможливорює розгляд проблеми інвалідності на рівні освітньої політики);

- організація освітнього середовища, у якому можуть навчатися різні групи нозологічних груп;

- розроблення системи заходів задля розвитку у звичайних учнів емоційного інтелекту, що має вияв у відчутті емпатії до тих здобувачів освіти, що мають відмінності у психічному / фізичному станах; вияв емпатії перебуває в тісному взаємозв'язку з толерантністю, оскільки толерування учасників навчального процесу визначає в подальшому успішну їх соціалізацію зокрема, подальшу комунікацію з оточуючими в соціальній дійсності на різних рівнях загалом;

- забезпечення умов задля створення здоров'язбережувального середовища:

- урахування біохімічних і фізико-біологічних характеристик дітей з особливими освітніми потребами на рівні сучасної інтегрованої наукової картини світу про поняття здоров'я, сучасну систему здоров'язбереження людини;

організація спільної роботи учителів-предметників, психологів, соціальних педагогів у виробленні індивідуальної стратегії здобувачів з особливими освітніми потребами;

забезпечення умов здоров'язбережувального середовища має корелювати з сучасними інноваційними прийомами фізичного розвитку здобувачів з особливими потребами (сучасна освітня практика засвідчує досвід упровадження фітнес-занять; авторська пропозиція полягає в упровадженні системи адаптивних вправ на основі системи карате);

виконання інтегративної функції тренера / учителя фізичної культури і вихователя;

надання просвітницької інформації педагогічному колективу й батьківській спільноті стосовно фізичного, емоційного й когнітивного розвитку здобувачів з особливими потребами, специфіки соціалізації таких осіб; налагодження зворотного взаємозв'язку між педагогічним колективом і батьківським комітетом, спільне обговорення упровадження інноваційних технологій і методик в освітній процес.

Визначена архітектоніка є здоров'язбережувальною за онтологічними характеристиками, оскільки враховує об'єктивні можливості потенційних здобувачів освіти; аксіологічно спрямованою, бо цінністю для суспільства є людина, яка розвивається, набуває відповідних компетентностей, формує наукову картину світу, демонструє динаміку емоційно-афективного й духовного поступу, долучається до найкращих зразків творів мистецтва (розвиває естетичний смак, емоційний і соціальний інтелект; знаходить відповіді на власні екзистенції у процесі герменевтики творів мистецтва).

Здобувачі з особливими потребами (діти із розладами в аутичному спектрі, затримкою психічного й мовного розвитку, діти з синдромом Дауна, синдромом Аспергера) [1, с. 25-26] мають різні біохімічні і фізико-біологічні характеристики, відповідно, різні можливості когнітивного оброблення інформації, пізнання світу через закони й закономірності; з позиції герменевтики творів мистецтва діти з особливими потребами сприймають візуалізацію або аудіосупровід (мелодійність; звукоряд як відтворення гармонії світу; передавання уявлення людства про красу світу) твору мистецтва через відчуття, тому в роботі з такими дітьми емоційно-чуттєва атмосфера стає визначальною, оскільки сприяє не лише емоційному врівноваженню, але також за умови системного долучення до зразків вітчизняного і світового мистецтва дозволяє застосувати елементи арт-терапії (малюноква візуалізація відчуттєвих станів, імітація рухів тварин / птахів тощо, наспівування шляхом повтору або власне наспівування). Як висновок, аксіологія права на освіту дітей з особливими потребами полягає у виробленні індивідуальної стратегії пізнання, надання доступу до освіти з урахуванням потенційних можливостей здобувачів.

Упровадження в освітній процес авторської системи вправ адаптивного карате з огляду на викладене вище має такі трансфери:

– рефлексія педагогами-тренерами методологічних, теоретичних і прикладних знань про адаптивні вправи карате як дидактичний супровід на заняттях із фізичної культури для здобувачів з особливими потребами;

– мультимедійний супровід, супровід із застосуванням арт-терапії у навчанні фізичних вправ з адаптивного карате, стосується насамперед конкретно-чуттєвих образів, імітацій, елементів хореографічного малюнка; аудіо супровід передбачає супровід плавних рухів у навчанні адаптивного карате;

– розроблення відповідностей рухового конкретно-чуттєвого образу і відповідної адаптивної вправи адаптивного карате задля успішного засвоєння в ігровій формі вправ адаптивного карате, що мають рекреаційну, профілактичну і здоров'язбережувальну функції

– ситуативне моделювання фізичної діяльності здобувачів з особливими потребами.

**Висновки.** Інклюзивний освітній складник орієнтує на організацію здоров'язбережувального середовища, де здобувачі з особливими потребами оволодівають системою знань відповідно когнітивного потенціалу, визначальним є соціалізаційний чинник, апеляція до конкретно-чуттєвого образу занять фізичною культурою. Заняття фізичною культурою передбачають ситуативне моделювання фізичної діяльності, що забезпечує ефективність уведення системи вправ адаптивного карате.

**Перспективи подальших досліджень.** На подальший розгляд заслуговує розроблення системи вправ адаптивного карате для різних груп дітей з особливими освітніми потребами.

#### **Література.**

1. Душка А. Л. Інклюзивне навчання за нозологіями. Дитина з розладами аутистичного спектра. Київ : Ранок, 2018. 32 с.
2. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта. Педагогічні технології інклюзивного навчання. Київ : Кенгуру, 2018. 160 с.
3. Колупаєва А. А. Методологічні та стратегічні виміри освіти дітей з особливими потребами у контексті освітнього реформування. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2018. № 1(85). С. 7.



## РОЗДІЛ 6 ГУМАНІТАРНІ ЧИТАННЯ

БАЗИЛЕВИЧ Н. О., ЦОТАДЗЕ Д., ЯРЕМЕНКО І.

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м.Переяслав, Україна*

### Особливості функціонування фізкультурних організацій в сучасних умовах

**Анотація.** В статті розглянуто особливості організації та функціонування закладів фізичного виховання і спорту різних форм власності. Різноманітність цілей та задач фізкультурних організацій призводить до того, що для управління їх функціонуванням та подальшим розвитком необхідні спеціальні знання, володіння методами і засобами, які б забезпечували ефективну сумісну діяльність працівників. Сучасні наукові дослідження доводять, що в Україні з'явилися певні передумови соціального та економічного реформування у галузі фізичної культури і спорту.

**Ключові слова:** фізкультурні організації, ринкова економіка.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень** На сучасному етапі розвитку українського суспільства зберігається актуальність всебічної підтримки сфери фізичної культури і спорту з боку держави. Наукові дослідження спеціалістів (М.В. Дутчак, В.П. Корж, Ю.О. Павленко, 2019) вказують на те, що ситуація в сфері фізичної культури та спорту залишається складною. Найгострішою проблемою є низький рівень залучення населення (13%) до занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості. За цим показником Україна суттєво поступається багатьом Європейським державам. Світовий досвід засвідчує, що оптимальна рухова активність упродовж усього життя кожної людини — найефективніший засіб профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. За очікуваною тривалістю життя населення України посідає одне з останніх місць в Європі [1, 2].

Спеціалісти (О.А. Андрющенко, 2013; Ю.М. Шкретій, 2014) визначають, що в сучасних умовах процеси глобалізації, стрімке зростання об'єму інформації, інтенсифікація комунікацій, технологічний прогрес, поряд з умовами невизначеності та ризику, поставили нові вимоги до управління (менеджменту), до організацій та співробітників (персоналу) в усіх сферах суспільства, в тому числі в сфері фізичної культури і спорту [7].

Аналіз наукової літератури з проблем управління показав слабку розробленість питання оптимізації управління фізкультурними організаціями [1, 3, 4, 7]. Саме тому науковий пошук шляхів підвищення ефективності функціонування сфери фізичної культури триває. На сьогоднішній день продовжується активне реформування сфери фізичної культури і спорту. До численних організацій з бюджетним фінансуванням додалася значна кількість таких, які стають об'єктом товарно-грошових відносин, є економічно самостійними і повністю відповідають за результати своєї господарської

діяльності. Це вимагає значних управлінських змін, збільшує обсяг і ускладнює характер робіт, які виконуються керівниками та персоналом. Саме тому кожна фізкультурна організація повинна сформувати таку внутрішню систему управління, яка б забезпечила високу ефективність її роботи, конкурентноздатність і стабільність.

Результати аналізу літературних джерел (І.В. Городинська, 2010; В.І. Мудрик, 2014; С.Б. Мальона, 2013; О.М. Жданова, Л.Я. Чеховська, 2019) підтверджують пріоритетність завдань покращення якості управління діяльністю фізкультурних організацій [7, 18, 22, 27, 52, 57].

Сучасні фізкультурні організації, які функціонують у складних соціально-економічних умовах, потребують розробки нового науково-методичного підходу, щодо змісту складників кожного із аспектів технології управління персоналом.

**Мета дослідження** – визначити умови функціонування фізкультурних організацій різних типів.

**Результати дослідження.** Кризові явища в економіці України відчутно вплинули на фізичну культуру та спорт. У ній відбулися певні зміни.

По-перше, загальний спад виробництва, складності з формуванням державного бюджету, постійне зростання цін, інфляція, від якої в основному «потерпають» бюджетні галузі, у тому числі - фізична культура.

По-друге, злам командно-планової економіки порушив систему матеріально-технічного забезпечення фізичної культури.

По-третє, почався процес скорочення кількості спортивних осередків. Відповідно стало менше можливостей і умов для задоволення потреб дітей та молоді в руховій активності.

В четвертих, складні матеріальні умови разом із невисоким соціальним престижем фізкультурного працівника призвели до переходу кваліфікованих спеціалістів у інші галузі, тим самим загостривши проблему якості (фаховості) кадрового потенціалу [2, 6, 7].

Науковці (М.В. Дутчак, О.М. Жданова, Л.Я. Чеховська) відмічають, що економічна ситуація призвела до росту соціальної напруженості. В умовах боротьби за існування багатьом людям не до фізичної культури. Одночасно, в Україні з'явилися певні передумови соціального та економічного реформування [1, 2, 5]. Розпочато процес змін та оновлень у галузі фізичної культури і спорту:

- поряд з державними відкрилися і почали функціонувати недержавні фізкультурні організації;
- значно зросла різноманітність видів (типів) фізкультурних організацій (комерційні та некомерційні, господарські товариства, виробничі кооперативи та інші);
- фізкультурні організації активно засвоюють нові можливості, які відкриваються у сфері надання додаткових послуг, власної підприємницької діяльності, деякі з яких забезпечують накопичення суттєвих фінансових і матеріальних ресурсів;
- має місце активізація фізкультурної благочинності й спонсорства, участі нових економічних структур у створенні різного типу

фізкультурних організацій, фінансуванні фізкультурних установ та інноваційних проектів, створенні фондів розвитку фізичної культури [2, 3, 4].

Наведені тенденції сформовані ринковим середовищем, в якому пріоритетного значення для будь-якої фізкультурної організації набуває менеджмент. У сучасних теоретичних управлінських розробках наголошується на потребі удосконалення управління трудовим колективом (персоналом) як гарантії підвищення ефективності функціонування організацій.

У багатьох фізкультурних організаціях (більшою мірою – в бюджетних) діє традиційна система управління, а в новоутворених – виникають нові механізми, яких раніше не було. В умовах ринкової економіки така організація (клуб, громадське об'єднання та інші) сама приймає рішення, що раніше було прерогативою вищих органів управління. Вона самостійно формує цілі та задачі, розробляє стратегію і політику свого розвитку, шукає необхідні для їх реалізації засоби, наймає працівників, закуповує обладнання та матеріали [1, 2, 4, 7].

Основними внутрішніми змінними будь-якої фізкультурної організації, на які може впливати менеджмент, є: цілі, структура, завдання, технологія та персонал. Як зазначають науковці (М.В. Дутчак, О.М. Жданова, Л.Я. Чеховська) – це конкретний очікуваний результат або кінцевий стан організації. Вони визначаються у процесі планування діяльності всієї організації, на рівні різних підрозділів і служб. Процес формування цілей є дієвим механізмом координації, тому що він дає працівникам (персоналу) можливість усвідомити на що вони повинні спрямовувати свої дії [1, 2, 4].

Сучасна фізкультурна організація, яка функціонує в умовах ринкового середовища, повинна задовольняти вимоги суспільства щодо якості результатів її діяльності. Саме тому державою сформовані ліцензійні умови підприємницької фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, а Кабінетом міністрів України – перелік видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, які підлягають ліцензуванню [3, 6, 7].

Отже, традиційна фізкультурна організація має виражену ієрархію, яка орієнтована на контроль і організаційну структуру управління з чітко фіксованими задачами підрозділів. Фізкультурна організація нового типу – орієнтована на управління процесами і управління персоналом.

Сучасні наукові дослідження [3, 4, 6] доводять, що на сьогоднішній день в Україні кризові явища в економіці відчутно вплинули на сферу фізичної культури і спорту. Поряд з традиційними державними фізкультурними організаціями почали утворюватися сучасні недержавні фізкультурні організації з новими механізмами управління, що здатні задовольняти вимоги сучасного суспільства.

Разом з тим сучасна фізкультурна організація, що функціонує в умовах ринкового середовища, повинна задовольняти вимоги суспільства щодо якості результатів її діяльності. Саме тому державою сформовані ліцензійні умови підприємницької фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, а

Кабінетом міністрів України – перелік видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, які підлягають ліцензуванню.

**Висновки.** Сучасні наукові дослідження доводять, що в Україні з'явилися певні передумови соціального та економічного реформування у галузі фізичної культури і спорту: поряд з державними відкрилися і почали функціонувати недержавні фізкультурні організації; значно зросла різноманітність видів фізкультурних організацій; фізкультурні організації активно засвоюють нові можливості, які відкриваються у сфері надання додаткових послуг, власної підприємницької діяльності; має місце активізація фізкультурної благочинності й спонсорства, участі нових економічних структур у створенні різного типу фізкультурних організацій, фінансуванні фізкультурних установ та інноваційних проектів, створенні фондів розвитку фізичної культури.

#### **Література.**

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. К.: Олімпійська література, 2017. 111с
2. Корж В.П. Павленко Ю.О., Дутчак М.В. та ін. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2019. №10. С. 4-12
3. Кухтій А. О. Особливості функціонування та перспективи розвитку галузі фізичного виховання та спорту в Україні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук, праць за ред. С. С. Єрмакова. Х.: ХХІІІ, 2015. № 23. С. 18-22.
4. Лукашук В. І. Індустрія спорту: особливості функціонування в Україні. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства*. Збірка наук. праць. Харків, 2018. С. 243-247.
5. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року. Постанова Кабінету Міністрів України (в редакції від 23.12.2020 р.).
6. Середа Н. В. Характеристика маркетингової діяльності в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Молода спортивна наука України*. Львів: ЛДУФК, 2018. Т.4. С. 139–144.
7. Шкретій Ю.М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : Зб. наук. праць. К.: Науковий світ, 2014. № 4. С.5-11.

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

матеріали IV Міжнародної наукової інтернет-конференції  
(Черкаси, 25-26 травня 2023 р.)

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.н.ф.в.іс. Гречуха С.В.  
відповідальний секретар, д.б.н. Лизогуб В.С., д.б.н. Коваленко С.О., д.п.н.  
Артюшенко А.О., д.п.н. Безкопильний О.О., к.н.ф.в.іс. Пустовалов В.О., к.б.н.  
Ілюха Л.М. , к.б.н. Каленіченко О.В.

Матеріали наукових доповідей будуть розміщені на сайті інституту  
[http:// fizcult.cdu.edu.ua](http://fizcult.cdu.edu.ua)

Підписано до друку 26.05.2023р. Формат 60x84 1/8. Ум. друк. арк. 10,15