

ISSN 2227-2844

# ВІСНИК

---

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

---

**№ 2 (340) КВІТЕНЬ**

**2021**

# ВІСНИК

## ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

---

---

### ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

**№ 2 (340) квітень 2021**

**Частина II**

Засновано в лютому 1997 року  
Свідоцтво про реєстрацію:  
серія КВ № 14441-3412ПР,  
видане Міністерством юстиції України 14.08.2008 р.

Збірник наукових праць внесено до переліку  
наукових фахових видань України  
(педагогічні науки)  
Наказ Міністерства освіти і науки України № 886 від 02.07.2020 р.

Журнал включено до переліку видань реферативної бази даних  
«Україніка наукова» (угода про інформаційну співпрацю  
№ 30-05 від 30.03.2005 р.)

Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради  
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка  
(протокол № 8 від 30 квітня 2021 року)

Виходить чотири рази на рік

**Засновник і видавець –**  
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ**

**Головний редактор:**

**Савченко С. В.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, ректор ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (Україна)

**Заступники головного редактора:**

**Караман О. Л.** – доктор педагогічних наук, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», директор навчально-наукового інституту педагогіки і психології (Україна)

**Набока О. В.** – доктор історичних наук, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», завідувач кафедри історії України (Україна)

**Шехавцова С. О.** – доктор педагогічних наук, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», декан факультету іноземних мов (Україна)

**Відповідальні редактори:**

**Юрків Я. І.** – кандидат педагогічних наук, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», доцент кафедри соціальної педагогіки (Україна)

**Забудкова О. А.** – кандидат історичних наук, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», старший викладач кафедри історії України (Україна)

**Кокнова Т. А.** – кандидат педагогічних наук, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», доцент кафедри романо-германської філології (Україна)

**Члени редакційної колегії:**

**Бабіч В. І.** – доктор педагогічних наук, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (Україна)

**Власенко К. В.** – доктор педагогічних наук, професор, Донбаська державна машинобудівна академія, завідувач кафедри математики та моделювання (Україна)

**Глуховцева К. Д.** – доктор філологічних наук, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», завідувач кафедри української філології та загального мовознавства (Україна)

**Дмитренко В. І.** – доктор філологічних наук, професор, Криворізький державний педагогічний університет, професор кафедри української та світової літератур (Україна)

**Заблоцький В. В.** – доктор наук з державного управління, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», директор навчально-наукового інституту публічного управління, адміністрування та післядипломної освіти (Україна)

**Кобзар О. І.** – доктор філологічних наук, професор, Полтавський університет економіки й торгівлі, професор кафедри ділової іноземної мови (Україна)

**Кушнірова Т. В.** – доктор філологічних наук, професор, Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, професор кафедри германської філології та перекладу (Україна)

**Литвин М. Р.** – доктор історичних наук, професор, Інститут українознавства ім. І. Крип'якевича НАН України, завідувач відділу (Україна)

**Лукашевич-Велеба Й.** – доктор педагогічних наук, Академія спеціальної педагогіки імені Марії Гжегожевської, професор педагогічного факультету (Республіка Польща)

**Любимова С. А.** – кандидат філологічних наук, доцент, Київський національний лінгвістичний університет, докторант кафедри англійської філології, перекладу і філософії мови імені проф. О. М. Мороховського (Україна)

**Михальський І. С.** – доктор історичних наук, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», завідувач кафедри всесвітньої історії та міжнародних відносин (Україна)

**Моїсеєнко О. Ю.** – доктор філологічних наук, професор, Національний університет «Києво-Могилянська академія», професор кафедри англійської мови (Україна)

**Нефьодов Д. В.** – доктор історичних наук, доцент, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, доцент кафедри історії (Україна)

**Отравенко О. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання (Україна)

**Прошкін В. В.** – доктор педагогічних наук, Київський університет імені Бориса Грінченка, професор кафедри комп'ютерних наук і математики (Україна)

**Семеріков С. О.** – доктор педагогічних наук, професор, Криворізький державний педагогічний університет, професор кафедри інформатики та прикладної математики (Україна)

**Саснюк В. Г.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», доцент кафедри олімпійського та професійного спорту (Україна)

**Священко З. В.** – доктор історичних наук, професор, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, професор кафедри всесвітньої історії та методик навчання (Україна)

**Си Цзюньцзін** – доктор філологічних наук, професор, Ланьчжоуський університет, факультет російської мови та літератури (КНР)

**Ткачук В. В.** – кандидат педагогічних наук, Криворізький національний університет, асистент кафедри інженерної педагогіки та мовної підготовки (Україна)

**Хахула Л. І.** – кандидат історичних наук, доцент, Інститут українознавства ім. І. Крип'якевича НАН України, старший науковий співробітник (Україна)

**Юган Н. Л.** – доктор філологічних наук, професор, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, професор кафедри іноземних мов (Україна)

#### Редакційні вимоги до технічного оформлення статей

Редколегія «Вісника» приймає статті обсягом 5 – 7 сторінок через 1 інтервал, повністю підготовлених до друку. Статті подаються надрукованими на папері в одному примірнику з додатком диска. Набір тексту здійснюється у форматі Microsoft Word (\*.doc, \*.rtf) шрифтом № 12 (Times New Roman) на папері формату А-4; усі поля (верхнє, нижнє, правє й лівє) – 3,8 см; верхній колонтитул – 1,25 см, нижній – 3,2 см.

У верхньому колонтитулі зазначається: Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № \*\* (\*\*\*), 2014.

Статті у «Віснику» повинні бути розміщені за рубриками. Інформація про УДК розташовується у верхньому лівому кутку без відступів (шрифт нежирний).

Через рядок від УДК в лівому верхньому кутку вказуються прізвище, ім'я по-батькові автора (повністю, шрифт жирний). На наступному рядку – учений ступінь, звання, посада, місце роботи; e-mail; ORCID ID (персональний код, який необхідно отримати, заповнивши анкету за посиланням: <https://orcid.org/register>).

Назва статті друкується через рядок великими літерами (шрифт жирний).

Зміст статті викладається за планом: постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми та на які спирається автор; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується ця стаття; формулювання цілей статті (постановка завдання); визначення методики дослідження (сукупність методів дослідження, їх основний зміст, характеристики і показники, які вони фіксують, та одиниці вимірювання); виклад основного матеріалу дослідження з певним обґрунтуванням отриманих наукових результатів; висновки з цього дослідження й перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Усі перелічені елементи повинні бути стилістично представлені в тексті, але графічно виділяти їх не треба.

Посилання на цитовані джерела в тексті оформлюються таким чином: у круглих дужках зазначається прізвище автора, та рік видання роботи (наприклад, Шумська, 2010). Якщо потрібно послатися на декілька джерел, варто перелічувати їх через крапку з комою (наприклад, Афанасьєва, 2016; Богданова & Саннікова, 2015; Мооге, 2006). Якщо використовуються цитати, статистика тощо, то слід вказати номер сторінки посилання (Афанасьєва, 2016, с. 46; Bruner, 2012, р. 24).

Бібліографія і при необхідності примітки подаються в кінці статті після заголовку „Список використаної літератури” (без двокрапки) у порядку цитування й оформлюються відповідно до ДСТУ 8302:2015. Бібліографічні джерела подаються підряд, без відокремлення абзацем; ім'я автора праці (або перше слово її назви) виділяється жирним шрифтом.

Для коректного індексування публікацій наукометричними системами після «Списку використаної літератури» необхідно навести References. Посилання в **References** мають бути оформлені латиною; для кирилических цитувань слід транслітерувати імена авторів та назви видань; останні також слід навести в англійському перекладі в [ ] з зазначенням мови оригіналу в дужках, наприклад, [in Russian], [in Ukrainian] Назви періодичних видань слід наводити відповідно до офіційного латинського написання за номером реєстрації ISSN. В елементах опису не можна замінити латинські літери на кириличні. Цитування в References мають бути оформлені за стандартом APA.

Статтю закінчують 3 анотації обсягом 1600-1800 знаків (українською, російською та англійською мовами) із зазначенням прізвища, ім'я та по-батькові автора, назви статті та ключовими словами (3–5 термінів).

Стаття повинна супроводжуватися рецензією провідного фахівця (доктора, професора).

На окремому аркуші подається довідка про автора: (прізвище, ім'я, по батькові; місце роботи, посада, звання, учений ступінь; адреса навчального закладу (повністю), домашня адреса; e-mail та номери телефонів (службовий, домашній, мобільний) трьома мовами (українською, російською та англійською).

## **ЗМІСТ**

### **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ**

1. **Гадючко О. С.** Управління якістю підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту згідно вимог Нової української школи..... 6
2. **Йопа Т. В., Остапов А. В.** Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти..... 16
3. **Літвінова А. М., Пєнов В. В., Тимченко Г. М.** Засоби діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням..... 28
4. **Мартінова Н. П., Могильний І. М.** Контроль за фізичним навантаженням на заняттях з фізичної культури студентів ЗВО під час дистанційного навчання..... 45
5. **Отравенко О. В., Бугайова Л. П., Новицький Л. М.** Педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи..... 54
6. **Полякова В. П., Афтимичук О. Е.** Динаміка професійної орієнтації студентів по спеціальності «Фітнес и рекреативные программы»..... 65
7. **Савко Э. И.** Формирование физической культуры личности студенческой молодежи в современных условиях..... 74
8. **Татарченко Л. І., Присяжна М. К., Лашко Е. Л.** Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом..... 83
9. **Чередниченко І. А.** Вплив секційних занять з волейболу з комплексним використанням засобів спортивних ігор на функціональний стан студентів-юнаків 18-19 років в умовах закладу вищої освіти..... 92
10. **Шинкарьова О. Д., Жигайлова Ю. В.** Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти ..... 106

### **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

11. **Березуєва Т. С.** Зміцнення та збереження здоров'я здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання..... 114
12. **Гайдук Н. О., Ярошенко П. В.** Дефіцит рухової активності як фактор погіршення здоров'я, зниження працездатності студентів закладів вищої освіти..... 123

13. **Гутарєва Н. В., Буров Ю. В., Трудов Д. О.** Гра в більярд як фактор зміцнення психофізичного здоров'я сучасної молоді..... 136
14. **Оніщук Л. М., Пермяков О. А.** Залежність здоров'я студентської молоді від форм дозвілля..... 146
15. **Очкалов О. Ф.** Аналіз проведення дихальних вправ на заняттях з гімнастики..... 157
16. **Радченко А. В.** Засоби фізичної терапії у спеціальній медичній групі при сколіозах..... 166
17. **Солдатенко В. Г.** Актуальні питання захворювань органів дихання серед здобувачів вищої освіти..... 174
18. **Щурова Н. В.** Особливості освітньо-виховної діяльності у здоров'язберігаючому середовищі..... 182

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

19. **Loruhа N., Mykhailenko Yu., Reshetylova V.** Characteristics of a competitive microcycle in pair-group acrobatics at different stages of long-term preparation..... 192
20. **Зубченко Л. В., Голик В. А.** Заняття з фізичної підготовки засобами fitness bootcamp зі старшими школярами..... 206
21. **Ковальов М. Г.** Особливості технічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються з футболу..... 216
22. **Павлюк О. М., Брусак О. М.** Переможці Олімпійських ігор другої половини ХХ століття: історія і сучасність Луганської області..... 225
23. **Полулященко Т. Л.** Особливості побудови тренувального макроциклу велосипедистів новачків..... 232
24. **Рибалко Л. М.** Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор..... 240
25. **Шинкарьов С. І.** Характеристика технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів при відборі для занять в секції з баскетболу..... 252

### **ІННОВАЦІЇ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

26. **Myhovych I.** Digitalization in Higher Education as a Means to Ensure Student Access and Inclusion in Global Learning Space with Regard to COVID-19 World Crisis..... 260
27. **Бурдун О. В.** Розвиток професійних компетентностей вчителя під час міжнародних освітніх візитів..... 272
28. **Дегтярьова Л. М., Буланкіна А. О.** Активна форма навчального процесу з використанням інформаційно-комунікаційних технологій..... 277

29. **Єсіна В. П., Широбокова О. О., Маловічко О. В.** Українська модель впровадження інклюзивної освіти..... 287
30. **Пушкарьова Т. О.** Онлайн освіта – переваги та челенджі.....
31. **Хоруженко Т. А.** Проектно-технологічна діяльність майбутніх учителів трудового навчання та технологій на заняттях з фахових дисциплін кулінарного циклу..... 305

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ**

УДК 378.014.61.016:796.071.4(477)

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-6-15

**Гадючко Олександр Сергійович,**

аспірант, викладач кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.

[gadyuchkoalex@gmail.com](mailto:gadyuchkoalex@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-9015-7794>

### **УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗГІДНО ВИМОГ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

Управління системою підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в системі НУШ, на нашу думку, буде полягати в регулюванні її функціонування, шляхом розробки сучасних загальних цілей і принципів діяльності, постановки завдань в цілому, перед кожним управлінським циклом, контролю за процесом виховання, навчання, діяльності та результатами аналізу функціонування (шляхом порівняння фактичного з запланованим), інклюзивне виховання і внесення корективів (зміни структури, характеру функціональних зв'язків, цілей, завдань, принципів, умов забезпечення, складу виконавців) у характер функціонування, що забезпечують поліпшення та розвиток системи Концепції «Нова українська школа».

Метою повної загальної середньої освіти є різнобічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, трудової діяльності та громадянської активності» (Закон України «Про освіту», ред. від 01.01. 2021).

Однак, проблема полягає в необхідності підготовки достатньої кількості кваліфікованих тренерів для реалізації стратегії професійного розвитку вчителів Нової української школи відповідно до освітньої політики держави шляхом опанування новітніх практик, технологій, методик, форм, методів професійної діяльності на засадах інноваційних освітніх підходів з урахуванням потреб держави, регіонів, закладів освіти, педагогів, суспільства і громадськості (Т. Сорочан, 2018, с. 10).

За експертними оцінками, найбільш успішними на ринку праці в найближчій перспективі будуть фахівці, які вміють навчатися впродовж



життя, критично мислити, ставити цілі та досягати їх, працювати в команді, спілкуватися в багатокультурному середовищі та володіти іншими сучасними вміннями. Але українська школа не готує до цього. Як і 10, 20, 50 років тому, пересічний український школяр здобуває в школі застарілі знання. За останні роки цей обсяг дуже збільшився, як і значно зріс загальний інформаційний потік у світі. Учні спроможні лише відтворювати фрагменти несистематизованих знань, проте часто не вміють застосовувати їх для вирішення життєвих проблем. Спосіб навчання в сучасній українській школі не мотивує дітей до навчання (В. Олійник, М. Кириченко, О. Отич, Т. Сорочан та ін. 2017, с. 382–391).

Матеріал підручників затеоретизований, переобтяжений другорядним фактологічним матеріалом. Учителі використовують переважно застарілі дидактичні засоби. Педагогів деморалізує низький соціальний статус та рівень оплати праці. Учитель не має справжньої мотивації до особистісного та професійного зростання. Збільшується цифровий розрив між учителем і учнем. Багато педагогів ще не вміє досліджувати проблеми за допомогою сучасних засобів, працювати з великими масивами даних, робити і презентувати висновки, спільно працювати онлайн у навчальних, соціальних та наукових проєктах тощо. Через хронічне недофінансування сектору сьогодні не всі громадяни України мають рівний доступ до якісної освіти, гарантований державою. Школа відтворює бідність: діти з незаможних родин мають гірші шанси здобути гарну освіту і піднятися соціальною драбиною (Нова українська школа за заг. ред. М. Грищенко. 2016, с. 4-5).

Людський капітал та його розвиток – невід’ємна складова руху на економічне зростання. Власне тому говорити про регіональний розвиток окремо від освіти просто неможливо. Що ж стосується професійної освіти, то принципи, за якими її надавали, контингент учнів, що постійно скорочується, застаріла матеріально-технічна база, старі методи та підходи до навчання, відсутність будь-якої інклюзивності у цій системі – свідчення того, що ми активно маємо взятися саме за реформування цієї сфери. (Нова українська школа: поради для вчителя / за заг. ред. Н. Бібік, 2018).

Ми вважаємо, що в системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту повинно бути дві групи об’єктів управління. Перша включає в себе її структурну частину, тобто установи і певні особи, які забезпечують її функціонування (керівник закладу, викладачі-тренери, лікарі, науковці, інститут, спортивні й фізкультурні організації, реабілітаційні бази та ін.). До другої належить кінцевий об’єкт керуючого впливу системи – окремі особистості (вихованці, навчальні групи). У першому випадку ми будемо мати справу з соціальним управлінням.

Можемо припустити, що соціальне (громадське) управління – це вплив на певні ланки суспільства з тим, щоб забезпечити їх нормальне функціонування і розвиток, виконання їх специфічних завдань. У

другому випадку ми зустрічаємося також з соціальним управлінням, але у цьому разі виступає людина, особистість. В обох випадках управління буде являти собою сукупність специфічних, заснованих на знанні законів і правил цілеспрямованих дій (операцій), що здійснюються суб'єктом управління (викладачем-тренером, керівником закладу, організаціями) по відношенню до об'єкта (майбутнього фахівця, групи фахівців, іншим особам і організаціям) з тим, щоб перетворити його, забезпечити досягнення заданої тут об'єктом управління мети.

Вирішальним фактором формування якостей, властивостей, здібностей є навколишній світ предметів і явищ, умов праці та характер спілкувань з іншими людьми. Таким чином, людина піддається управлінським впливам навколишнього середовища, природи і соціальних умов суспільства. Будь-яке суспільство впливає на людину з тим, щоб його справи й вчинки, здоров'я, фізичний розвиток відповідали принципам і потребам цього суспільства. Форми та методи управління обумовлені економічною і соціально-політичною сутністю суспільства. Але воно не має нічого спільного з управлінням людьми в якому вплив не є функцією нагляду експлуататорів над трудящими, підпорядкування, маніпулювання справами та управління людиною в умовах демократії, організації їх праці, економічного і духовного життя.

Згідно аналізу наукової літератури, можемо висунути загальну мету – досягнення фізичного та духовного вдосконалення, що поєднує особисті інтереси окремих громадян і суспільства в цілому. Отже, загальнонародний характер, доступність занять фізичною культурою та спортом для всіх вікових і соціальних груп забезпечує можливість вибору засобів досягнення фізичної досконалості відповідно до індивідуальних інтересів. Оскільки для занять тим чи іншим видом фізичного виховання обирається форма діяльності в цій галузі, організовується і забезпечується державними і громадськими організаціями, то система підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту вищої кваліфікації є не примусовими, а має сукупністю заходів, які забезпечують можливість більш ефективного розкриття індивідуальних фізичних і духовних можливостей особистості.

23 листопада 2019 року Міністерство освіти і науки України затвердило наказ № 1330 Про затвердження переліків тренерів для підготовки тренерів-педагогів з підвищення кваліфікації педагогічних працівників відповідно до Концепції «Нова українська школа». Цей перелік тренерів-педагогів призначений для підвищення кваліфікації директорів, заступників директорів, вчителів початкової школи, асистентам вчителів з інклюзивним та інтегрованим навчанням та/ або фахівців інклюзивно-ресурсних центрів, супервізорів, які повинні будуть забезпечувати здобуття учнями 1-4 класів початкової освіти відповідно до Концепції «Нова українська школа» (Наказ МОН України №1330, 2019, с. 124).

Перша пілотна фаза НУШ почала впроваджуватись у 2016 році, яка

мала на меті зміну багатьох основних підходів у навчанні та вихованні, індивідуальний підхід до кожного вихованця, прийняття нового закону України «Про освіту», розробка та впровадження нових стандартів початкової освіти, та багато інших, не менш важливих нововведень. Початок НУШ припадав на 2018 рік.

Друга фаза – це 2019-2022 роки. Основною метою фази стало впровадження, розробка, затвердження стандартів базової середньої освіти на компетентнісній основі та формування нової системи підвищення кваліфікації вчителів і керівників закладів освіти у 2019 році та. Початок роботи базової школи за новими освітніми стандартами на компетентнісній основі (передбачено проектом Закону України «Про освіту») – 2022 рік.

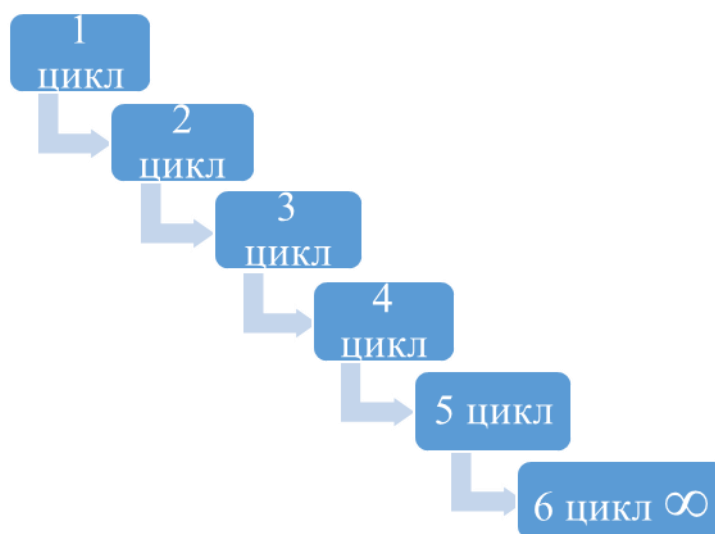
Усі вище перелічені реформи наводять на думку, що нова українська школа все ж таки почне функціонувати у повній мірі, як того хочуть автори цього складного трансформування. Із звичайної загально-освітньої школи до новітньої передової української школи, удосконалених методів навчання, висококваліфікованих викладачів, педагогіці партнерства та інклюзивного підходу.

Третя фаза припадає на 2023-2029 роки, під час якої мається на меті розроблення та затвердження стандартів профільної середньої освіти на компетентнісній основі у 2023 році. Формування мережі закладів III рівня (профільної школи) – не пізніше 2025 року та створення системи незалежного оцінювання професійних кваліфікацій випускників професійного профілю старшої школи. Початок роботи профільної школи за новими освітніми стандартами на компетентнісній основі (передбачено проектом Закону України «Про освіту») – не пізніше 2027 року. На цій основі створення передумов для скорочення тривалості (навантаження) бакалаврських програм вищої освіти в середньому на 45 кредитів. Планується, що перший дванадцятий клас НУШ почне свою реалізацію не пізніше ніж у 2029 році (Концептуальні засади реформування середньої школи НУШ, 2016, с. 40).

Але, у 2018 році за Ю. Завалевським (2018, Презентація), вчителям прикметникам фізичної культури поки-що, лише тільки рекомендовано підвищення кваліфікації.

Тому, на нашу думку, вже під час другої фази 2019-2022 роках потрібно буде обов'язкове підвищення кваліфікації викладачами-тренерами з фізичної культури та спорту за для забезпечення навчально-виховної роботи здобувачами освіти вже з 5 класу, якщо опиратися на структуру Концепції «Нова українська школа». Виходячи з цього, закладам вищої освіти також потрібні суттєві зміни у структурі й модернізації стандартів освіти, методів навчання та виховання майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Адже майбутні фахівці повинні будуть відповідати новітнім освітнім вимогам НУШ та вже самим, після навчання у закладі вищої освіти, у майбутньому, виховувати та розвивати здорове молоде покоління.

Процес управління – являє собою циклічний характер. У кожному циклі управління починається з постановки цілей, завдань і закінчується виконанням цих завдань або досягненням близького до них результату. Потім на основі інформації про характер діяльності, процесу досягнення мети і по результату ставляться нові завдання, висунуто нова мета, вносяться корективи у способи її досягнення. У підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, на нашу думку, можна виділити наступні управлінські цикли, з різноманітними завданнями, цілями, засобам та способам їх досягнення:



*Рис. 1.* Цикли підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту

Перший цикл – організація початкового відбору та комплектування груп початкової підготовки обдарованими новачками.

Другий цикл – різнобічна, у першу чергу теоретична підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, виявлення їх придатності, також впровадження до проходження практики в спеціалізованих спортивних організаціях, саме в режимі керування освітнім та тренувальним процесом, але під керівництвом закріпленого за базою практики фахівця з місця навчання, відбору обдарованих та переведення їх на наступний етап.

Третій цикл – управління роботою груп базової підготовки з метою забезпечення багатогранної підготовки майбутніх фахівців, вибору спортивної спеціалізації, спеціалізована практична підготовка, ускладнення мети проходження практики різними формами організації освітнього та тренувального процесу, відбору обдарованих й переведення їх на наступний етап.

Четвертий цикл – вдосконалення з метою забезпечення зростання

майстерності, проходження практики максимально наближене до вимог НУШ, та у повній мірі, максимально розгорнута підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до реалій майбутнього місця роботи за фахом, відбору найбільш обдарованих і переведення їх в групи перспективної підготовки (вступ на магістратуру).

П'ятий цикл – перехід фахівців до конкретних поставлених завдань (місця роботи тощо) з метою відбору та формування команди сучасних фахівців.

З першого по четвертий етап – це курси навчання з 1 по 4, базової вищої освіти, та 1,5 або 2 річний – п'ятий цикл, повна вища освіта, майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту в спеціалізованих інститутах / факультетах.

Та заключний, шостий цикл – навчання впродовж всього життя. В цілому процес багаторічної підготовки спрямований на вдосконалення взаємозв'язків між окремими циклами і організаційно-структурними складовими. Вона відображає найбільш загальні, забезпечення роботи початкових груп управління роботою груп управління перспективою підготовки та управління участю команди, процес цей досить складний.

У практиці зустрічається кілька різновидів конкретних форм його реалізації, кожен з яких має право на життя. Отже загальним та доцільним для всіх різновидів організаційних форм підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, з дотриманням основних завдань та змісту, на нашу думку, має право на життя етапність кожного з етапів.

Можемо зробити такі висновки, що модернізація навчання Концепцією «Нова українська школа» має шанс на життя в нашій країні, однак погане фінансування та застарілі форми навчання сильно гальмують підвищення загального рівня української школи.

Але на нашу думку, що середня освіта повинна розвиватися не як окремий, модернізований освітній простір, а спільно з дошкільною професійною та вищою освітою. Тому, кожен з освітніх просторів не зможе існувати окремо, адже всі ступені навчання дуже важливі для гармонійного виховання та розвитку особистості.

У подальшій роботі звернемо увагу саме на управління якістю підготовки тренерів ігрових видів спорту в закладах вищої освіти.

### **Список використаної літератури**

- 1. Завалевський Ю. І.** Логістика організації впровадження підвищення кваліфікації очно-дистанційною формою навчання вчителів початкової школи 2018/2019, 2019/2020 р.р. Презентація. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-oriyentovnoyi-navchalnoyi-programi-pidgotovi-treneriv-dlya-navchannya-pedagogichnih-pracivnikov-yaki-navchatimut-uchniv-pershih-klasiv-u-20182019-i-20192020-navchalnih-rokah>.
- 2. Закон** України про освіту. Редакція від 01.01.2021 р. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
- 3. Сорочан Т. М.** Програма підготовки тренерів навчально-методичного

забезпечення початкової освіти в умовах реалізації нового Державного стандарту початкової освіти «Нова українська школа». Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/709943/1/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1.pdf>. **4. Сорочан Т. М.** Програма підготовки тренерів для навчання вчителів Нової української школи. Презентація. Режим доступу: <http://www.osvita.ua.com/2018/04/63673>. Заголовок з екрану. **5. Нова українська школа: докладніше про зміни.** Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>. Заголовок з екрану. **6. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / під заг. ред. Бібік Н. М.** Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с. **7. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / за заг. ред. Н. М. Бібік.** Київ: Літера ЛТД, 2018. 160 с. **8. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / за заг. ред. Н. М. Бібік.** Київ: Літера ЛТД, 2019. 208 с. **9. Олійник В. В.,** Кириченко М. О., Отич О. М., Сорочан Т. М. та ін. Проблеми і перспективи розвитку післядипломної педагогічної освіти в умовах розбудови нової української школи. 2017. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/154284152.pdf>. **10. Про затвердження Орієнтовної навчальної програми підготовки тренерів для навчання педагогічних працівників, які навчатимуть учнів перших класів у 2018/2019 і 2019/2020 навчальних роках від 05 лютого 2018 р. № 97.** Режим доступу: [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/59314/](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/59314/). Заголовок з екрану.

### References

**1. Zavalevskiy, Yu. I.** (2018). Lohistyka orhanizatsii vprovadzhennia pidvyshchennia kvalifikatsii ochno-dystantsiinoiu formoiu navchannia vchyteliv pochatkovoї shkoly 2018/2019, 2019/2020 r.r. Prezentatsiia [Logistics of the organization of introduction of advanced training by the full-time and distance form of training of teachers of elementary school 2018/2019, 2019/2020. Presentation]. Retrieved from <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-oriyentovnoyi-navchalnoyi-programi-pidgotovi-treneriv-dlya-navchannya-pedagogichnih-pracivnikov-yaki-navchatimut-uchniv-pershih-klasiv-u-20182019-i-20192020-navchalnih-rokah> [in Ukrainian]. **2. Zakon** Ukrainy pro osvitu. Redaktsiia vid 01.01.2021 r. [Law of Ukraine on Education. Edited from 01.01.2021]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> [in Ukrainian]. **3. Sorochan, T. M.** (2018). Prohrama pidhotovky treneriv navchalno-metodychnoho zabezpechennia pochatkovoї osvity v umovakh realizatsii novoho Derzhavnoho standartu pochatkovoї osvity «Nova ukrainska shkola» [The program of training of trainers of educational and methodical maintenance of primary education in the conditions of realization of the new State standard of primary education «New Ukrainian school»]. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/709943/1/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1.pdf>. [in Ukrainian]. **4. Sorochan, T. M.** (2018). Prohrama pidhotovky treneriv dlia navchannia vchyteliv Novoi ukrainskoї shkoly. Prezentatsiia [Training

program for trainers to train teachers of the New Ukrainian School. Presentation]. Retrieved from <http://www.osvitaua.com/2018/04/63673>. Zaholovok z ekranu [in Ukrainian]. **5. Nova ukrainska shkola: dokladnishe pro zminy** [New Ukrainian school: more about changes]. Retrieved from <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>. Zaholovok z ekranu [in Ukrainian]. **6. Bibik, N. M.** (Eds.). (2017). Nova ukrainska shkola: poradnyk dlia vchytelia [New Ukrainian school: a guide for teachers]. K.: TOV «Vydavnychiy dim «Pleiady» [in Ukrainian]. **7. Bibik, N. M.** (Eds.). (2018). Nova ukrainska shkola: poradnyk dlia vchytelia [New Ukrainian school: a guide for teachers]. Kyiv: Litera LTD [in Ukrainian]. **8. Bibik, N. M.** (Eds.). (2019). Nova ukrainska shkola: poradnyk dlia vchytelia [New Ukrainian school: a guide for teachers]. Kyiv: Litera LTD [in Ukrainian]. **9. Oliinyk, V. V.,** Kyrychenko, M. O., Otych, O. M., & Sorochan, T. M. at all. (2017). Problemy i perspektyvy rozvytku pislidyplomnoi pedahohichnoi osvity v umovakh rozbudovy novoi ukrainskoi shkoly [Problems and prospects of development of postgraduate pedagogical education in the conditions of development of a new Ukrainian school]. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/154284152.pdf> [in Ukrainian]. **10. Pro zatverdzhennia** Oriientovnoi navchalnoi prohramy pidhotovky treneriv dlia navchannia pedahohichnykh pratsivnykiv, yaki navchatymut uchniv pershykh klasiv u 2018/2019 i 2019/2020 navchalnykh rokakh vid 05 liutoho 2018 r. № 97 [About the statement of the Indicative curriculum of preparation of trainers for training of pedagogical workers who will train pupils of the first classes in 2018/2019 and 2019/2020 academic years from February 5, 2018 № 97]. Retrieved from [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/59314/](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/59314/). Zaholovok z ekranu [in Ukrainian].

**Гадючко О. С. Управління якістю підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту згідно вимог Нової української школи**

Стаття присвячена дослідженню проблеми управління якістю підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в спеціалізованих закладах вищої освіти згідно новітніх вимог нової української школи. Однак, проблема полягає в необхідності підготовки достатньої кількості кваліфікованих тренерів для реалізації стратегії професійного розвитку вчителів Нової української школи.

У статті окреслено концептуальні положення Концепції «Нової української школи» та їх впровадження в освітній простір, новітню реформу на десятиріччя, а саме три фази впровадження Концепції НУШ. Тому, на нашу думку, закладам вищої освіти все зараз потрібно модернізувати систему виховання майбутніх фахівців, особливо для фахівців фізичної культури та спорту, адже саме від них залежить здоров'я молодого покоління Також, було схарактеризовано, що в системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту повинно бути дві групи об'єктів управління. Перша – це установи і певні

особи, які забезпечують її функціонування. Та друга, до якої належить кінцевий об'єкт керуючого впливу системи – окремі особистості.

Нами виокремлено шість циклів освітньо-виховного процесу, які на нашу думку відображають сучасну структуру освітнього простору навчання у вищій школі майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, інтегрованої до Концепції «Нова українська школа».

*Ключові слова:* управління якістю підготовки, майбутні фахівці фізичної культури і спорту, Концепція «Нова українська школа», фази НУШ, цикли багаторічної підготовки.

### **Гадючко А. С. Управление качеством подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта в соответствии с требованиями Новой украинской школы**

Статья посвящена исследованию проблемы управления качеством подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта в специализированных учреждениях высшего образования согласно новейших требований новой украинской школы. Однако, проблема заключается в необходимости подготовки достаточного количества квалифицированных тренеров для реализации стратегии профессионального развития учителей Новой украинской школы.

В статье обозначены концептуальные положения Концепции «Новой украинской школы» и их внедрение в образовательное пространство, новую реформу на десятилетия, а именно три фазы внедрения Концепции НУШ. Поэтому, по нашему мнению, учреждениям высшего образования уже сейчас нужно модернизировать систему воспитания будущих специалистов, особенно для специалистов физической культуры и спорта, ведь именно от них зависит здоровье молодого поколения. Также, было охарактеризовано, что в системе подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта должно быть две группы объектов управления. Первая – это учреждения и определенные лица, обеспечивающие ее функционирование. И вторая, к которой принадлежит конечный объект управляющего воздействия системы – отдельные личности.

Нами выделены шесть циклов образовательно-воспитательного процесса, которые по нашему мнению отражают современную структуру образовательного пространства обучения в высшей школе будущих специалистов физической культуры и спорта, интегрированной в Концепции «Новая украинская школа».

*Ключевые слова:* управления качеством подготовки, будущие специалисты физической культуры и спорта, Концепция «Новая украинская школа», фази НУШ, циклы многолетней подготовки.



**Hadiuchko O. Quality Management of Training of Future Specialists in Physical Culture and Sports According to the Requirements of the New Ukrainian School**

The article is devoted to the research of the problem of quality management of training of future specialists of physical culture and sports in specialized institutions of higher education according to the newest requirements of the new ukrainian school. However, the problem is the need to train a sufficient number of qualified trainers to implement the strategy of professional development of teachers of the New Ukrainian School.

The article outlines the conceptual provisions of the Concept of the «New Ukrainian School» and their implementation in the educational space, the latest reform for decades, namely the three phases of implementation of the Concept of NUS. Therefore, in our opinion, higher education institutions now need to modernize the system of education of future professionals, especially for specialists in physical culture and sports, because it depends on them the health of the younger generation.

Also, it was characterized that the system of training future specialists in physical culture and sports should be two groups of objects of management. The first is the institutions and certain individuals that ensure its functioning. And the second, which includes the ultimate object of the governing influence of the system – individuals.

We have identified six cycles of the educational process, which in our opinion reflect the modern structure of the educational space of higher education of future specialists in physical culture and sports, integrated into the Concept of «New ukrainian school».

*Key words:* training quality management, future specialists of physical culture and sports, Concept «New ukrainian school», NUS' phases, cycles of long-term training.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 373.017.3

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-16-27

**Йопа Тетяна Володимирівна,**

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

yopatanya@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7869-9494>

**Остапов Андріан Васильович,**

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

yopatanya@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8747-5663>

### **АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в сучасних умовах техногенного розвитку суспільства проблема студентськоцентричного навчання є актуальною і доцільною. Студентська молодь завжди була об'єктом особливої уваги. В першу чергу це стосується студентів, які вступили на перший курс. Перший рік навчання студентів в будь-якому закладі вищої освіти (ЗВО) по праву вважається найбільш проблематичним, тому що не кожен першокурсник успішно включається (адаптується) до студентського життя. Навчання в ЗВО є складним й тривалим процесом, якій висуває нові вимоги студентам-першокурсникам к фізичному, психічному, соціальному стану здоров'я. Значне ментальне, емоційне, навчальне навантаження провокує психологічні стреси; тривале знаходження в навчальних аудиторіях приводить до гіподинамії; відсутність навичок, або невміння раціональної організації режиму дня – до незбалансованого й нерегулярного харчування; а в підсумку – до погіршення здоров'я. Аналіз багатьох досліджень свідчить про те, що серед студентської молоді широко поширені шкідливі звички: вживання алкоголю, тютюнових виробів, наркотичних засобів, ранні статеві зв'язки.

Така тенденція веде до поширення хвороб серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату, органів зору, травневої системи, а також говорить про не сформованість у першокурсників цінностей, що пов'язані зі здоров'ям й здоровим способом життя (В. Кетова, 2021).

Аналіз літератури показав, що загальний рівень здоров'я студентської молоді продовжує погіршуватися: понад 70% студентів-першокурсників мають середній, нижче середнього, або низький рівень соматичного здоров'я (К. Максимова, 2017, с. 33); близько 60% мають вкрай низьку фізичну підготовку (Н. Сороколіт, М. Кухар, 2019, с. 99); більше 80% мають низький рівень фізичної підготовленості (що відповідає оцінці «незадовільно») (Ю. Теслітський, 2020, с. 122; В. Фотинюк, 2019, с. 104); у багатьох низький рівень мотиваційно-потребової сфери, пов'язаний з заняттями фізичної культурою і спортом, веденням здорового способу життя (Ю. Популященко, 2020, с. 99).

Наведені дані говорять, що одним з важливих критеріїв адаптації першокурсників до умов перебування та процесу навчання в ЗВО є стан їх здоров'я. Чим міцніше здоров'я студентів, тим успішніше відбувається їх адаптація до умов перебування у ЗВО; процес навчання і отримання майбутньої професії стає більш ефективним і продуктивним.

Проблема адаптації студентів до умов перебування та навчання в ЗВО займає одне з провідних місць серед досліджень щодо формування особистості майбутнього фахівця, його успішної соціалізації в суспільстві і активної адаптації на ринку праці. Питання адаптації усестороннє розглядали і розглядають такі дослідники, як Ю. Бохонкова, Т. Браун, С. Гапонов, Н. Заверико, Г. Лактіонова, С. Литвинчук, Л. Петльова, В. Шпак, Н. Щедрина та інші. Певний внесок в розробку проблеми адаптації студентів першого курсу зробили Л. Дмитрук, Т. Закалата, В. Керничний, М. Конколь, І. Козубовська, В. Корнилова, Д. Лисенко, А. Очеретнюк, О. Паламарчук, Г. Шикітка та інші. Адаптації студентів до навчання в ЗВО з використанням засобів фізичної культури і спорту присвятили свої роботи Т. Бабич, В. Балухтина, О. Дзюба, М. Ісаєнко, П. Ладик, М. Мінц, Ю. Популященко, Р. Стасюк та інші.

Мета дослідження – розглянути процес адаптації студентів-першокурсників під час навчання у закладах вищої освіти.

Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу з питання адаптації студентів до навчання в ЗВО; розкрити поняття «адаптація».

Термін «адаптація» запозичений з латинської мови і означає «приспосовування». Даний термін використовується в різних галузях наукового знання і тому не має однозначного тлумачення. Ми поділяємо точку зору Л. Дмитрук, що адаптація – це процес вироблення певного режиму функціонування особистості, тобто бачення її в конкретних умовах місця і часу в такому стані, коли всі духовні і фізичні сили спрямовані і витрачаються тільки на виконання основних завдань – на навчання і виховання. А адаптація студента у ЗВО – безперервний, внутрішньо обумовлений процес, який характеризується прийняттям чи неприйняттям особистості, що розвивається до зовнішніх і внутрішніх умов здійснення навчальної діяльності у ЗВО, а також активність

особистості, пов'язана зі зміною умов у бажаному напрямку (Л. Дмитрук, 2019, с. 34).

Вважається, що адаптація проходить протягом всіх років навчання, але найбільш важливим і проблематичним періодом є період навчання на першому курсі. Вступ до ЗВО визначається зміною умов життєдіяльності студентів, призводить до руйнування вироблених раніше звичок, навичок, ціннісних орієнтацій колишніх старшокласників, часткової або повної втрати взаємин з колишніми однокласниками і багато іншого.

Виділяють кілька (видів) форм адаптації. Одним з перших учених, хто це зробив, був С. Самигін. Він виділив три форми адаптації студентів-першокурсників до умов ЗВО:

1. Формальна адаптація, стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до вимог і своїх зобов'язань;

2. Суспільна адаптація – процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням в цілому;

3. Дидактична адаптація, стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищої школі.

Розрізняють і інші види адаптації: соціальну, психологічну, соціально-психологічну, соціально-професійну, соціально-фахову (Н. Довгань, 2020, с. 34). Вважається, що серед перерахованих видів адаптації соціально-психологічна є найбільш значущою для студентів-першокурсників, тому що від неї залежить ефективність і успішність навчання, розвиток особистості та професійна кар'єра згодом. При цьому відзначається, що всі види адаптації взаємопов'язані.

Аналіз літератури показав, що важливими факторами, які впливають на процес адаптації, його тривалість та ефективність у першокурсників, є: місце їх проживання до навчання, соціальний статус, соціальне оточення, життєвий досвід, вихованість, стан здоров'я, фізична підготовленість та ін. Не менш важливими є вимоги, що пред'являються до першокурсників ЗВО: зміст і характер навчально-виховного процесу, форми і методи навчання, засвоєння великого обсягу інформації, висока емоційна напруга, чітка регламентація праці і відпочинку, соціально-побутові умови.

Перераховані чинники створюють певні труднощі адаптації першокурсників: неготовність до навчання, заснованого на повній самостійності; невміння організувати свою роботу; відсутність звичного контролю з боку батьків, вчителів; накопичувальна система балів за різні види робіт; необхідність проявляти ініціативу на семінарських і практичних заняттях; спілкування з одногрупниками, педагогами та іншими. Першокурсники, які виростили в сільській місцевості, або приїхали з інших міст, стикаються з проблемою великих колективів, умов життя в незнайомому місці, гуртожитку, налагодження взаємин з товаришами по

кімнаті, розподіл обов'язків, несприятливі умови підготовки до занять, самообслуговування, харчування (Л. Рибалко, 2020).

Дослідження проблеми адаптації студентів першого курсу до навчального процесу показали: для більшості студентів (46%) процес адаптації виявився мало проблемним. Для 28% студентів адаптація не вимагалась, що було пов'язано із навчанням у рідному місці, або наявності знайомих із старших курсів. 9% студентів не визначились із проблемою адаптації; 17% студентів вказали, що процес адаптації є суттєвою проблемою, що вимагає значних зусиль та тривалого часу. Базовими критеріями, що впливали на адаптацію, є самооцінка та комунікативність. Саме ці критерії виявились більш високими у студентів, що не потребували адаптацію, і суттєво нижчими у студентів з проблемою адаптації (А. Очеретнюк, 2018, с. 543).

Важлива роль в адаптації студентів-першокурсників відводиться куратору академічної групи, авторитет якого визнають 70% першокурсників. Саме він, знаючи досить багато про студентів ввірненій йому групи, надає їм всебічну підтримку, активізує, спрямовуючи їх потенціал на різноманітну діяльність, допомагає у вирішенні питань, пов'язаних з організацією навчального процесу, відносин з одногрупниками, проведенням дозвілля та іншими.

Вступ до ЗВО пов'язаний, в першу чергу, зі змінами в способі життя першокурсників: режимом навчання, відпочинку, харчування, сном, заняттями фізичною культурою і спортом, іншими заняттями. Проте часто через невміння правильно, раціонально скласти режим дня, харчування, недостатніх вмінь і навичок планувати і виконувати самостійні домашні завдання з навчальних предметів, заняття фізичною культурою і спортом, першокурсниками порушуються перераховані вище компоненти.

Особливо помітні порушення в перші кілька місяців навчання в ЗВО. Неповноцінність харчування відзначило 58,3% студентів, недосипання – 42,2%, недотримання режиму дня – 26,3%. Значна частина студентів вказала на наявні в них шкідливі звички: куріння – вказали 17,9%; вживання алкоголю – 16,1%.

Одним з важливих компонентів способу життя студентів є заняття фізичною культурою. Враховуючи, що обов'язкові заняття з фізичного виховання, передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 20-25% необхідного добового обсягу рухової активності, цього недостатньо для нормального фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів (А. Косовська & А. Ровний, 2015, с. 158). Це говорить про необхідність додаткового фізичного навантаження студентів у позанавчальний, вільний час при виконанні самостійних занять різними фізичними вправами.

Самостійні заняття фізичними вправами – це тренувальні заняття, спрямовані на відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення

фізичних здібностей і фізичних якостей. Вони сприяють збільшенню рухової активності студентів, підтриманню тижневого рухового режиму, забезпеченню всебічного розвитку і рухової підготовки Т. Йопа & О. Пермяков, 2020, с. 221).

Дані досліджень показали, що тільки частина першокурсників до вступу в ЗВО займалася фізичними вправами самостійно: регулярно робили ранкову гімнастику – 11%; нерегулярно – 24%; взагалі на робили – 65%. Загартуванням регулярно займалися 7% старшокласників; самостійно фізичними вправами у позанавчальний час займалися 15% юнаків і 9% дівчат. Середні показники фізичної підготовленості у більшості учнів становила нижче задовільного (від дуже поганого до поганого) – у 74% (Т. Бабич & В. Балухтіна, 2019, с. 24).

В результаті спостерігається тенденція щодо зниження рівня мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до здорового способу життя, спортивно-оздоровчої активності, у зв'язку з цим погіршився стан їх здоров'я. Так, за п'ять років (з 2014 по 2019) бажання займатися спортивно-оздоровчої активністю погіршилося на 14%; ставлення до фізичного виховання в ЗВО – на 20,8%; наявність шкідливих звичок зросла на 18,9%, а вживання алкоголю та паління – на 18,6%.

Аналіз літератури показує, що до основних форм самостійних занять фізичною культурою студентів відносяться: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття в продовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття з ходьби, оздоровчого бігу, оздоровчої аеробіки, ритмічної, атлетичної гімнастики, спортивні ігри (футбол, волейбол, настільний теніс та інші види ігор).

При організації та проведенні самостійних занять з фізичної культури у студентів виникають певні труднощі. Аналіз даних труднощів показав основні причини їх виникнення: пасивне або індиферентне ставлення самих студентів до самостійної роботи з фізичного виховання; відсутність, невиразність мотиваційно-ціннісних орієнтацій самостійної роботи і ставлення до фізичної культури в цілому; відсутність необхідних знань, відповідних умінь: вибирати, аналізувати і систематизувати необхідну інформацію, перенести знання у практичну діяльність, планувати і організувати самостійну роботу; підбирати форми організації занять, оздоровчі системи, технології, засоби, методи самовиховання і фізичного самовдосконалення (розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок) (Л. Рибалко, 2020).

Отже, процес адаптації студентів першого курсу до умов навчання в ЗВО – досить складний процес. При цьому він повинен бути планомірним, добре організованим і керованим. Успішна адаптація першокурсників є запорукою їх подальшого розвитку як людини, так і майбутнього фахівця. На процес адаптації першокурсників впливають різні фактори, серед яких значне місце займають заняття фізичною культурою, регулярні самостійні заняття якими сприяють дотриманню

рухового режиму, режиму дня, харчування і є потужним засобом підвищення працездатності, попередження багатьох захворювань організму студентів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів такої багатогранної проблеми як адаптація першокурсників до навчання в ЗВО. Подальшого вивчення потребують питання фізичного виховання студентів і їхньої належності до видів спорту в умовах ведення здорового способу життя.

### **Список використаної літератури**

- 1. Бабич Т. М.,** Балухтина В. В. Адаптація молоді до навчання в вузі при допомозі самостійних занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 2 (108). С. 21–26.
- 2. Дмитрук Л.** Проблема адаптації українських та іноземних студентів-першокурсників до навчального процесу. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань: УДПУ, 2019. Вип. 2. С. 32–38.
- 3. Довгань Н. Ю.** Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: монографія. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 238 с.
- 4. Йопа Т. В.,** Пермяков О. А. Активізація рухової активності студентів в умовах пандемії. *Імідж сучасного педагога*. 2020. № 6 (195). С. 61–64.
- 5. Кетова Н. В.** Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 1 (129). С. 41–44.
- 6. Козубовська І. В.,** Шикітка Г. М. До питання про взаємозв'язок адаптації і соціалізації особистості. *Соціологія та соціальна робота в умовах національних та регіональних викликів: матеріали доповідей та повідомлень міжнародної науково-практичної конференції*. Ужгород: Говерла, 2019. С. 40–41.
- 7. Косовська А. В.,** Ровний А. С. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: ХДАФК, 2015. С. 157–159.
- 8. Логвиненко О. Б.** Здоровий спосіб життя як інтегративний компонент життєдіяльності студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 5К (86). С. 184–187.
- 9. Максимова К. В.** Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова. *Международный научный журнал «Интернаука»*. 2017.

№ 7 (29). С. 30–34. **10. Мунтян В. С.,** Попрошаєв О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя: компаративний аналіз. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 5 (125). С. 109–115. **11. Очеретнюк А. О.,** Лисенко Д. А., Паламарчук О. В., Закалата Т. Р., Керничний В. В. Проблема адаптації студентів-медиків першого курсу до навчального процесу. *Вісник національного медичного університету імені М. І. Пирогова*. Вінниця: ВНМУ, 2018. Т. 2. С. 543–547. **12. Педагогика** и психология высшей школы: учебное пособие для вузов; отв. ред. С. И. Самыгин. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. 544 с. **13. Полулященко Ю. М.,** Полулященко Т. Л. Соціально-педагогічні основи адаптації студентів до навчання в інституті фізичного виховання і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. № 1 (332). С. 26–36. **14. Рибалко Л. М.** Здоров'язберезувальний аспект фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. №1. С. 48–54. **15. Рибалко Л. М.,** Гриньова М. В., Кононець Н. В., Дяченко-Богун М. М. Ресурсно-орієнтоване навчання студентів в умовах здоров'язберезувального освітнього середовища. *Information Technologies and Learning Tools*. 2019. Т. 72. № 4. С. 182–193. **16. Сороколіт Н. С.,** Кухар М. М. Моніторинг стану здоров'я студентів I–II курсів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (100). С. 533–538. **17. Тесліцький Ю. П.** Організаційно-педагогічні умови активізації самостійної роботи з фізичного виховання студентів виробничих спеціальностей. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (77). С. 142–146. **18. Фотинюк В. Г.** Аналіз результатів державного тестування студентської молоді з фізичної підготовленості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 1 (107). С. 104–108.

### References

**1. Babich, T. M., & Baluhtina, V. V.** (2019). Adaptaciya molodezhi k obucheniyu v vuze pri pomoshchi samostoyatel'nyh zanyatij fizicheskoy kul'turoj [Adaptation of young people to study at a university with the help of independent physical education]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific*



*journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 2 (108), 21-26. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Russian].* **2. Dmytruk, L.** (2019). Problema adaptatsii ukrainskykh ta inozemnykh studentiv-pershokursnykiv do navchalnoho protsesu [The problem of adaptation of Ukrainian and foreign first-year students to the educational process]. *Zbirnyk naukovykh prats Umanskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Pavla Tychyntsi – Collection of scientific works of Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychyntsi, 2, 32-38. Uman: UDPU [in Ukrainian].*

**3. Dovhan, N. Yu.** (2020). Fizychno vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy pozaaudytornoj sportyvno-masovoi roboty [Physical education of higher education seekers by means of extracurricular sports and mass work]. Irpin: Universytet DFS Ukrainy [in Ukrainian].

**4. Yopa, T. V., & Permiakov, O. A.** (2020). Aktyvizatsiia rukhovoї aktyvnosti studentiv v umovakh pandemii [Activation of motor activity of students in a pandemic]. *Imidzh suchasnoho pedahoha – The image of a modern teacher, 6 (195), 61-64 [in Ukrainian].*

**5. Ketova, N. V.** (2021). Aktualni problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Actual problems of forming a healthy lifestyle of student youth]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 1 (129), 41-44. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*

**6. Kozubovska, I. V., & Shykitka, H. M.** (2019). Do pytannia pro vzaiemozviazok adaptatsii i sotsializatsii osobystosti [On the question of the relationship between adaptation and socialization of the individual]. *Sotsiologhiia ta sotsialna robota v umovakh natsionalnykh ta rehionalnykh vyklykiv – Sociology and social work in the context of national and regional challenges. (pp. 40-41). Uzhhorod: Hoverla [in Ukrainian].*

**7. Kosovska, A. V., & Rovnyi, A. S.** (2015). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi zasobamy fizychnoho vykhovannia [Formation of a healthy lifestyle of student youth by means of physical education]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia – Physical culture, sports and health. (pp. 157-159). Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].*

**8. Lohvynenko, O. B.** (2017). Zdorovy sposib zhyttia yak intehratyvnyi komponent zhyttiediialnosti studentiv [Healthy lifestyle as an integrative component of students' lives]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 5K (86), 184-187. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*

**9. Maksymova K. V.** (2017).

Monitorynh stanu somatychnoho zdorovia studentok I kursiv vyshchykh navchalnykh zakladiv m. Kharkova [Monitoring the state of somatic health of first-year students of higher educational institutions of Kharkiv]. *Mezhdunarodnyj nauchnyj zhurnal «Internauka» – International scientific journal «Internauka»*, 7 (29), 30-34 [in Ukrainian]. **10. Muntian, V. S., & Poproshaiev, O. V.** (2020). Motyvatsiino-tsinnisne stavlennia studentiv do navchannia, fizychnoho vykhovannia i zdorovoho sposobu zhyttia: komparatyvnyi analiz [Motivational and value attitude of students to learning, physical education and a healthy lifestyle: a comparative analysis]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5 (125), 109-115. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian]. **11. Ocheretniuk, A. O., Lysenko, D. A., Palamarchuk, O. V., Zakalata, T. R., & Kernychnyi, V. V.** (2018). Problema adaptatsii studentiv-medykiv pershoho kursu do navchalnoho protsesu [The problem of adaptation of first-year medical students to the educational process]. *Visnyk natsionalnoho medychnoho universytetu imeni M. I. Pyrohova – Bulletin of the National Medical University named after M. I. Pirogov*, 2, 543-547. Vinnytsia: VNMU [in Ukrainian]. **12. Samygin, S. I.** (Eds.). (1998). *Pedagogika i psihologiya vysshej shkoly [Higher education pedagogy and psychology]*. Rostov-na-Donu: Feniks [in Russian]. **13. Poluliashchenko, Yu. M., & Poluliashchenko, T. L.** (2020). Sotsialno-pedahohichni osnovy adaptatsii studentiv do navchannia v instytuti fizychnoho vykhovannia i sportu [Socio-pedagogical bases of adaptation of students to study at the institute of physical education and sports]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenko. Pedahohichni nauky – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical sciences*, 1 (332), 26-36 [in Ukrainian]. **14. Rybalko, L. M.** (2020). Zdoroviazberezhualnyi aspekt fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Health aspect of physical education of student youth]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizyчне vykhovannia ta sport – Bulletin of Zaporizhia National University. Physical education and sports*, 1, 48-54. Zaporizhzhia: Vydavnychiy dim «Helvetyka» [in Ukrainian]. **15. Rybalko, L. M., Hrynova, M. V., Kononets, N. V., & Diachenko-Bohun, M. M.** (2019). Resursno-oriientovane navchannia studentiv v umovakh zdoroviazberezhualnoho osvitnoho seredovyshcha [Resource-oriented learning of students in a healthy educational environment]. *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 4, 182-193 [in Ukrainian]. **16. Sorokolit, N. S., & Kukhar, M. M.** (2019). Monitorynh stanu zdorovia studentiv I – II kursiv [Monitoring the health of first- and second-year students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific*

*journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 3K (100), 533-538. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].* **17. Teslitskiy, Yu. P.** (2020). Orhanizatsiino-pedahohichni umovy aktyvizatsii samostiinoi roboty z fizychnoho vykhovannia studentiv vyrobnychykh spetsialnostei [Organizational and pedagogical conditions for intensifying independent work on physical education of students of industrial specialties]. *Molodyi vchenyi – Young scientist, 1 (77), 142-146 [in Ukrainian].* **18. Fotyniuk, V. H.** (2019). Analiz rezultativ derzhavnoho testuvannia studentskoi molodi z fizychnoi pidhotovlenosti [Analysis of the results of state testing of student youth for physical fitness]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 1 (107), 104-108. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*

**Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти**

Проблема адаптації студентів першого курсу є актуальним питанням навчальних закладів вищої освіти. Адаптація студентів – досить складний і тривалий процес, який триває протягом усіх років навчання у вищому навчальному закладі, проте найбільш важливим і проблематичним періодом є період навчання на першому курсі. Одним з важливих критеріїв адаптації першокурсників до умов перебування та процесу навчання в закладі вищої освіти є стан їх здоров'я. Чим міцніше здоров'я студентів, тим успішніше відбувається їх адаптація. У статті наводяться дані погіршення здоров'я студентів-першокурсників; трактування поняття «адаптація»; розглядаються різні форми (види) адаптації студентської молоді; фактори, які впливають на процес адаптації; труднощі адаптації першокурсників. Більш успішної адаптації першокурсників до процесу навчання сприяють самостійні заняття фізичною культурою і спортом у позанавчальний час. У статті розглядаються найбільш поширені серед студентів форми самостійних занять фізичною культурою.

Адаптація проходить протягом всіх років навчання, але найбільш важливим і проблематичним періодом є період навчання на першому курсі. Вступ до ЗВО визначається зміною умов життєдіяльності студентів, призводить до руйнування вироблених раніше звичок, навичок, ціннісних орієнтацій колишніх старшокласників, часткової або повної втрати взаємин з колишніми однокласниками і багато іншого.

Виділяють кілька (видів) форм адаптації: формальна адаптація, стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до

нового оточення, до структури вищої школи, до вимог і своїх зобов'язань; суспільна адаптація – процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням в цілому; дидактична адаптація, стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі.

*Ключові слова:* адаптація, студенти, перший курс, самостійні заняття фізичною культурою.

### **Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-первокурсників к условиям обучения в высших учебных заведениях**

Проблема адаптации студентов первого курса является актуальным вопросом учебных заведений высшего образования. Адаптация студентов – достаточно сложный и длительный процесс, который продолжается на протяжении всех лет обучения в высшем учебном заведении, однако наиболее важным и проблематичным периодом является период обучения на первом курсе. Одним из важных критериев адаптации первокурсников к условиям пребывания и процесса обучения в заведении высшего образования является состояние их здоровья. Чем крепче здоровье студентов, тем успешнее происходит их адаптация. В статье приводятся данные ухудшения здоровья студентов-первокурсников; трактовка понятия «адаптация»; рассматриваются различные формы (виды) адаптации студенческой молодежи; факторы, влияющие на процесс адаптации; трудности адаптации первокурсников. Более успешной адаптации первокурсников к процессу обучения способствуют самостоятельные занятия физической культурой и спортом во внеучебное время. В статье рассматриваются наиболее распространенные среди студентов формы самостоятельных занятий физической культурой.

Адаптация проходит в течение всех лет обучения, но наиболее важным и проблематичным периодом является период обучения на первом курсе. Вступление в ЗВО определяется изменением условий жизнедеятельности студентов, приводит к разрушению произведенных ранее привычек, навыков, ценностных ориентаций бывших старшеклассников, частичной или полной потери взаимоотношений с бывшими одноклассниками и многое другое.

Выделяют несколько (видов) форм адаптации: формальная адаптация, касается познавательно-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшей школы, к требованиям и своим обязательствам; общественная адаптация – процесс внутренней интеграции групп студентов-первокурсников и интеграция этих групп со студенческим окружением в целом; дидактическая адаптация, касается подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе.

*Ключевые слова:* адаптация, студенты, первый курс, самостоятельные занятия физической культурой.

**Yopa T., Ostapov A. Adaptation of First-Year Students to the Conditions of Study in Higher Educational Institutions**

The problem of adaptation of first-year students is a topical issue of higher education institutions. Adaptation of students is a rather complex and long process that lasts during all years of study in a higher education institution, but the most important and problematic period is the period of study in the first year. One of the important criteria for the adaptation of freshmen to the conditions of stay and the learning process in higher education is their health. The stronger the health of students, the more successful their adaptation. The article presents the deteriorating health of first-year students; interpretation of the concept of «adaptation»; various forms (types) of adaptation of student's youth are considered; factors influencing the adaptation process; difficulties in adapting freshmen. Independent physical education and sports in extracurricular time contribute to the more successful adaptation of freshmen to the learning process. The article considers the most common forms of independent physical education classes among students.

Adaptation takes place during all years of study, but the most important and problematic period is the period of study in the first year. Admission to free economic education is determined by changes in the living conditions of students, leads to the destruction of previously developed habits, skills, values of former high school students, partial or complete loss of relationships with former classmates and more.

There are several (types) of forms of adaptation: formal adaptation, refers to the cognitive and informational adaptation of students to the new environment, to the structure of higher education, to the requirements and their obligations; social adaptation – the process of internal integration of groups of first-year students and the integration of these groups with the student environment as a whole; didactic adaptation, concerns the preparation of students for new forms and methods of educational work in higher education.

*Key words:* adaptation, students, first year, independent physical education classes.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Рибалко Л. М.

УДК 613:616-07:796.011.3-057.875

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-28-44

**Літвінова Анастасія Миколаївна,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри валеології  
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна,  
м. Харків, Україна.

anastasia.tymchenko@karazin.ua

<https://orcid.org/0000-0002-2513-0632>

**Пєнов Вадим Васильович,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини  
та цивільного захисту Одеського національного університету  
імені І. І. Мечникова, м. Одеса, Україна.

vadim\_v.p@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-0900-525X>

**Тимченко Ганна Миколаївна,**

кандидат біологічних наук, доцент; доцент кафедри валеології  
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна,  
м. Харків, Україна.

annatymchenko@karazin.ua

<https://orcid.org/0000-0001-7745-0817>

**ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ,  
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**

Дослідження закономірностей динаміки адаптаційних реакцій упродовж навчання в системі вищої освіти є перспективним напрямком дослідження. Врахування індивідуального рівня здоров'я та його взаємозв'язку з компонентами навчально-тренувальної та змагальної діяльності дозволить оптимізувати процеси спортивного тренування та впритул наблизитись до вирішення проблеми оптимального прогнозування рівня спортивних досягнень сучасних студентів класичного університету, які займаються фізичним вихованням.

Розробка електронних діагностичних технологій методами дистанційної передачі даних з подальшим впровадженням системи моніторингу здоров'я дасть змогу виявити першочергові зміни в стані здоров'я та виявити основні чинники, що спричиняють ці зміни. Впровадження системи електронного моніторингу за станом здоров'я в сучасній системі вищої освіти дасть змогу зберегти стан здоров'я, підвищити розумові здібності, скорегувати предпатологічні стани, а також покращити адаптаційні реакції організму в умовах сучасної інтенсифікації освітнього процесу (О. Бондаренко, 2018; Г. Тимченко,

2015 та ін.). Подальше вивчення поставленого питання дозволить впровадити електронні діагностичні технології методами дистанційної передачі даних в практику діяльності сучасного фахівця з фізичного виховання та спорту.

Як відомо в світовій медичній практиці на пацієнта, який скаржиться на стан свого здоров'я, звернувшись до лікаря, заводять історію хвороби, куди заносять дані аналізів, обстежень, висновки лікаря, схему лікування і порад лікаря. З цією ж метою доцільно розробити та впровадити в практику системи освіти інноваційних засобів фіксування порушень здоров'я і недуг, які виникають у студентів під час навчання. Фахівцями (біологами, медиками та реабілітологами), які займаються системою вивчення стану здоров'я студентів в класичному університеті, були розроблені засоби моніторингу здоров'я та впроваджені в практику вищої освіти при викладанні дисциплін, центральним ядром навчання яких є здоров'я, а саме: фізичної культури та валеології.

В дослівному перекладі з англ. *monitoring* – постійне спостереження за певним процесом та виявлення його відповідності бажаним параметрам чи початковим припущенням. В сучасній валеології моніторинг розглядається як спостереження, оцінка і прогноз стану здоров'я людини з метою формування, збереження, зміцнення, відтворення і передачі наступним поколінням здоров'я та здорового способу життя. В даному випадку ми розглядаємо моніторинг як спостереження лікаря, валеолога і педагога за станом здоров'я вихованців та самоспостереження дітей за власним рівнем здоров'я, аналізом його стану і програми самовдосконалення його складових (М. Гончаренко, 2000; В. Шахненко, 2008).

Паспорт здоров'я – це документ запропонованого зразка внутрішнього користування, що містить основні відомості про складові (фізичну, психічну, соціальну та духовну) здоров'я людини, він засвідчує медико-біологічні дані обстеження, які слід проводити періодично у зв'язку з урахуванням біоритмологічних особливостей людини.

В 1994-1995 навчальному році Міністерство освіти і науки України запропонувало використання Паспортів здоров'я на уроках інтегративного курсу «Основи валеології» та «Основи медичних знань». Розроблений групою науковців, лікарів та учителів (А. Царенко, Т. Бойченко, Г. Усатенко, В. Мовчанюк, Н. Гараніна), він мав таку структуру, яка включала в себе наступні компоненти:

- ПІБ,
- рік народження,
- зріст,
- вага,
- артеріальний тиск,
- ЧСС у спокої та після виконання фізичних навантажень,
- динамометрія,

- дані про фізичну активність,
- перенесені захворювання,
- характер харчування,
- результати медичного огляду (М. Гончаренко, 2000).

На той час Паспорти здоров'я передбачались як базовий контроль у вересні-жовтні, проміжний – у січні-лютому та рубіжний – у травні-червні. В Паспорт здоров'я передбачено внесення даних використання «Експрес-скринінгу рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків», за індексною оцінкою Г. Апанасенка. Це була спроба визначення індивідуального рівня здоров'я, яке включало вимірювання зросту, маси, ЖЄЛ, кистевої динамометрії, вимірювання дихального індексу та визначення відповідності ваги тіла зросту у відповідності до антропометричних та фізіометричних таблиць.

З 2000 р. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна почав активно впроваджувати ведення Паспортів здоров'я для студентів, які були розроблені на кафедрі валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, з максимальним акцентом на оцінку фізичного здоров'я протягом відповідної пори року. Додатково в Паспорті були розміщені оздоровчі програми, рекомендації комплексу вправ для хребта, програми стресостійкості та програми щодо профілактики девіантної поведінки та шкідливих звичок.

З 2010 р. починається бурхливий розвиток та впровадження інноваційних технологій в освітній процес в системі вищої освіти. Особливості застосування інформаційно-комунікаційних технологій та здоров'язбережувальних освітніх технологій представлені в роботах С. Футорного та В. Темченка розкривають методологічні основи формування здорового способу життя студентів. На основі експериментальних даних сформульовані основні положення концепції формування здорового способу життя студентів в системі фізичного виховання, розкриті методологічні основи застосування інформаційно-комунікаційних технологій в процесі формування здоров'язбережувальної діяльності (Футорний, 2015, Темченко, 2016).

З метою діагностики та моніторингу рівня індивідуального здоров'я запропоновано Центром електронного навчання Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна впровадити в практику електронний «Паспорт здоров'я», який доступний для використання за адресою <https://dist.karazin.ua/for-students/courses/128> як елемент моніторингу за станом здоров'я. Електронний «Паспорт здоров'я» розташований в відкритому дистанційному курсі «Основи здоров'я та реабілітація» (викладач Тимченко Г. М.), який працює на платформі LMS Moodle.

Відкритий дистанційний курс «Основи здоров'я та реабілітація» створений з метою діагностики та профілактики здоров'я студентів з використанням сучасних електронних засобів діагностики та навчання, а також з метою пропаганди знань про здоров'я та здоровий спосіб життя.



При вивченні даного курсу всі бажаючі можуть визначити рівень рухової активності, визначити добові ритми денної працездатності, оцінити якість сну та бадьорості, визначити рівень власної сезонозалежності, розрахувати кількість добових енерговитрат та здійснити оцінку власного здоров'я за допомогою електронної системи, яка відразу надає відповідь на задані параметри та надають практичні рекомендації. Додатково з метою подальшого професійного росту та становлення в майбутній професійній діяльності студенти можуть визначити стратегію професійного росту. Курс складається з кількох розділів та доступний всім бажаючим.

Таким чином, курс становить певну електронну діагностичну систему, а електронний «Паспорт здоров'я» виступає першим діагностичним електронним інструментарієм для моніторингу здоров'я. Для експрес-оцінки фізіологічних показників організму, як індикаторів фізичного здоров'я, використовувався ряд фізіологічних індексів: індекс Кетле, Скібінського, Робінсона, Руф'є та індекс потужності В. А. Шаповалової. Ці індекси тісно пов'язані з цілим рядом показників фізичної підготовки та соматичного здоров'я. В даному випадку електронний «Паспорт здоров'я» дозволяє автоматично розраховувати всі індекси здоров'я завдяки використанню табличного процесору Microsoft Excel 2011.

Для отримання показників та обчислювання відповідних індексів голосовий підкажчик, який розповідає у відеоролику «Моє здоров'я» в домашніх умовах виміряти за звичайними методиками: зріст і масу тіла, життєву ємність легень, пульс та артеріальний тиск, виконати функціональні проби з подальшим автоматичним розрахунком індексів здоров'я.

Використання сучасних інноваційних технологій є одними з найважливіших принципів сучасної освіти та виховання, згідно з якими в процесі навчання повинні формуватися не лише знання, уміння та навички, а виховуватися культура здоров'я та здорового способу життя. Створення у молоді свідомого ставлення до власного здоров'я, необхідності його діагностики та моніторингу можливе і в умовах сучасного дистанційного навчання шляхом використання електронних діагностичних систем (А. Літвінова, 2019; В. Пєнов, 2019; С. Гаркуша, 2013).

На даний час погляд на здоров'я з позицій адаптації людини займає одне з перших місць, у зв'язку з цим значна увага повинна приділятися вивченню фізичної складової здоров'я людини, вивчення якої не можливо без розвитку фізичної культури та спорту з урахуванням стану здоров'я та інших медико-біологічних характеристик людини (О. Худолій, 2014; О. Івашенко, 2014). Для вирішення питання дослідження стану здоров'я під час тренувального та освітнього процесу використовується велика кількість не лише спеціалізованих приладів, але й значна кількість інноваційних технологій, які активно застосовуються в

практиці сьогодення. Всі інноваційні технології щодо вивчення особливостей адаптаційних функцій організму не вивчені настільки, щоб впевнено говорити про природу зв'язку з факторами зовнішнього середовища, а з іншого боку – складність даної проблеми обумовлена труднощами рішення питань самого управління поведінковою діяльністю людини, зокрема в умовах сучасного українського вищого навчального закладу. Тому *мета дослідження* – створити засоби діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням з використанням доступних інноваційних технологій.

В роботі вперше оцінено ефективність використання доступних засобів діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням на базі класичного університету з використанням системи LMS Moodle. Авторами роботи розроблена комплексна система оцінки стану здоров'я та інших адаптивних складових щодо вивчення першопричин в динаміці освітнього процесу для студентів класичного університету, які займаються фізичним вихованням.

*Матеріали і методи дослідження.* Учасники дослідження. В дослідженні взяли участь 46 студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна віком 19-21 років, які займають в секціях з ігрових видів спорту на кафедрі фізичної культури (26 дівчини та 20 юнаків). Студенти здійснювали діагностику стану здоров'я з використанням відкритого дистанційного курсу на базі LMS Moodle впродовж осіннього семестру на заняттях та вдома. Аналіз отриманих результатів з використанням інноваційних технологій проводився зі згоди та власного бажання учасників.

*Організація дослідження.* Задля створення засобів діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням з використанням доступних інноваційних технологій ми провели аналіз доступних інноваційних технологій в системі вищої освіти на базі класичного університету; створили доступну систему діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням на базі класичного університету, на базі відкритого дистанційного курсу та впровадили дану систему діагностики стану здоров'я в освітній процес з фізичного виховання. Нами були складені рекомендації щодо корекції стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням з використанням доступних інноваційних технологій. Всі результати інструментальних досліджень оброблені методами математичної статистики.

В відкритому дистанційному курсі студенти, які займаються фізичним вихованням, проходили тестування в розділі «Діагностика і моніторинг здоров'я» присвячений оцінці рівня здоров'я за допомогою електронної діагностичної системи, яка супроводжується відеокоментарем щодо проведення діагностичних досліджень, які можна виконати в домашніх умовах, та надає можливість здійснювати моніторинг здоров'я протягом певної пори року. Перевага віддавалася

фізичному здоров'ю, яке є основою для формування і розвитку психічного здоров'я, що в свою чергу зумовлює стан фізичного здоров'я і сприяє формуванню і розвитку духовного здоров'я, яке в свою чергу, духовне здоров'я істотно впливає на фізичний і психічний стан людини.

Фізичний компонент здоров'я відслідковувався за показниками фізичного розвитку, функціональних резервів, адаптаційно-приспосувальних можливостей, наявності або відсутності захворювань. За допомогою простих та легкодоступних індексних показників (індексів Робінсона, Руф'є, Кетле, Скібінського та В. Шаповалової) можна провести оцінку рівня фізичної надійності людини. Для оцінки функціональних можливостей організму використовувалася розрахункова величина адаптаційного потенціалу за методом Р. Баєвського. Всі отримані показники проведених досліджень були занесені до комп'ютерного банку даних. Для статистичного аналізу використовувався пакет статистичного аналізу Statistica v6.0 фірми StatSoftInc (USA) та табличний процесор Microsoft Excel 2007.

На рис. 1 наводимо приклад сторінки тестування в курсі:

### **Диагностика и мониторинг здоровья**


В данном разделе Вы можете:

- 1) посмотреть видеоролик о том, как провести диагностику здоровья в домашних условиях, перейдя по ссылке,
- 2) скачать ниже форму "Мое здоровье" в Excel и продиагностировать свое состояние здоровья,
- 3) отправить заполненную форму нам в электронную базу "Здоровье студентов"



#### **Задание 1. Диагностика уровня здоровья**

Скачайте электронную форму "Мое здоровье", руководствуясь видеороликом заполните ее и Вы узнаете свой уровень здоровья. Заполненную форму Вы можете отправить нам и мы сможем вести мониторинг Вашего здоровья

 [Мое здоровье](#) электронная таблица Excel, 59Кбайт

 [Видеоролик "Мое Здоровье"](#)

Данный видеоролик поможет Вам провести диагностику и мониторинг здоровья в домашних условиях. Воспользовавшись подсказками в ролике Вы сможете внести необходимые данные в форму "Мое здоровье" и оценить свой уровень здоровья

**Рис. 1.** Приклад сторінки щодо діагностування рівня здоров'я у відкритому дистанційному курсі для студентів

*Результати дослідження.* За допомогою експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я з використанням електронних засобів діагностики у відкритому курсі «Основи здоров'я та реабілітація», виявлено, що 58% студентів, які займаються фізичним вихованням, мають рівень фізичної надійності вище середнього, 34% студентів – середній рівень. При порівнянні розподілу рівня фізичного здоров'я за гендерними відмінностями (рис. 2) виявлено, що дівчини мають середній рівень фізичної надійності у 36% випадків у порівнянні з 22% випадків у юнаків за показником  $d$  Сомера ( $p \leq 0,05$ ).

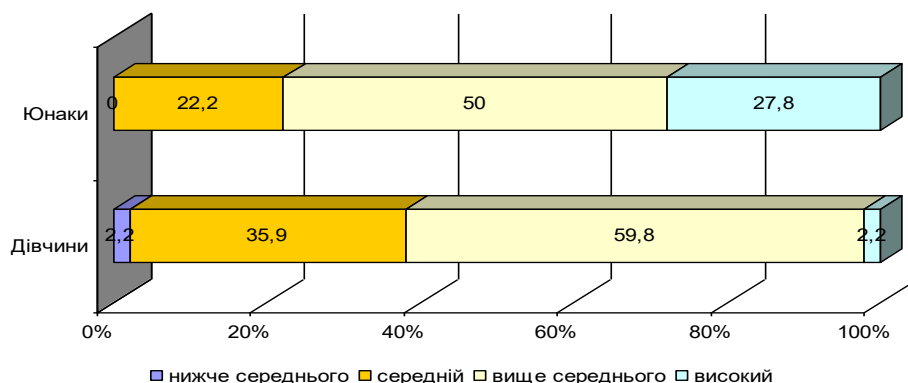


Рис. 2. Розподіл рівня фізичного здоров'я у студентів, які займаються фізичним вихованням в класичному університеті, в залежності від статі, %

Індексна оцінка рівня здоров'я за методикою Г. Апанасенка показала, що 46% студентів мають середній рівень здоров'я та 25% – низький. При порівнянні розподілу рівня фізичного здоров'я за гендерними відмінностями (рис. 3) виявлено, що дівчини мають середній рівень здоров'я у 50% випадків у порівнянні з 28% випадків у юнаків за показником d Сомера ( $p < 0,05$ ).

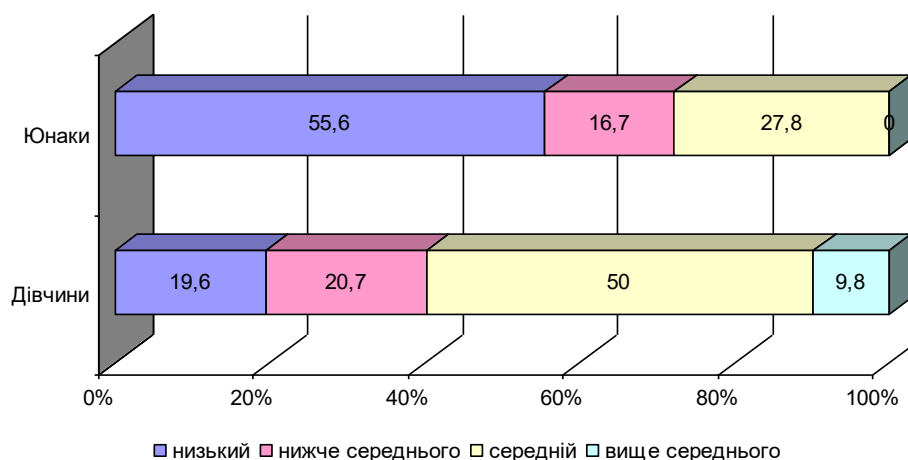
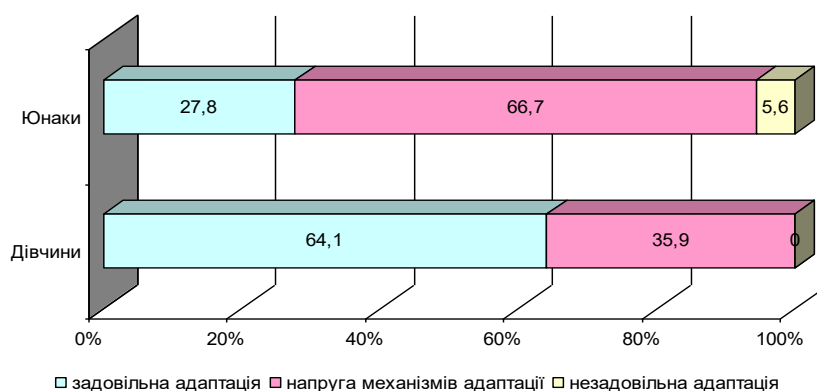


Рис. 3. Розподіл рівня фізичного здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням в класичному університеті, в залежності від статі за методикою Г. Апанасенка в залежності від статі, %

Аналіз рівня адаптаційних можливостей студентів, які займаються фізичним вихованням в класичному університеті, за методом Баєвського показав, що задовільну адаптацію мають 58% студентів, напругу механізмів адаптації – 41% студентів. Гендерні відмінності за показниками адаптаційних можливостей організму студентів (рис. 4) показали, що 64% дівчин мають задовільну адаптацію проти 28% юнаків в той час як

напруга механізмів адаптації виявлена у 67% юнаків проти 36% дівчин за критерієм d Сомера ( $p \leq 0,05$ ).



*Рис. 4.* Розподіл рівня адаптаційних можливостей студентів, які займаються фізичним вихованням в класичному університеті, в залежності від статі, за методом Баєвського, %

Наступний блок становив аналіз анкетних даних, отриманих в ході он-лайн анкетування з метою визначення біоритмів: добових та сезонних ритмів. Визначення індексу якості сну ми проводили за шкалою оцінки циклу «сон – бадьорість» А. Путилова SWPAQ. За результати питальника необхідно було перевірити кількість відповідей за блоком питань, який дає змогу відокремити кількість осіб, активна та продуктивна працездатність яких перепадає на першу половину дня. В даному випадку така кількість осіб становила лише 6,7% з високим рівнем схильності (7,7% дівчин та 5,3% юнаків), 63,2% з середнім рівнем схильності (63,2% дівчин та 65,4% юнаків).

Кількість осіб, які активні та продуктивні у другій половині дня становила 28,89% з високим рівнем схильності (30,77% дівчин та 26,32% юнаків), 64,44% з середнім рівнем схильності (61,54% дівчин та 68,42% юнаків).

Таким чином, виявлена вірогідна ( $p < 0,05$ ) перевага осіб, які більше продуктивні у вечірні та нічні години доби. Отримані дані свідчать про схильність даної групи студентів до так званих неприродних типів добової працездатності – «сов» та «аритміків».

З метою визначення порушень в структурі режиму дня та виявлення причин розвитку десинхронозів ми використовували набір методик оцінки вираженості безсоння ISI та Каролінську шкалу сонливості – KSS.

За результатами виявлено, що переважна більшість студентів (65,2%) лягають спати після полуночі (60% юнаків та 69,2% дівчин). Показники часу на засипання переважно становлять 10-20 хвилин у 56,5% обстежених (45% юнаків та 65,4% дівчин).

Незважаючи на це 78,3% студентів витрачають на сон 6-8 годин. Слід зазначити, що 10% юнаків витрачає на сон більше 8 годин, а 19,2% дівчин сплять менше 5 годин.

Таким чином, сучасна молодь, незважаючи на активний спосіб життя має певні порушення в тривалості та характері сну. Отримані дані свідчать про те, що зменшення тривалості сну на 1,3-1,5 год. безпосередньо здійснює вплив на стані бадьорості та пильнування протягом дня. Дані отримані вченими доводять, що скорочення нічного сну до 7,2-7,4 год. є недостатньою, а сон тривалістю менше 6,5 год. в подальшому може спричинити певні зміни в стані здоров'я. Незважаючи на те, що хронічного недосипання в даній групі студентів не виявлено, отримані дані свідчать про те, що існують індивідуальні варіації потреби у кількості сну, а після тривалого сну спостерігається мінімальне покращення буденного пильнування, зменшення втомлюваності, покращення процесів пам'яті, сприйняття та концентрації уваги, що безпосередньо впливає на спортивний результат. Компенсація нічного недосипання переважно можлива лише за рахунок більш тривалих переривів протягом дня.

Визначення рівня сезонної залежності за методикою GSS (Global Seasonality Score) дало змогу додатково вивчити наявність відчутної різниці між тривалістю світлового дня влітку та взимку, а також спробувати пояснити зміни в структурі біологічного годинника, які впливають на психіку і призводять до відчуття апатії та пригнічення. Так, за допомогою шкали відчуття змін у показниках самопочуття отримані дані, 87% обстежених не відчувають певних змін, які в спричинили виникнення певних проблем у стані здоров'я.

Аналіз розділу, присвяченому добовим енерговитратам та харчуванню, дав змогу впевнитися у доцільності обраного виду фізичної активності, розрахувати рівень основного обміну та кількість добових енерговитрат, а також розрахувати добовий раціон харчування. Аналіз даних, присвячених розрахунку добового раціону харчування показав, що переважно (у 55,6% осіб) харчовий раціон у студентів складає 2000-2500 ккал на день із розрахунку кількості тижневого раціону харчування. Дівчини переважно (23%) споживають більше ккалорій у зв'язку із домінуванням у раціоні солодощів: тортків, шоколадних тістечок, смаколиків у порівнянні з юнаками (16%).

У зв'язку з тим, що кількість енерговитрат організму збільшується при фізичній та розумовій роботі, психоемоційній напрузі, після прийому їжі та зниженні температури, в даному розділі курсу студенти змогли отримати рекомендації щодо корекції режиму харчування, розроблені фахівцями-валеологами.

Таким чином, в умовах сучасного освітнього процесу у студентів повинні формуватися не лише знання, уміння та навички, а й здоров'язбережувальні компетенції, які дозволяють особистості орієнтуватись в сучасному світі та використовувати інформаційно-комунікаційні технології в власній практичній здоров'язбережувальній діяльності, а саме: знання з основ роботи сучасних діагностичних систем щодо вивчення здоров'я людини; уміння і навички необхідні для

трактування отриманих результатів обстежень, пов'язаних із діагностикою власного стану здоров'я. Створення у студентів свідомого ставлення до основ здоров'я та здорового способу життя можливе лише в тому випадку, коли відбувається тісний дидактичний зв'язок між теоретичними знаннями та практичними вміннями та навичками.

*Висновки.* Створений електронний «Паспорт здоров'я» з врахуванням всіх складових здоров'я людини задля моніторингу здоров'я студентів класичного університету, який розташований у відкритому дистанційному курсі «Основи здоров'я та реабілітація», є інтерактивним інструментом вивчення базових компонентів здорового способу життя: стану рухової активності, біоритмів, особливостей добових енерговитрат та аналізу раціону харчування, діагностики та моніторингу здоров'я для всіх бажаючих.

Вивчення особливостей застосування електронних діагностичних систем, які використовуються в практиці навчання основам здоров'я та здорового способу життя в класичному університеті, показало що максимальний акцент робиться на набуття практичних навичок щодо навчання сучасним методам діагностики стану здоров'я людини з використанням інформаційних ресурсів. При порівнянні різних електронних діагностичних систем в ході вивчення курсу «Основи здоров'я та реабілітація» у студентів, які займаються фізичним вихованням, є можливість аналізувати, порівнювати та робити власні висновки щодо динаміки змін в стані здоров'я.

Вивчення моніторингу стану здоров'я студентів на прикладі ведення електронних «Паспортів здоров'я» в умовах впровадження електронних діагностичних систем в практику дистанційного навчання дозволило розробити наступні практичні рекомендації:

- створення моделі формування здорового способу життя, що обумовлена закономірностями розвитку особистості і заснована на сукупності інтерактивних та інноваційних валеологічних і психолого-педагогічних принципів, засобів, форм і методів дистанційної освіти та навчання;
- дотримання оптимальних режимів праці, відпочинку, сну, а також харчування (з врахуванням індивідуальної конституції та особливостей ритміки людини);
- врахування впливу сезонних, кліматичних, погодних та космічних факторів на функціональний стан людини та корекція відповідно цим факторам індивідуальних ритмів життя;
- відмова від вживання засобів, що спричиняють порушення основних функцій організму – алкоголь, тютюн, наркотики;
- регулярне виконання фізичних вправ та психотренінгу для підтримки нормальної ритмічності фізіологічних функцій;
- використання природних факторів (сонячного світла, води, повітря) для забезпечення високих адаптаційних можливостей організму;

- надбання звичок адекватної поведінки в стресових ситуаціях соціального, техногенного, природного характеру;
- формування правильних етичних та психологічних установок по відношенню до оточуючого світу з метою забезпечення максимально гармонійного та повноцінного життя.

Тому перспективним напрямком роботи з питань формування здорового способу життя для студентів, які навчаються дистанційно та/або з використання інформаційно-комунікативних технологій, можливе шляхом створення певних тематичних курсів на базі LMS Moodle.

### **Список використаної літератури**

- 1. Бондаренко О. В.** Впровадження електронних діагностичних систем в практику діагностики та моніторингу здоров'я у класичному університеті. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Валеологія: сучасність і майбутнє».* 2018. №23. С. 66–72.
- 2. Тимченко Г. М.** Здоров'я та здоровий спосіб життя шляхом створення тематичних курсів у LMS MOODLE для студентів класичного університету. *Безпека людини у сучасних умовах: матеріали VII Міжн. науково-метод. конф. (м. Харків, грудень 2015 р.).* Харків, 2015. С. 152–155.
- 3. Тимченко Г. М.,** Літвінова А. М., Закревський А. М., Левчук В. Г. Технології створення відкритих освітніх ресурсів та відеосервісів навчання основ здоров'я. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: «Педагогічні науки».* 2020. №7 (163). С. 153–161.
- 4. Гончаренко М. С.** Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья. Харьков, 2000. 197 с.
- 5. Гончаренко М. С.,** Тимченко А. Н. Развитие валеологических знаний студентов в процессе использования индивидуальных оздоровительных программ во внеаудиторной работе. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.* 2012. №6. С. 51–53.
- 6. Шахненко В. І.** Моніторинг здоров'я учнів ЗНЗ. Дрогобич, 2008. 24 с.
- 7. Літвінова А. М.,** Пеню В. В. Психологічні особливості формування ставлення до здорового способу життя в молодіжному середовищі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: «Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт».* 2019. № 157 (1). С. 91–97.
- 8. Гаркуша С. В.** Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2013. №10. С. 7–11. DOI: <https://dx.doi.org/10.6084/m9.9share.775315>.
- 9. Футорний С. М.** Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 43 с.
- 10. Темченко В. О.,** Авдасьова Н. В., Тимченко Г. М. Елементи дистанційного навчання у фізичному



вихованні студентів. *Дистанційне навчання – старт із сьогодення в майбутнє: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (м. Харків, травень 2016 р.)*. Харків, 2016. С. 141–144.

**11. Бондаренко О. В.**, Тимченко Г. М., Закревський А. М. Моніторинг здоров'я за допомогою електронних діагностичних систем. *Проблеми сучасної освіти і науки*. 2018. № 8. Ч. 2. С. 95–102.

**12. Тимченко Г. М.** Відкритий дистанційний курс «Мое здоров'я». *Науково-методичний журнал «Основи здоров'я»*. 2018. №5 (89). С. 7–9.

**13. Тимченко Г. М.**, Темченко В. О. Система моніторингу здоров'я студентів з використанням хронобіологічного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: «Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт»*. 2014. № 118 (3). С. 266–273.

**14. Тимченко Г. М.**, Діденко М. В., Закревський А. М., Павлович Р. В. Впровадження сучасних діагностичних систем при вивченні курсу «Психофізіологічні основи здоров'я» для студентів класичного університету. *Наука і освіта*. 2018. С. 175–181.

**15. Носко М. О.**, Єрмаков С. С., Гаркуша С. В. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2010. № 76. С. 243–247.

**16. Літвінова А. М.**, Тимченко Г. М. Технології побудови реабілітаційних програм в системі підготовки спеціалістів зі здоров'я людини. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наук. праць VI Міжн. наук.-практ. конф. (м. Краматорськ, травень 2020 р.)*. Краматорськ, 2020. С. 149–159.

**17. Худолій О. М.**, Іващенко О. В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: монографія. Харків: ОВС, 2014. 320 с.

**18. Тимченко Г. М.**, Пенев В. В. Засоби діагностики першопричин виникнення десинхронозів у студентів, які професійно займаються спортом. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Біологія»*. 2019. № 32. С. 123–131.

**19. Темченко В. А.**, Ковтун Е. В., Тимченко А. Н. Исследование физической подготовленности девушек, занимающихся настольным теннисом в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания. *Спортивные игры*. 2020. № 2 (16). С. 65–75.

### References

**1. Bondarenko, O. V.** (2018). Vprovadzhennia elektronnykh diahnostychnykh system v praktyku diahnostyky ta monitorynhu zdorovia u klasychnomu universyteti [Introduction of electronic diagnostic systems in the practice of diagnostics and health monitoring in a classical university]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Serii: «Valeolohiia: suchasnist i maibutnie» – Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series: «Valeology: present and future», 23*, 66-72 [in Ukrainian].

**2. Tymchenko, A. M.** (2015). Zdorovia ta zdorovy sposib zhyttia shliakhom stvorennia tematychnykh kursiv u LMS MOODLE dlia studentiv

klasychnoho universytetu [Health and a healthy lifestyle by creating themed courses at LMS MOODLE for students of the classical university]. *Bezpeka liudyny u suchasnykh umovakh – Human security in modern conditions*. (pp. 152-155). Kharkiv [in Ukrainian].

**3. Tymchenko, A. M., Litvinova, A. M., Zakrevskiy, A. M., & Levchuk, V. G.** (2020). Tekhnolohii stvorennia vidkrytykh osvitnikh resursiv ta videoservisiv navchannia osnov zdorovia [Technologies for creating open educational resources and video services for teaching the basics of health]. *Visnyk natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Serii: «Pedagogichni nauky» – Bulletin of the Taras Shevchenko National University «Chernihiv Collegium». Series: «Pedagogical Sciences», 7 (163), 153-161* [in Ukrainian].

**4. Goncharenko, M. S.** (2000). Metodicheskoe posobie po valeologicheskim aspektam diagnostiki zdorov'ya [Methodical manual on valeological aspects of health diagnostics]. Har'kov [in Russian].

**5. Goncharenko, M. S. & Tymchenko, A. M.** (2012). Razvitie valeologicheskikh znanij studentov v processe ispol'zovaniya individual'nyh ozdorovitel'nyh programm vo vneauditornoj rabote [Development of valeological knowledge of students in the process of using individual health programs in extracurricular work]. *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 6, 51-53* [in Russian].

**6. Shakhnenko, V. I.** (2008). Monitorynh zdorovia uchniv ZNZ [Monitoring the health of CEC students]. Drohobych [in Ukrainian].

**7. Litvinova, A. M., Pienov, V. V.** (2019). Psykholohichni osoblyvosti formuvannia stavlennia do zdorovoho sposobu zhyttia v molodizhnomu seredovyshchi [Psychological features of the formation of attitudes to a healthy lifestyle in the youth environment]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Serii: «Pedagogichni nauky. Fizyчне vykhovannia i sport» – Bulletin of the Taras Shevchenko National University «Chernihiv Collegium». Series: «Pedagogical Sciences. Physical education and sports», 157 (1), 91-97* [in Ukrainian].

**8. Harkusha, S. V.** (2013). Suchasni tendentsii u stani zdorovia ditei i molodi v umovakh navchannia [Modern tendencies in the state of health of children and youth in the minds of learning]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 10, 7-11*. DOI: <https://dx.doi.org/10.6084/m9.9share.775315> [in Ukrainian].

**9. Futorny, S. M.** (2015). Teoretyko-metodychni osnovy innovatsiynykh tekhnolohii formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv v protsesi fizychnoho vykhovannia [Theoretical and methodological foundations of innovative technologies for the formation of a healthy lifestyle of students in the process of physical education]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].

**10. Tymchenko, V. O., Avdasova, N. V., & Tymchenko, A. M.** (2016). Elementy dystantsiinoho navchannia u fizychnomu vykhovanni studentiv [Elements of distance learning in physical education of

students]. *Dystantsiine navchannia – start iz sohodennia v maibutnie – Distance learning is a start from the present to the future.* (pp. 141-144). Kharkiv [in Ukrainian].

**11. Bondarenko, O. V.,** Tymchenko, H. M. & Zakrevskiy, A. M. (2018). Monitoryng zdorovia za dopomohoiu elektronnykh diahnostychnykh system [Health monitoring using electronic diagnostic systems]. *Problemy suchasnoi osvity i nauky – Problems of modern education and science*, 8, 2, 95-102 [in Ukrainian].

**12. Tymchenko, H. M.** (2018). Vidkryty dystantsiinyi kurs «Moie zdorovia» [Open distance course «My health»]. *Naukovo-metodychnyi zhurnal «Osnovy zdorovia» – Scientific and methodical magazine «Fundamentals of Health»*, 5 (89), 7-9 [in Ukrainian].

**13. Tymchenko, H. M.,** & Temchenko, V. O. (2014). Systema monitoruvannia zdorovia studentiv z vykorystanniam khronobiologichnoho pidkhodu [Student health monitoring system using a chronobiological approach]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Serii: «Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia i sport» – Bulletin of the Taras Shevchenko National University «Chernihiv Collegium». Series: «Pedagogical Sciences. Physical education and sports»*, 118 (3), 266-273 [in Ukrainian].

**14. Tymchenko, H. M.,** Didenko, M. V., Zakrevskiy, A. M., & Pavlovych, R. V. (2018). Vprovadzhennia suchasnykh diahnostychnykh system pry vyvchenni kursu «Psykhofiziologichni osnovy zdorovia» dlia studentiv klasychnoho universytetu [Introduction of modern diagnostic systems in the study of the course «Psychophysiological foundations of health» for students of classical university]. *Nauka i osvita – Science and education*, 175-181 [in Ukrainian].

**15. Nosko, M. O.,** Yermakov, S. S., & Harkusha, S. V. (2010). Teoretyko-metodychni aspekty zmitsnennia fizychnoho zdorovia uchnivskoi ta studentskoi molodi [Theoretical and methodological aspects of strengthening the physical health of pupils and students]. *Visnyk Chernihivskoho nats. ped. un-tu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport – Bulletin of the Chernihiv National University Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports*, 76, 243-247 [in Ukrainian].

**16. Litvinova, A. M.,** & Tymchenko, H. M. (2020). Tekhnolohii pobudovy reabilitatsiinykh prohram v systemi pidhotovky spetsialistiv zi zdorovia liudyny [Technologies for building rehabilitation programs in the system of training human health specialists]. *Pedahohika y suchasni aspekty fizychnoho vykhovannia – Pedagogy and modern aspects of physical education.* (pp. 149-159). Kramatorsk [in Ukrainian].

**17. Khudolii, O. M.,** & Ivashchenko, O. V. (2014). Modeliuvannia protsesu navchannia ta rozvytku rukhovykh zdbnostei u ditei i pidlitkiv [Modeling the process of learning and development of motor skills in children and adolescents]. Kharkiv: OVS [in Ukrainian].

**18. Tymchenko, H. M.,** & Pienov, V. V. (2019). Zasoby diahnostyky pershoprychyn vynykennia desynkhronoziv u studentiv, yaki profesiino zaimaiutsia sportom [Means for diagnosing the root causes of desynchronization in students who play sports professionally]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Serii:*

«*Biologiya*» – *Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series: «Biology»*, 32, 123-131 [in Ukrainian]. **19. Temchenko, V. A.,** Kovtun, E. V. & Timchenko, A. N. (2020). Issledovanie fizicheskoy podgotovlennosti devushek, zanimayushchihsya nastol'nym tennisom v processe sportivno-orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya [Research of physical fitness of girls, going in for table tennis in the process of sports-oriented physical education]. *Sportivnye igry – Sport games*, 2 (16), 65-75 [in Russian].

**Літвінова А. М., Пєнов В. В., Тимченко Г. М. Засоби діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням**

Стаття присвячена дослідженню проблеми використання доступних засобів діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням на базі класичного університету з використанням системи LMS Moodle. Мета дослідження – створити засоби діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням з використанням доступних інноваційних технологій. У дослідженні взяли участь 46 студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна віком 19-21 років, які займаються в секціях з ігрових видів спорту на кафедрі фізичної культури (26 дівчини та 20 юнаків). Студенти здійснювали діагностику стану здоров'я з використанням відкритого дистанційного курсу на базі LMS Moodle впродовж осіннього семестру на заняттях та вдома. Аналіз отриманих результатів з використанням інноваційних технологій проводився зі згоди та власного бажання учасників. В роботі використані електронні методи діагностики здоров'я; методи індексної оцінки стану здоров'я; методи математичної статистики.

Проведено аналіз доступних інноваційних технологій в системі вищої освіти на базі класичного університету; створена доступна система діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням на базі класичного університету; впроваджено систему діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням на базі класичного університету, в освітній процес з фізичного виховання; складені рекомендації щодо корекції стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням з використанням доступних інноваційних технологій. Створений електронний «Паспорт здоров'я» з врахуванням всіх складових здоров'я людини задля моніторингу здоров'я студентів класичного університету, який розташований у відкритому дистанційному курсі «Основи здоров'я та реабілітація», який є інтерактивним інструментом вивчення базових компонентів здорового способу життя: стану рухової активності, біоритмів, особливостей добових енерговитрат та аналізу раціону харчування, діагностики та моніторингу здоров'я для всіх бажаючих.

*Ключові слова:* студенти, фізичне виховання, моніторинг здоров'я, діагностика здоров'я.

**Литвинова А. Н., Пеню В. В., Тимченко А. Н. Средства диагностики состояния здоровья студентов, которые занимаются физическим воспитанием**

Статья посвящена исследованию проблемы использования доступных средств диагностики состояния здоровья студентов, которые занимаются физическим воспитанием на базе классического университета с использованием системы LMS Moodle. Цель исследования – создать средства диагностики состояния здоровья студентов, занимающихся физическим воспитанием с использованием доступных инновационных технологий. В исследовании приняли участие 46 студентов Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина в возрасте 19-21 лет, которые занимаются в секциях по игровым видам спорта на кафедре физической культуры (26 девушки и 20 юношей). Студенты осуществляли диагностику состояния здоровья с использованием открытого дистанционного курса на базе LMS Moodle в течение осеннего семестра на занятиях и дома. Анализ полученных результатов с использованием инновационных технологий проводился с согласия и собственного желания участников. В работе использованы электронные методы диагностики здоровья; методы индексной оценки состояния здоровья; методы математической статистики.

Проведен анализ доступных инновационных технологий в системе высшего образования на базе классического университета; создана доступная система диагностики состояния здоровья студентов, занимающихся физическим воспитанием на базе классического университета; внедрена система диагностики состояния здоровья студентов, занимающихся физическим воспитанием на базе классического университета, в образовательный процесс по физическому воспитанию; составлены рекомендации по коррекции состояния здоровья студентов, занимающихся физическим воспитанием с использованием доступных инновационных технологий. Созданный электронный «Паспорт здоровья» с учетом всех составляющих здоровья человека для мониторинга здоровья студентов классического университета, который расположен в открытом дистанционном курсе «Основы здоровья и реабилитация», который является интерактивным инструментом изучения базовых компонентов здорового образа жизни: состояния двигательной активности, биоритмов, особенностей суточных энергозатрат и анализа рациона питания, диагностики и мониторинга здоровья для всех желающих.

*Ключевые слова:* студенты, физическое воспитание, мониторинг здоровья, диагностика здоровья.

**Litvinova A., Pienov V., Tymchenko A. Diagnostic Tools for Health Status of Physical Education Students**

The article is devoted to the study of the problem of using available diagnostic tools for the health status of students who are engaged in physical

education on the basis of a classical university using the LMS Moodle system. The goal of the study is to create diagnostic tools for the health status of the students which are in physical education using available innovative technologies. The study involved 46 students of the Kharkov National University named after V. N. Karazin aged 19-21 years who are engaged in sections of the sport games at the Department of Physical Culture (26 girls and 20 boys). Students performed health diagnostics using an open distance course based on LMS Moodle during the fall semester in the classroom and at home. The analysis of the results using innovative technologies was carried out by agreement and personal will of the participants. To solve the above goal, we set the following tasks: to analyze the available innovative technologies in the higher education system on the basis of a classical university; create an affordable system for diagnosing the health status of students involved in physical education on the basis of a classical university; introduce a system for diagnosing the health status of the students which are in physical education on the basis of a classical university in the educational process of physical education; make recommendations for the correction of the health status of students which are in physical education using available innovative technologies. The work used electronic methods for diagnosing health; methods of index assessment of health status; methods of mathematical statistics.

The analysis of available innovative technologies in the higher education system on the basis of the classical university was carried out; an affordable system for diagnosing the health status of the students involved in physical education on the basis of a classical university has been created; a system for diagnosing the health status of students involved in physical education on the basis of a classical university was accomplished into the educational process of physical education; recommendations for the health status correction of the of students involved in physical education using available innovative technologies were selected. The created electronic «Health Passport», that concerns of all components of human health for monitoring the health of a classical university students', is located in the open distance course «Fundamentals of Health and Rehabilitation», which is an interactive tool for studying the basic components of a healthy lifestyle: state of physical activity, biorhythms, features of daily energy consumption and diet analysis, diagnosis and health monitoring for all comers.

*Key words:* students, physical education, health monitoring, health diagnostics.

Стаття надійшла до редакції 10.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бойчук Ю. Д.

УДК 796.011.3: 378.018.43

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-45-53

**Мартінова Наталія Петрівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри фізичного виховання та спорту  
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара,  
м. Дніпро, Україна.  
natalyamartinova1412@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-8234-3968>

**Могильний Ігор Миколайович,**

асистент кафедри фізичного виховання та спорту  
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара,  
м. Дніпро, Україна.  
Dnurowing2019@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-8264-6344>

**КОНТРОЛЬ ЗА ФІЗИЧНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ  
НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ЗВО  
ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

На сучасному етапі питання масового використання дистанційного навчання гостро стало у зв'язку з виникненням світової пандемії. Введення карантину в Україні змусило ЗВО змінити звичні форми і методи викладання навчальних дисциплін на дистанційну, і людство зрозуміло, що дистанційне навчання буде відігравати велику роль (Кухаренко В. М., Бондаренко В. В., 2020).

Дисципліна «Фізична культура» зазнала більшого дискомфорту, адже вона є більш практичною. Існують дистанційні курси для майбутніх фахівців з фізичної культури, які направлені в загальному на самостійну роботу студента. Отже, крім опанування викладачами кафедр фізичного виховання інформаційно-технологічних систем дистанційного навчання, термінової розробки програми викладання дисципліни в онлайн режимі, питання організації та самоорганізації рухової діяльності студентів, добір інформаційних та мультимедійних матеріалів, виникла проблема контролю за фізичним навантаженням під час занять в онлайн режимі, адже у разі погіршення самопочуття студента, не має можливості провести першу медичну допомогу.

Питання контролю за фізичним навантаженням глибоко вивчено та освітлено в науково-методичній літературі. Але практика дистанційного контролю за фізичним навантаженням тільки зараз набуває актуальності.

Мета даної роботи – аналіз науково-методичної літератури та щодо порушеної теми; визначення та висвітлення методів та способів

дистанційного контролю за фізичним навантаженням під час дистанційних занять в онлайн режимі та самостійних занять з фізичної культури здобувачів вищої освіти

Опитування студентів ЗВО м. Дніпро показало, що вони також, як і викладачі зіткнулись з проблемою термінового дистанційного навчання. На початку карантину студентство раділо непередбаченими «канікулами», але з часом порозуміння, що змінюється форма навчання, вимусило їх перебудувати своє звичне життя на життя в онлайн режимі. Якщо лекційні та семінарські заняття не потребують практичних дій, то рухова активність на стадіонах та спортивних майданчиках перейшла до незвичної практики в домашніх умовах.

На думку 42% здобувачів така форма навчання погіршила їх рівень фізичної підготовленості, 29% – задоволені заняттями в онлайн режимі, 19% вважають, що такі обмеження необхідні задля запобігання поширення вірусу, 10% – в загалі байдуже ставляться до занять з фізичної культури.

На питання «Якими Ви бачите заняття з фізичної культури у ЗВО під час карантину?» здобувачі відповіли так: 63% вважають, що не зважаючи на світову пандемію, заняття повинні проходити у змішаному режимі, тобто заняття з фізичної культури мають проходити на стадіонах та у Палацах спорту; 27% вважають правильними вимушені обмеження; 10% – вважають, що заняття під час пандемії не потрібні.

Під час пандемії і в умовах карантину можливості займатися спортом обмежені, але, за словами Генерального директора ВООЗ доктора Тедроса, саме зараз фізичне навантаження особливо важливе – як для фізичного, так і для психічного здоров'я.

Отже бачимо, не зважаючи на карантинні обмеження, більший відсоток здобувачів визначили, що рухова активність не тільки корисна для підтримки фізичної підготовленості, але є невід'ємною частиною підвищення імунітету організму у боротьбі з вірусом.

Практичний досвід здобувача доводить, що доцільно творчо поєднувати інформаційно-комунікативні технології з традиційними, а саме зустрічі з викладачем, живі консультації, чи здача нормативів, яка дуже важлива для дисципліни «Фізична культура» (Шарко, 2020).

Але сьогодні диктує свої правила, як ніколи, набула актуальності організація самостійної роботи студентів з фізичного виховання. Фахівці вважають, що самостійна робота студентів сприяє гармонійному розвитку особистості, їх самовихованню та вихованню кращих рис характеру (Тулайдан В., 2015).

Також самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, різнобічному фізичному розвитку, засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, підвищенню розумової й фізичної працездатності, самовихованню, поліпшують здоров'я людини, є засобом активного відпочинку (Мартинова Н. П., 2019).



Фахівці вважають, що потрібні розробки та впровадження дистанційних програм з елементами самостійної роботи, які сприяють підвищенню, як інтересу до занять фізичними вправами, оздоровлення, формування знань здорового стилю життя сучасної молоді, так і рівня освітньої самомотивації та навичок самостійної роботи (Мартинова Н. П., Кузько Е. О., 2021).

Отже важливою частиною стало засвоєння студентами теоретичних і методичних знань у галузі фізичної культури, здоров'язбереження та самоорганізації рухової активності. Але, якщо в інтернет просторі є доступ до різних фітнес-програм, програм, спрямованих на розвиток різних рухових якостей тощо, то питання як запобігти перенавантаженню під час занять фізичними вправами є відповідальністю викладачів.

По-перше, викладачі повинні проводити оперативний та поточний контроль за навантаженням та відновленням організму студентів на кожному занятті більш ретельно. В процесі занять викладачами контролюється освоєння методів самоконтролю студентів за такими показниками як частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск, вагу та ін. Отримані відповідні знання та навички на обов'язкових заняттях, дозволять здобувачеві використовувати їх під час самостійних занять.

По-друге, студенти повинні оволодіти навичками самоконтролю як у повсякденні так і займаючись фізичними вправами (табл. 1). Самоконтроль у процесі оздоровчих занять фізичними вправами дозволяє оцінити терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальні ефекти.

*Таблиця 1*

**Зовнішні ознаки втоми під час занять фізичними вправами**  
(Філіппова С. О., 2007)

Спостережувані ознаки	Ступінь вираженості втоми	
	Невелика	Середня
Забарвлення шкіри обличчя, шиї	невелике почервоніння обличчя	значне почервоніння обличчя
Пітливість	незначна	виражена пітливість обличчя
Характер дихання	трохи прискорене, рівне	різко прискорене
Самопочуття	добре, скарг немає	скарги на втому, відмова від подальшого виконання завдань
Міміка	спокійний вираз обличчя	напружений вираз обличчя
Увага	чітке, безпомилкове виконання вказівок	розсіяне, завдання виконуються неточно
Пульс, уд/хв	110-150	160-180

По-третє, обов'язкове ведення щоденнику самоконтролю для обліку занять фізкультурою і спортом, що дозволить виявити ранні ознаки перевтоми і вчасно внести відповідні корективи в тренувальний

процес: визначити, ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремих заняттях. Щоденник. включає в себе як прості суб'єктивні показники (сон, апетит, настрій, бажання тренуватися та інші), так і дані об'єктивних показників (ЧСС, маса тіла, частота дихання, кистьова динамометрія тощо).

Самоконтроль під час самостійних занять використовується з метою оцінки:

- рівня фізичного стану;
- інтенсивності та адекватності засобів оздоровлення, що використовуються;
- ефективності оздоровчих занять.

По-четверте, щотижнева обов'язкова підзвітність викладачеві.

Таким чином, вважаємо можна досягти мінімальних проблем під час практичних занять в онлайн режимі та самостійних занять студентів.

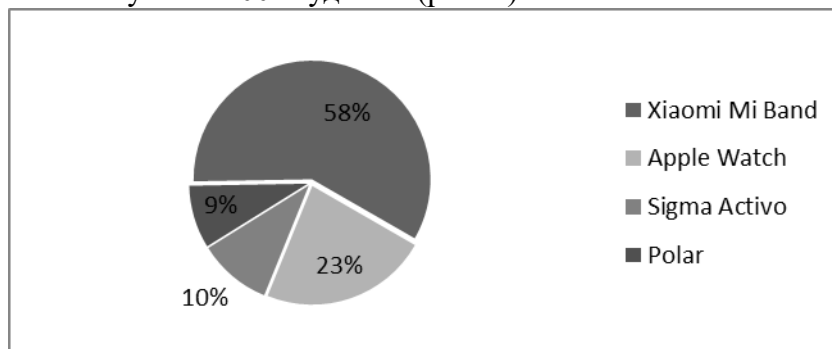
Для покращення фізичного стану деякі студенти після навчання займаються фізичними вправами самостійно. Для контролю самопочуття доцільно використовувати сучасні фітнес-гаджети (фітнес-браслети, смарт-часи). Вони нагадують про час занять, показують спалені калорії, спонукають збільшенню рухової активності. Фітнес-браслети можна застосовувати впродовж всього дня.

Фітнес браслет – це нове слово у світі активного і здорового способу життя. Він ідеально підходить як професіоналам, так і новачкам. Цей пристрій має ряд функцій, які в повсякденному житті можуть стати корисними усім категоріям користувачів. А деяким дадуть стимул частіше та енергійніше рухатись.

Масовою популярністю користуються чотири види фітнес-браслетів (Apple Watch, Xiaomi Mi Band, Sigma Activo, Polar). Вони поєднують у собі фітнес-трекер та різноманітні функції для стеження за здоров'ям.

Фітнес-трекер – пристрій або мобільний застосунок, призначений для моніторингу показників пов'язаних з фітнесом: пройдена відстань, споживання калорій, показники серцевого ритму та якості сну. Є одним з видів носимого комп'ютера. Також існують мобільні додатки для відстеження фітнес активності. Трекери із різними комплектами датчиків широко використовуються в медицині, спорті та сфері безпеки. Через них можна сигналізувати про небезпечні ситуації, контролювати фізіологічні параметри і симптоми, збирати дані для покращення лікування. Ця технологія змінила підхід до охорони здоров'я, оскільки уможливила безперервний моніторинг за пацієнтом без його госпіталізації. Через трекер активності доступна інформація про температуру тіла, частоту серцевих скорочень, активність мозку, рухи м'язів і інші дані. Також виріс попит на трекери в сфері спорту (Вікіпедія).

Серед студентів Дніпровського національного університету ім. Олесь Гончара (механіко-математичний та факультет фізики, електроніки та комп'ютерних систем) було проведено анкетування (Буряк В. О., 2019) щодо популярності у використанні фітнес-браслетів серед студентів під час занять спортом та активного відпочинку. У опитуванні взяли участь 100 студентів (рис. 1).



*Рис. 1.* Результати опитування щодо популярності у використанні фітнес-браслетів серед студентів

Як бачимо, фізично активні студенти йдуть в ногу з часом. Вони не тільки тримають свій фізичний стан у нормі, але й контролюють фізичне навантаження та реакцію свого організму до цих навантажень.

Слід зауважити, що не кожен здобувач має можливість придбати інноваційний гаджет, деякі здобувачі не мотивовані взагалі на здоров'язбереження засобами фізичної культури. Але сьогодні диктує свої правила щодо контролю за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості. 2020 рік став переломним для перегляду форм і методів викладання та контролю/моніторингу в усіх галузях освіти, та у фізичному вихованні зокрема. Але на все потрібен час.

*Висновки.* Отже, проаналізувавши науково-методичну літературу з порушеної теми можна зробити такі висновки. Дистанційне навчання, також як і очні та самостійні заняття завжди потребують контролю. Контроль за фізичним навантаженням не має бути спонтанним. Кожен студент має опанувати методи самоконтролю та використовувати їх під час рухової активності як на занятті в онлайн-режимі, так і під час самостійних занять.

На зміну загальноприйнятим пристроям приходять сучасні інноваційні гаджети. Вважаємо важливим використання фітнес-гаджетів під час занять, якими можуть користуватися усі бажаючі, та які вже зараз є незамінними помічниками сучасному студентству.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку є вивчення попиту проведення дистанційних занять з фізичної культури у країнах ЄС та розробка програми дистанційного навчання з урахуванням позначених дій.

**Список використаної літератури**

**1. Кухаренко В. М.,** Бондаренко В. В. Екстрене дистанційне навчання в Україні: монографія. Харків: Вид-во КП «Міська друкарня», 2020. 409 с. **2. Шарко А. В.** Актуальні проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: матеріали Регіон. наукової інтернет-конф. Зб. наук. праць. ДНУ ім. О. Гончара.* Дніпро, 2020. С. 190–195. **3. Тулайдан В.** Самостійна робота студентів з фізичного виховання. Львів: «ФестПрінт», 2015. 123 с. **4. Мартинова Н. П.** Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів ЗВО. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки.* 2019. № 4 (327). Ч. I. С. 64–72. **5. Martynova N. P.,** Kuzko E. O. Problems of distance learning of applicants of higher education in «Physical culture». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3К (131) 21. С. 13–17. **6. Физическое** воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / [С. О. Филиппова, Т. В. Волосникова, О. А. Каминский и др.]; под ред. С. О. Филипповой. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 224 с. **7. Матеріали** сайту «Вікіпедія». [Електронний ресурс]. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Фітнес-трекер>. **8. Буряк В. О.** Моніторинг сучасних фітнес-браслетів для аналізу і контролю фізичної активності. *Студент. Здоров'я. Спорт: зб. наук. праць.* Дніпро: Вид-во «Нова Ідеологія», 2019. С. 13–17.

**References**

**1. Kukhareno, V. M., & Bondarenko, V. V.** (2020). Ekstrene dystantsiine navchannia v Ukraini [Emergency distance learning in Ukraine]. Kharkiv: Vyd-vo KP «Miska drukarnia» [in Ukrainian]. **2. Sharko, A. V.** (2020). Aktualni problemy dystantsiinoho navchannia z fizychnoi kultury v zakladakh vyshchoi osvity [Actual problems of distance learning in physical culture in higher education institutions]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu v suchasnykh umovakh – Actual problems of physical education and sports in modern conditions.* (pp. 190-195). Dnipro [in Ukrainian]. **3. Tulaidan, V.** (2015). Samostiina robota studentiv z fizychnoho vykhovannia [Independent work of students in physical education]. Lviv: «FestPrint» [in Ukrainian]. **4. Martynova, N. P.** (2019). Samostiini zaniattia v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv ZVO [Independent classes in the system of physical education of students of ZVO]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka: Pedagogichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk: Pedagogical Sciences,* 4 (327), I, 64-72 [in Ukrainian]. **5. Martynova, N. P., & Kuzko, E. O.** (2021). Problems of distance learning of applicants of higher

education in «Physical culture». *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 3K (131) 21, 13-17.* Kyiv: Vydvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian]. **6. Filippova, S. O., Volosnikova, T. V., & Kaminskij, O. A. (Eds.). (2007).** Fizicheskoe vospitanie i razvitie doshkol'nikov [Physical education and development of preschoolers]. M.: Izdatel'skij centr «Akademiya» [in Russian]. **7. Materialy** сайту «Wikipediia» [Materials of the site «Wikipedia»]. Retrieved from <https://uk.wikipedia.org/wiki/Fitnes-treker> [in Ukrainian]. **8. Buriak, V. O. (2019).** Monitorinh suchasnykh fitnes-brasletiv dlia analizu i kontroliu fizychnoi aktyvnosti [Monitoring of modern fitness bracelets for analysis and control of physical activity]. *Student. Zdorovia. Sport – Student. Health. Sport.* (pp. 13-17). Dnipro: Vyd-vo «Nova Ideolohiia» [in Ukrainian].

**Мартинова Н. П., Могильний І. М. Контроль за фізичним навантаженням на заняттях з фізичної культури студентів ЗВО під час дистанційного навчання**

Стаття присвячена дослідженню проблеми контролю за фізичним навантаженням під час занять з фізичної культури студентів ЗВО в онлайн режимі та на самостійних заняттях. Перелічені шляхи використання контролю за фізичним навантаженням.

По-перше, викладачі повинні проводити оперативний та поточний контроль за навантаженням та відновленням організму студентів на кожному занятті більш ретельно. По-друге, студенти повинні оволодіти навичками самоконтролю як у повсякденні так і займаючись фізичними вправами. По-третє, обов'язкове ведення щоденнику самоконтролю для обліку занять фізкультурою і спортом, що дозволить виявити ранні ознаки перевтоми і вчасно внести відповідні корективи в тренувальний процес: визначити, ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремих заняттях. По-четверте, щотижнева обов'язкова підзвітність викладачеві.

Зроблено такі висновки. Дистанційне навчання, також як і очні та самостійні заняття завжди потребують контролю. Контроль за фізичним навантаженням не має бути спонтанним. Кожен студент має опанувати методи самоконтролю та використовувати їх під час рухової активності як на занятті в онлайн-режимі, так і під час самостійних занять. На зміну загальноприйнятим пристроям приходять сучасні інноваційні гаджети. Вважаємо важливим використання фітнес-гаджетів під час занять, якими можуть користуватися усі бажаючи, та які вже зараз є незамінними помічниками сучасному студентству.

*Ключові слова:* фізична культура, студенти, дистанційні заняття, фізичне навантаження, контроль.

**Мартынова Н. П., Могильный И. Н. Контроль за физической нагрузкой на занятиях по физической культуре студентов ЗВО при дистанционном обучении**

Статья посвящена исследованию проблемы контроля за физической нагрузкой во время занятий по физической культуре студентов ЗВО в онлайн режиме и в самостоятельных занятиях. Перечисленные пути использования контроля за физической нагрузкой.

Во-первых, преподаватели должны проводить оперативный и текущий контроль за нагрузкой и восстановлением организма студентов на каждом занятии более тщательно. Во-вторых, студенты должны овладеть навыками самоконтроля как в повседневной жизни так и занимаясь физическими упражнениями. В-третьих, обязательное ведение дневнике самоконтроля для учета занятий физкультурой и спортом, что позволит выявить ранние признаки переутомления и вовремя внести соответствующие коррективы в тренировочный процесс: определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельных занятиях. В-четвертых, еженедельная обязательная подотчетность преподавателю.

Сделаны следующие выводы. Дистанционное обучение, также как и глазные и самостоятельные занятия всегда нуждаются в контроле. Контроль за физической нагрузкой не должно спонтанным. Каждый студент должен овладеть методы самоконтроля и использовать их во время двигательной активности как на занятии в онлайн-режиме, так и во время самостоятельных занятий. На смену общепринятым устройствам приходят современные инновационные гаджеты. Считаем важным фитнес-гаджетов во время занятий, которыми могут пользоваться все желающие, и уже сейчас являются незаменимыми помощниками современном студенчеству.

*Ключевые слова:* физическая культура, студенты, дистанционные занятия, физическая нагрузка, контроль.

**Martynova N., Mohylnyi I. Exercise Control in Physical Education Classes for Freelance Students During Distance Learning**

The article is devoted to the research of the problem of control over physical activity during physical education classes of freelance students online and in independent classes.

The purpose of the article is to analyze the scientific and methodological literature on the problem of research and definition and coverage of methods and techniques of remote control of physical activity during distance learning online and independent classes of higher education.

Listed ways to use exercise control. First, teachers must conduct operational and ongoing monitoring of the load and recovery of students in each class more carefully. Second, students must master the skills of self-control both in everyday life and by exercising. Third, it is mandatory to keep a diary of self-control to record physical education and sports, which will identify early signs of fatigue and timely make appropriate adjustments to the training process: to determine the effectiveness of classes, tools and methods, optimal planning of the amount and intensity of exercise and rest in separate classes. Fourth, weekly mandatory reporting to the teacher.

The following conclusions are made. Distance learning, as well as face-to-face and independent classes, always need control. Exercise control should not be spontaneous. Each student must master the methods of self-control and use them during physical activity both in the classroom online and during independent classes. Modern innovative gadgets are replacing conventional devices. We consider it important to use fitness gadgets during classes, which can be used by anyone, and which are already indispensable assistants to modern students.

*Key words:* physical culture, students, distance learning, physical activity, control.

Стаття надійшла до редакції 16.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 378.016:796(477)

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-54-64

**Отравенко Олена Вікторівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент;  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.  
yelenot@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

**Бугайова Ліна Павлівна,**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
1 року навчання спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.  
linabugaeva65@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-1462-9654>

**Новицький Леонід Миколайович,**

директор Кремінського ліцею № 4  
Кремінської районної ради Луганської області,  
м. Кремінна, Україна  
novickijl38@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-2750-3102>

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ІННОВАЦІЙ ТА ЛІДЕРСТВА  
В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

В умовах Нової української школи новий зміст освіти спрямовано на формування необхідних компетентностей для необхідної самореалізації в суспільстві та формування нової генерації лідерів. Однією з компетентностей є інноваційність, «що передбачає відкритість до нових ідей, ініціювання змін у близькому середовищі (клас, школа, громада), формування знань, умінь, ставлень, що є основою компетентнісного підходу, забезпечують подальшу здатність успішно навчатися, провадити професійну діяльність, відчувати себе частиною спільноти і брати участь у справах громади» (Державний стандарт початкової освіти, 2018).

У Концепції Нової української школи зазначено, що навчання буде успішним, якщо прийде професійний учитель, який буде вирішувати питання щодо якості викладання на основі дитиноцентризму. Тобто, до дітей має прийти викладач новатор та лідер, який зможе вести за собою інших (Концепція нової української школи, 2018).



Отже, викладачам закладів вищої освіти необхідно зосередити зусилля для того, щоб майбутні вчителі фізичної культури засвоїли необхідний обсяг компетентностей, вміли правильно застосовувати інноваційні методи на уроках фізичної культури у період педагогічної (виробничої) практики та змогли бути лідером для своїх учнів.

Удосконаленню змісту освітнього процесу та професійної підготовки здобувачів в закладах освіти приділяли увагу такі науковці: О. Андрєєва, І. Боднар, О. Марченко, М. Носко, Н. Пангелова, Н. Степанченко, Л. Сущенко, О. Тимошенко, А. Цьось та ін.; методи контролю ефективності, процесу професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури розглядали Т. Круцевич, М. Воробйов, Г. Безверхня, Л. Сергієнко та ін.

Проблеми інновацій в закладах освіти вивчали І. Дичківська, Ю. Васьков, Н. Москаленко, О. Отравенко та ін. Важливість проблеми лідерства та розвиток лідерських якостей зазначено в роботах Д. Волківської, Б. Голоवेशко, В. Мороз, О. Косенчук, І. Костирі, Е. Панченко, Г. Тігової та ін. Але ця проблема ще не достатньо розкрита саме в умовах Нової української школи.

Таким чином, актуальність проблеми, недостатній рівень її наукової розробленості зумовили вибір теми дослідження.

*Мета дослідження* – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи.

Як зазначають Т. Круцевич, Н. Пангелова, В. Данилко (2017) трактування поняття «фізичне виховання різних груп населення» пов'язане не тільки з процесом виховання особи, а й набуття нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті (Круцевич, Пангелова, Данилко, 2017, с.10).

Науковці М. Дутчак, О. Андрєєва, У. Катерина (2018) узагальнюючи та систематизуючи дані наукових джерел з організації фізичного виховання студентів зарубіжних країн, рекомендували розвивати фізичне виховання у закладах вищої освіти не шляхом примусу, а через залучення студентів до рухової активності; створити і підтримувати умови навчання й атмосферу, що сприяють прагненню молоді займатися фізичною культурою та спортом, а також зростанню популярності цих занять (Дутчак, Андрєєва, Катерина, 2018, с. 56).

За О. Отравенко інноваційна функція освітнього процесу пов'язана з підготовкою майбутніх учителів фізичної культури до реалізації різних нововведень, сучасних досягнень науки, передового досвіду. Найважливіше призначення професійної підготовки здобувачів за спеціальністю «Середня освіта (фізична культура)» полягає в перебудові їх мислення, формуванні аналітичних та дослідницьких умінь. Важливо,

щоб кожен студент усвідомив сутність інноваційних процесів у професійній діяльності, навчився використовувати їх можливості. У зв'язку з цим необхідно на лекціях та практичних заняттях вирішувати завдання, які пов'язані з розвитком особистісного та професійного зростання майбутніх фахівців, їх готовністю до інноваційної діяльності та творчо їх реалізовувати у цілісному освітньо-інформаційному просторі закладу вищої освіти (Отравенко, 2019, с. 228).

Концепція «Нова українська школа» проголошує збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку здібностей учнів, створення навчально-предметного середовища, що в сукупності забезпечують психологічний комфорт і сприяють вияву творчості та лідерських якостей дітей. В концепції зазначено, що новий зміст освіти, оснований на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації в суспільстві для учителів (Концепція нової української школи, 2018).

Нам імпонує думка Н. Москаленко (2015), що інноваційні технології це процесуально структурована сукупність прийомів і методів, спрямованих на вивчення, актуалізацію та оптимізацію інноваційної діяльності, у результаті якої створюються нововведення, які називаються якісні зміни (Москаленко, 2015, с. 35).

В умовах Нової української школи Н. Пангелова, В. Рубан, С. Женьцяч (2020) звертають увагу на те, що підвищення ефективності уроків фізичної культури в сільській місцевості можливо за рахунок: підвищення оздоровчої та виховної спрямованості уроків; проведення інтегрованих уроків, які включають елементи різних способів виконання рухових дій (різних «шкіл рухів»); побудови уроків з врахуванням психологічних особливостей сільських учнів, їх базових потреб (у саморозвитку, грі, наслідуванні, у набутті досвіду), динамічності дітей; досягнення максимальної рухової активності на уроці (Пангелова Н., Рубан В., Женьцяч С., 2020, с. 265-266). Автори підкреслюють, що виховна спрямованість інтегрованих уроків може бути досягнута за рахунок діалогового спілкування вчителя та учнів з питань збереження здоров'я, ведення здорового способу життя, можливих наслідках нераціональної поведінки та ін. (Пангелова, Рубан, Женьцяч, 2020, с. 267).

У дослідженні взяло участь 60 осіб, з них: 19 студентів (2 дівчини та 17 юнаків) 4 курсу денної форми навчання навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту спеціальності «Середня освіта (фізична культура)» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (КГ – 10 осіб, ЕГ – 9 осіб) та учні ліцею № 4 (3-а та 3-б класи, які навчаються за програмою Нової української школи) у кількості 41 особа (24 хлопця та 17 дівчат). Учні були розподілені на контрольну (3-а клас, 22 особи) та експериментальну (3-б, 19 осіб).

Відповідно до гіпотези дослідження, нами розроблено педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та

лідерства в умовах Нової української школи: освітній процес набуде ефективності, якщо формування інноваційно-професійної компетентності при викладанні дисциплін циклу професійної підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)» буде проходити за принципами студентоцентризму та інтегративності; сприяння розвитку лідерських якостей учнівської молоді в умовах Нової української школи засобами фізичного виховання (в період проходження виробничої практики).

Згідно *першої педагогічної умови* – формування інноваційно-професійної компетентності при викладанні дисциплін циклу професійної підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)» було запроваджено на засадах студентоцентризму та інтегративності інноваційні методи та засоби навчання в наступні дисципліни (таблиця 1.):

*Таблиця 1.*

**Формування інноваційно-професійної компетентності при викладанні циклу професійної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

№	Навчальна дисципліна	Засоби та методи навчання
<i>Основний цикл професійної підготовки</i>		
1.	Вступ до спеціальності	Популяризація професії вчителя фізичної культури
2.	Теорія і методика фізичного виховання	Вирішування педагогічних ситуацій, у формі інтерактивного навчання
3.	Гімнастика	Коригуючі вправи з оздоровчої гімнастики, функціональний тренінг з ігровими елементами
4.	Музично-ритмічне виховання та основи оздоровчого фітнесу	Музично-ритмічні ігри, аеробіка з елементами дихальних вправ, фітболу,
5.	Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи	ігрові тренінги, творчі завдання з використанням різних видів рухової активності, розробки сценаріїв і свят
6.	Основи наукової діяльності	Участь у написанні статей та конференцій
7.	Рухливі та рекреаційні ігри	Розвиток культурної компетенції за допомогою національних ігор та традицій
8.	Педагогічна (виробнича) практика	Підготовка документації, проведення уроків фізичної культури та позаурочних заходів в умовах Нової української школи зі спрямуванням на розвиток лідерських якостей.
<i>Вибірковий цикл професійної підготовки</i>		
1.	Інновації у фізичному вихованні учнівської молоді	Використання нових видів рухової активності
2.	Функціональний тренінг з ігровими елементами.	Стрибки, музично-ритмічні ігри, танцювальні вправи, оздоровча гімнастика, дихальні вправи; ігрові ситуації.

Щодо *другої педагогічної умови* – сприяння розвитку лідерських якостей учнівської молоді в умовах Нової української школи засобами фізичного виховання (в період проходження виробничої практики на базі ліцею № 4). В урок фізичної культури було впроваджено нові види рухової активності: *kid's strength* – корегуючі вправи, вправи з оздоровчої гімнастики для тренування м'язів, що підтримують правильну поставу (м'язи спини, черевного преса); *aero kids* – музично-ритмічні ігри та танцювальні вправи для дітей в аеробному режимі; *фінбол* – вправи (великий пружний м'яч від 55 до 75 см в діаметрі, який використовується для занять аеробікою) (Szot Zbigniew red. Aerobik, 2002); *функціональний тренінг «Розумне тіло» з ігровими елементами* – функціональне тренування, спрямоване на поліпшення рухових функцій, які дитина використовує в повсякденному житті. Тренування сприяє розвитку координації, силової витривалості, формуванню правильної постави з використанням ігор та ігрових ситуацій. У структурі лідерських якостей учнів виділяємо такі компоненти:

1) *мотиваційний*: цілеспрямованість, потреба в успіху, активність, ініціативність, зацікавленість, наполегливість, потреба в пізнанні й самопізнанні, в оцінці інших людей, потреба у спілкуванні, самовдосконаленні, самовираженні, самоствердженні;

2) *когнітивно-поведінковий*: знання та уявлення основ лідерства; уміння поводитись в конкретних ситуаціях;

3) *креативно-діяльнісний*: креативність, творча діяльність на уроках фізичної культури; потреба в лідерських та організаторських здібностях.

В освітній процес уроків фізичної культури нами запроваджені інтерактивні методи навчання, які засновані на навчанні через дію, відтворюють ситуації, взаємини, завдання, характерні для повсякденної роботи учнів. Інтерактивні методики розподілили на три групи: кооперативна навчальна діяльність, ігрове навчання, фронтальна робота. Кооперативна навчальна діяльність – модель організації навчання у невеликих групах учнів, які об'єднані однією навчальною метою. Форми: робота в парах, «змінні трійки», «два – чотири – всі разом», «карусель», «акваріум», робота в малих групах (командна робота). Ігрове навчання (ситуативне модулювання) – це будівництво освітнього процесу шляхом залучення учнів до гри. Форми проведення: рольова гра, гра-мандрівка, стимуляційні ігри, імітація. Фронтальна робота – це інтерактивні методи, в яких робота проводиться з усім класом. Форми проведення: «коло знань», «мікрофон», «мозковий штурм», «дерево завдань», дебати, розгляд та аналіз конкретних ситуацій.

Використання таких методів забезпечує творчу співпрацю між здобувачем та вчителем у закладі освіти. Таким чином, під лідерськими якостями ми розуміємо характеристики, що допомагають учням та студентам йти попереду, показувати шлях іншим і вести за собою.

Розроблені нами критерії та показники готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової

української школи та методики їх діагностики наведені у таблиці 2.

*Таблиця 2*

**Критерії та показники готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи**

<i>№</i>	<i>Критерії</i>	<i>Показники</i>	<i>Методики діагностики</i>
1.	Мотиваційний	- мотивація до уроків фізичної культури; - потреба до рухової активності та прояву лідерських якостей;	- бесіди з учнями та класними керівниками 3-х класів; - анкетування батьків щодо потреби до рухової активності та прояву лідерських якостей; - діагностика впевненості в собі (тест Райдаса).
2.	Когнітивно-поведінковий	- знання основ лідерства; - формування характеру та лідерських якостей; - культура поведінки	- спостереження за поведінкою учнів; - тест на визначення рівня конфліктності (за Кноблохом – Фальконеттом)
3.	Креативно-діяльнісний	- потреба у лідерських та організаторських здібностях; - творча діяльність на уроках фізичної культури.	Складання анкети; - тест на креативність.

Критерії та показники сформованості лідерських якостей учнів (у період педагогічної (виробничої) практики ми аналізувати за такими рівнями: низький, середній, достатній, високий.

На основі цих критеріїв і показників нами розроблено анкети та виявлено результати педагогічного експерименту.

На етапі констатуючого педагогічного експерименту в навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту нами було проведено роботу з підготовки студентів 4-х курсів до проходження педагогічної (виробничої) практики зі спрямованістю на інновації та лідерство в умовах Нової української школи.

*Таблиця 3.*

**Готовність майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи, %**

№ п/п	Рівні сформованості готовності студентів 4-х курсів	ЕГ, % 4 курс		КГ, %, 4 курс	
		до експер.	після експерим.	до експер.	після експерим.
1.	Високий	11,2	24,0	12,0	14,5
2.	Достатній	20,4	32,2	21,4	22,0
3.	Середній	36,0	27,4	32,4	34,3
4.	Низький	32,4	16,4	34,2	29,2

Отже з таблиці 3 ми бачимо, що в ЕГ показники високого рівня збільшились майже в 2 рази, в КГ показники не суттєві. Це підтверджує

вирішення нашої першої педагогічної умови, що студентів необхідно ретельно готувати до проходження педагогічної (виробничої) практики не на одній дисципліні, а комплексно з використанням студентоцентрованого та інтегрованого підходів.

*Таблиця 4*

**Порівняльна характеристика сформованості лідерських якостей учнів 3-х класів в умовах Нової української школи, %**

№	Рівні сформованості лідерських якостей	Е ЕГ, 3-б клас, %		КГ, 3-а клас, %	
		до експ.	після експер	до експер.	після експ.
1.	Високий	8,3	14,0	7,6	8,5
2.	Достатній	20,5	32,4	19,4	20,0
3.	Середній	35,2	34,2	35,4	37,3
4.	Низький	36,0	19,4	37,6	34,2

Як свідчать дані таблиці 4 порівняно з КГ в ЕГ (у 3-б класі), кількість учнів з високим рівнем збільшилася з 8,3% до 14,0%, із достатнім – з 20,5% до 32,4%, з середнім – з 35,2% до 34,2%, з низьким – зменшилася з 36,0% до 19,4%. В КГ (3-а клас) зміни незначні.

Таким чином, розроблені нами педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи та впроваджені у ліцеї № 4 й навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту підтвердили гіпотезу нашого дослідження.

*Висновки.* Порівняння експериментальних даних засвідчило, що в результаті впровадження педагогічних умов готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи в експериментальних класах відбулися позитивні зміни. Так, у 3-б класі, кількість учнів з високим рівнем збільшилася з 8,3% до 14,0%. В КГ змін майже не відбулося. Це свідчить про ефективність впровадження інтерактивних методів навчання, функціонального тренінгу з ігровими елементами, ігор та ігрових ситуацій на ініціативність та розвиток лідерських якостей.

Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем визначеного дослідження. Подальшого вивчення потребують розвиток особистості учнів початкової школи в умовах інклюзивного навчання.

**Список використаної літератури**

**1. Державний** стандарт початкової освіти. (2018). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF>. **2. Концепція** нової української школи. URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainiska-shkolacompressed>. **3. Теорія** і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. 2-е вид., перероб. та доп. К.: Національний університет

фізичного виховання і спорту України, Вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 392 с.

**4. Дугчак М.,** Андреева О., Катерина У. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання студентів країн, які мають високий рівень залучення населення до оздоровчої рухової активності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. №3. С. 49–58.

**5. Отравенко О. В.** Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Open educational e-environment of modern University, special edition*. 2019. С. 222–230. DOI: <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21>.

**6. Бугайова Л. П.,** Отравенко О. В. Майбутній учитель фізичної культури – лідер інновацій. *The XII th International scientific and practical conference «Advancing in research and education»*. 2020. December, 7–10. France: La Rochelle. pp. 292–295.

**7. Бугайова Л. П.,** Отравенко О. В. Сучасні проблеми лідерства майбутніх учителів фізичної культури. *The 17 th International scientific and practical conference «Science, trends and perspectives» (18-19 May, 2020)*. Токуо, Japan, 2020. С. 152–155.

**8. Москаленко Н. В.** Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*; уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 4. С. 35–38.

**9. Пангелова Н. Є.,** Рубан В. Ю., Женьця С. Особливості організації і проведення уроків фізичної культури з учнями початкових класів сільської школи. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму*. 2020. С. 258–270.

**10. Szot Zbigniew** red. *Aerobik. Teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania*. Wydawnictwo: AWF Gdansk I., 2002. 286 p.

### References

**1. Derzhavnyi** standart pochatkovoї osvity [State standard of primary education]. (2018). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF> [in Ukrainian].

**2. Kontseptsii**a novoi ukrainskoї shkoly [The concept of a new Ukrainian school]. Retrieved from <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkolacompressed> [in Ukrainian].

**3. Krutsevych, T. Yu.,** Panhelova, N. Ye., & Kryvchykova, O. D. (Eds.). (2017). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education]. 2-e vyd., pererob. ta dop. T. 2: *Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleennia*. K.: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, Vyd-vo «Olimp. l-ra» [in Ukrainian].

**4. Dutchak, M.,** Andrieieva, O., & Kateryna, U. (2018). *Zarubizhnyi dosvid orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentiv krain, yaki maiut vysokyi riven zaluchennia naseleennia do ozdorovchoi rukhovoї aktyvnosti* [Foreign experience in the organization of physical education of students from countries that have a high level of involvement of

the population in health-improving physical activity]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methods of physical education and sports*, 3, 49-58 [in Ukrainian].

**5. Otravenko, O. V.** (2019). Innovatsiini metody navchannia yak osnova yakisnoi profesiinoi pidhotovky maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury [Innovative teaching methods as a basis for quality professional training of future physical education teachers]. *Open educational e-environment of modern University, special edition*, 222-230. DOI: <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21> [in Ukrainian].

**6. Buhaiova, L. P., & Otravenko, O. V.** (2020). Maibutnii uchytel fizychnoi kultury – lider innovatsii [The future physical education teacher is a leader of innovations]. *The XII th International scientific and practical conference «Advancing in research and education», december, 7-10.* (pp. 292-295). France: La Rochelle [in Ukrainian].

**7. Buhaiova, L. P., & Otravenko, O. V.** (2020). Suchasni problemy liderstva maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Modern problems of leadership of future physical education teachers]. *The 17 th International scientific and practical conference «Science, trends and perspectives» (18-19 May, 2020).* (pp. 152-155). Tokyo, Japan [in Ukrainian].

**8. Moskalenko, N. V.** (2015). Innovatsiina diialnist u fizychnomu vykhovanni zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Innovative activity in physical education of secondary schools]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society*, 4, 35-38. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].

**9. Panhelova, N. Ye., Ruban, V. Yu., & Zhentsian, S.** (2020). Osoblyvosti orhanizatsii i provedennia urokiv fizychnoi kultury z uchniamy pochatkovykh klasiv silskoi shkoly [Features of the organization and carrying out of lessons of physical culture with pupils of initial classes of rural school]. *Aktualni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i turyzmu – Current issues and prospects for the development of physical education, sports and tourism*, 258-270 [in Ukrainian].

**10. Szot Zbigniew.** (Eds.). (2002). *Aerobik. Teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania.* Wydawnictwo: AWF Gdansk I. [in Polish].

**Отравенко О. В., Бугайова Л. П., Новицький Л. М. Педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах нової української школи**

У роботі основну увагу приділено розробці та впровадженню педагогічних умов, визначенню критеріїв та показників готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи.

Визначені наступні педагогічні умови: формування інноваційно-професійної компетентності при викладанні дисциплін циклу професійної підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)»; сприяння розвитку лідерських якостей учнівської молоді в умовах Нової української школи засобами фізичного виховання (в період проходження педагогічної (виробничої)



практики). В урок фізичної культури було впроваджено нові види рухової активності: kid's strength, аеро kids, фітбол, функціональний тренінг «Розумне тіло» з ігровими елементами та інтерактивні методи навчання, які засновані на навчанні через дію, відтворюють ситуації, взаємини, завдання, характерні для повсякденної роботи учнів.

Порівняння експериментальних даних засвідчило, що в результаті впровадження педагогічних умов готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи в експериментальних класах відбулися позитивні зміни. Так, у 3-б класі, кількість учнів з високим рівнем збільшилася з 8,3% до 14,0%. В КГ змін майже не відбулося. Це свідчить про ефективність впровадження інтерактивних методів навчання, функціонального тренінгу з ігровими елементами, ігор та ігрових ситуацій на ініціативність та розвиток лідерських якостей.

*Ключові слова:* готовність, майбутні учителі фізичної культури, педагогічні умови, інновації, лідерство, учні, Нова українська школа.

**Отравенко Е. В., Бугаева Л. П., Новицкий Л. Н. Педагогические условия готовности будущих учителей физической культуры к инновациям и лидерству в условиях новой украинской школы**

В работе основное внимание уделено разработке и внедрению педагогических условий, определению критериев и показателей готовности будущих учителей физической культуры к инновациям и лидерству в условиях Новой украинской школы.

Определены следующие педагогические условия: формирование инновационно-профессиональной компетентности при преподавании дисциплин цикла профессиональной подготовки соискателей высшего образования по специальности «Среднее образование (Физическая культура)»; содействие развитию лидерских качеств учащейся молодежи в условиях Новой украинской школы средствами физического воспитания (в период прохождения педагогической (производственной) практики). В урок физической культуры были введены новые виды двигательной активности: kid's strength, аеро kids, фітбол, функціональний тренінг «Разумное тело» с игровыми элементами; интерактивные методы обучения, основанные на обучении через действие, воспроизводящие ситуации, отношения, задачи, характерные для повседневной работы учащихся.

Сравнение экспериментальных данных показал, что в результате внедрения педагогических условий готовности будущих учителей физической культуры к инновациям и лидерству в условиях Новой украинской школы в экспериментальных классах произошли положительные изменения. Так, в 3-б классе, количество учащихся с высоким уровнем увеличилось с 8,3% до 14,0%. В КГ изменений почти не произошло. Это свидетельствует об эффективности внедрения интерактивных методов обучения, функционального тренинга с

игровыми элементами, игр и игровых ситуаций на инициативность и развитие лидерских качеств.

*Ключевые слова:* готовность, будущие учителя физической культуры, педагогические условия, инновации, лидерство, ученики, Новая украинская школа.

**Otravenko O., Bugayova L., Novitsky L. Pedagogical Conditions of Readiness of Future Physical Education Teachers for Innovation and Leadership at New Ukrainian School**

In the work, the main attention is paid to the development and implementation of pedagogical conditions, the establishment of criteria and characteristics of readiness of future physical culture teachers for innovations and leadership in the conditions of the New Ukrainian School.

The following pedagogical conditions have been determined: development of innovative and professional competence in teaching disciplines of the professional training cycle in higher education applicants majoring in «Secondary Education (Physical Education)»; assistance in the development of leadership qualities of student youth in the conditions of the New Ukrainian school by means of physical education (during the period of pedagogical (work experience) practice).

New types of physical activity have been introduced into the physical education lessons: kid's strength, aero kids, fitball, functional training «Intelligent Body» with game elements; interactive teaching methods based on learning through acting, reproducing situations, relationships, tasks of students' daily activity. Comparison of the experimental data has shown that as a result of the introduction of pedagogical conditions of readiness for innovations and leadership of future physical culture teachers in the conditions of the New Ukrainian School, positive changes occurred in the experimental classes. Thus, in grade 3, the number of students with a high level increased from 8.3% to 14.0%. The control group has shown almost no changes. This demonstrates the effectiveness of the introduction of interactive teaching methods, functional training with game elements, games and game situations for initiative and leadership development.

*Key words:* readiness, future physical education teachers, pedagogical conditions, innovations, leadership, students, New Ukrainian school.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 378.016:796

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-65-73

**Полякова Варвара Петровна,**

аспирантка, преподаватель кафедры гимнастики  
Государственного университета физического воспитания и спорта  
Республики Молдова, г. Кишинев, Молдова.

justwakooo@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4678-4165>

**Афтимичук Ольга Евгеньевна,**

доктор хабилитат педагогических наук, профессор;  
профессор кафедры гимнастики Государственного  
университета физического воспитания и спорта  
Республики Молдова, г. Кишинев, Молдова.

aftolig@gmail.com

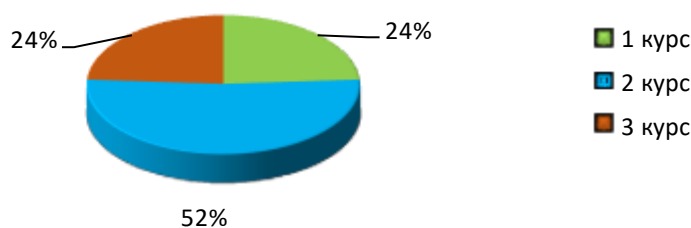
<https://orcid.org/0000-0003-4632-0651>

**ДИНАМИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ  
СТУДЕНТОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ФИТНЕСС И РЕКРЕАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ»**

Профессиональное становление личности предопределяет целостный процесс, зарождающийся в намерении заниматься профессиональной деятельностью и продолжающийся на всех этапах ее реализации. Каждый этап сопровождается формированием и совершенствованием комплексов качеств, как личностных, так и профессиональных (Маркова, 1996; Фонарев, 2004). В этом аспекте, организация обучения в образовательных учреждениях должна предусматривать меры, обеспечивающие стимуляцию студентов на включение их в деятельность по профессиональному самовоспитанию, что, в свою очередь, способствует развитию у них самостоятельности, сознательности, активности в учебном процессе, формирует направленность на постоянное совершенствование своей личности, установку на непрерывное самообразование (Левитан, 1991; Маринченко, 2012; Митина, 2014).

В целях определения этапов становления профессионализма в условиях образовательного пространства профильного вуза было проведено социологическое исследование студентов Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова, обучающихся по специальности «*Фитнесс и рекреативные программы*».

В опросе принимали участие 55 студентов трех курсов (первый цикл обучения предполагает 3 года: рис. 1): 1 курс – 16 человек, 2 курс – 23 человек, 3 курс – 16 человек.



*Рис. 1. Состав студентов-респондентов по курсам*

Анкета составлена из 28 вопросов, 15 из которых заключали в себе дополнительный вопрос. К каждому вопросу предложены различные варианты ответов, в том числе и свой вариант респондента.

Вопросы условно разделены на 3 категории. Первая категория вопросов определяет знания по подготовке к профессии и знания деятельности фитнес-тренера; вторая категория – изучает притязания по получению знаний, умений и навыков фитнес-тренера; третья – выявляет профессиональные качества и способности будущего фитнес-тренера.

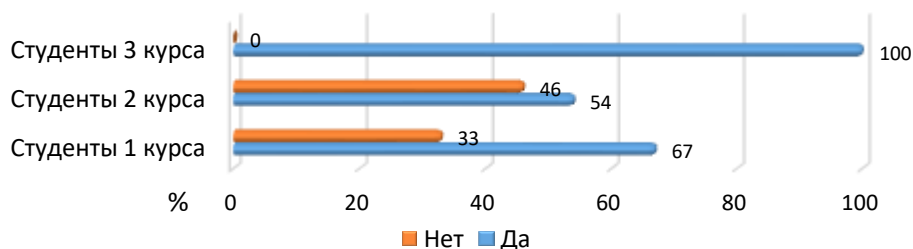
Проанализировав ответы студентов 3-х курсов, как отдельно по курсам, так и в целом всех опрошенных студентов, мы пришли к следующим выводам.

Все опрошенные студенты (100%) уверены в правильности выбора своей профессии. При этом у 40% респондентов выбор специальности обусловлен интересом к профессиональной области и учебной программе (внутренняя мотивация), развитым самосознанием и желанием развивать свою профессиональную карьеру в соответствии со своими интересами, умениями и компетенциями. Студенты с высоким уровнем профессиональной идентичности (28%) более удовлетворены текущей ситуацией обучения, им нравится университет, учебная программа, преподаватели; у них с самого начала было ясное представление о выбранной специальности, и они спокойно относятся к возможным трудностям в обучении. Чем слабее профессиональная идентичность, тем реже студенты способны назвать мотивы, побудившие их выбрать конкретную специальность. Студенты, определившие для себя специальность «вслепую» (20%), тяжелее переносят трудности в процессе обучения.

Студентам очень важна в работе тренера по фитнесу коммуникативная сторона его профессиональной деятельности (88%). Под коммуникативной стороной общения в фитнесе понимается собственно сам процесс обмена информацией между людьми. Этот обмен осуществляется с помощью вербальных, невербальных и обстановочно-поведенческих средств коммуникации. К первым принадлежит слово, обладающее собственными средствами: дикция, тон, паралингвистика (интонация, сила голоса, диапазон голоса, тембр, ритм,

темп, паузы); к невербальным – жестикуляция, пантомимика, мимика; к обстановочно-поведенческим – поза, место расположения, расстояние до собеседника (социальная дистанция), перемещения (персональное пространство), окружающая обстановка (Афтимичук, 2011).

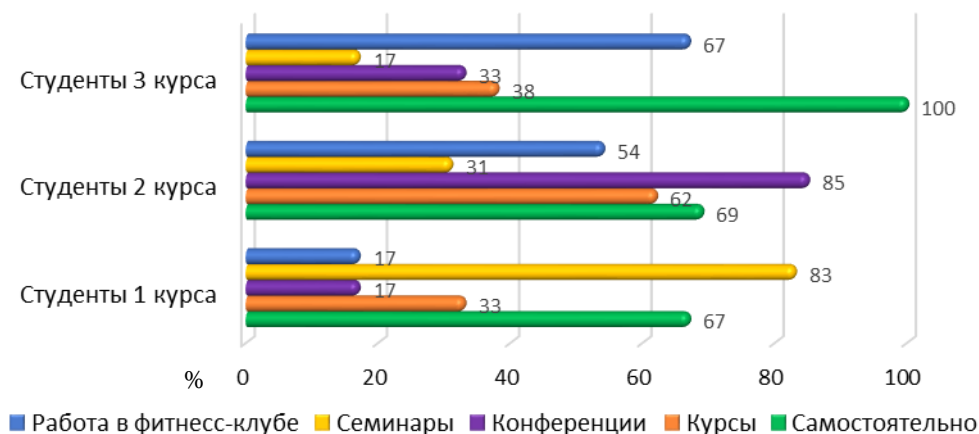
Знания по подготовке к профессии и знания деятельности фитнес-тренера весьма разносторонни. По нашему мнению, на вопрос: «Владеете ли Вы знаниями о содержании профессиональной деятельности фитнес-тренера?», респонденты 1 и 2 курса ответили не так точно и правильно, как студенты 3 курса. Заканчивая университет, студенты 3 курса отметили, что профессионально подготовлены к работе на 100% (рис. 2). Оценивая свои приобретенные знания на 9-10 баллов (по 10-ти бальной системе), они уверены, что после окончания университета их профессиональный уровень будет настолько высок, что их примут на престижную и высокооплачиваемую позицию фитнес-тренера.



*Рис. 2. Владеете ли Вы знаниями о содержании профессиональной деятельности фитнес-тренера?*

Студенты 1 курса еще не владеют полноценно профессиональными знаниями, чтобы правильно определить, из каких компонентов складывается профессиональная деятельность фитнес-тренера (гностическая, проектировочная, конструктивная, организаторская, коммуникативная и двигательная).

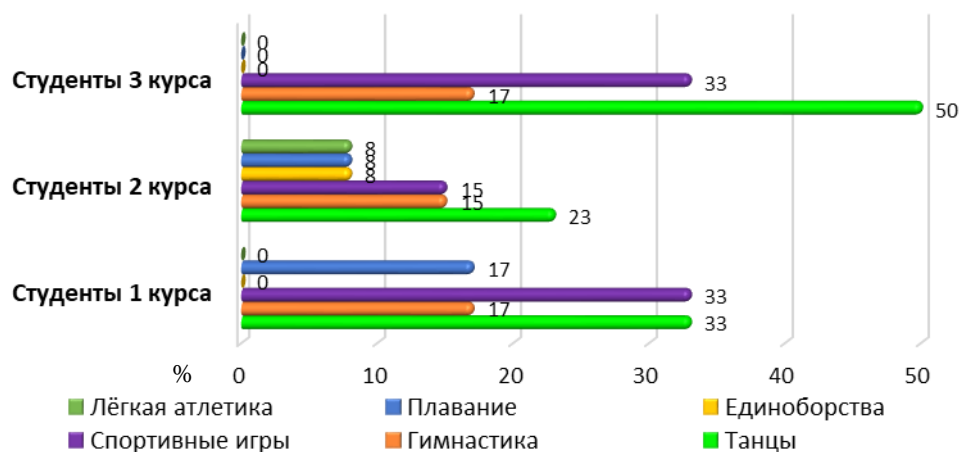
Первая категория вопросов показала, что совершенствованием уровня своей подготовленности к деятельности фитнес-тренера занимается 68% студентов из 55 респондентов. Большинство студентов 3 курса (48%) более заинтересованы в совершенствовании своего уровня подготовки и уже работают в фитнес-клубах, посещают курсы и конференции, а также развиваются самостоятельно (100%). При этом среди студентов 1 и 2 курса, 67% и 69% соответственно, также самостоятельно занимаются самосовершенствованием в различных формах (рис. 3).



*Рис. 3.* Занимаетесь ли Вы совершенствованием уровня своей подготовленности к деятельности фитнес-тренера?

Вторая категория вопросов помогла нам выяснить, что больше половины студентов (72%) осознано подходили к моменту выбора профессии, предполагая, что предпочтут специальность по рекреативной физической культуре.

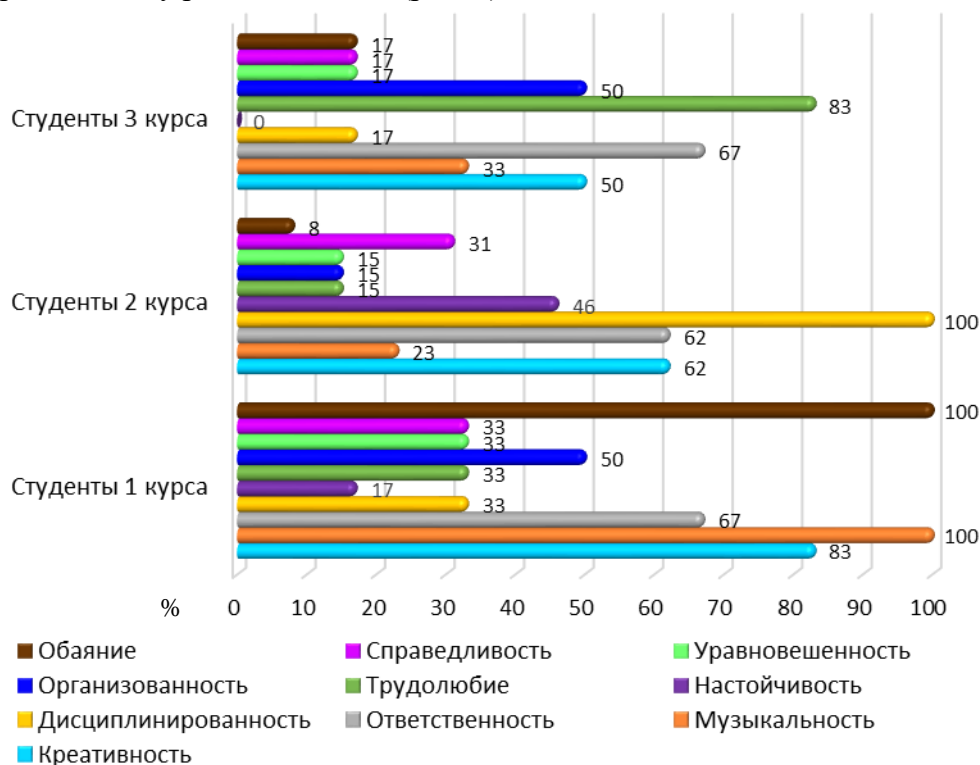
Все опрошенные студенты 1-3х курсов занимались спортом, спектр их направленности разносторонний. Многие из них работают тренерами в фитнес-клубах, не меняя своей направленности в спорте, например, кто занимался танцами – ведет такие программы, как Zumba, Step, Deep Work, Dance mix, Belly-Dance; кто занимался – гимнастикой проводят Pilates, Yoga, Stretching; спортивные игры – теннис, сквош, волейбол, футбол; единоборства – Kickboxing, Karate, Вох (рис. 4).



*Рис.4.* Каким спортом Вы занимались?

По третьей категории вопросов – выявление профессиональных качеств и способностей фитнес-тренеров – наблюдается следующая

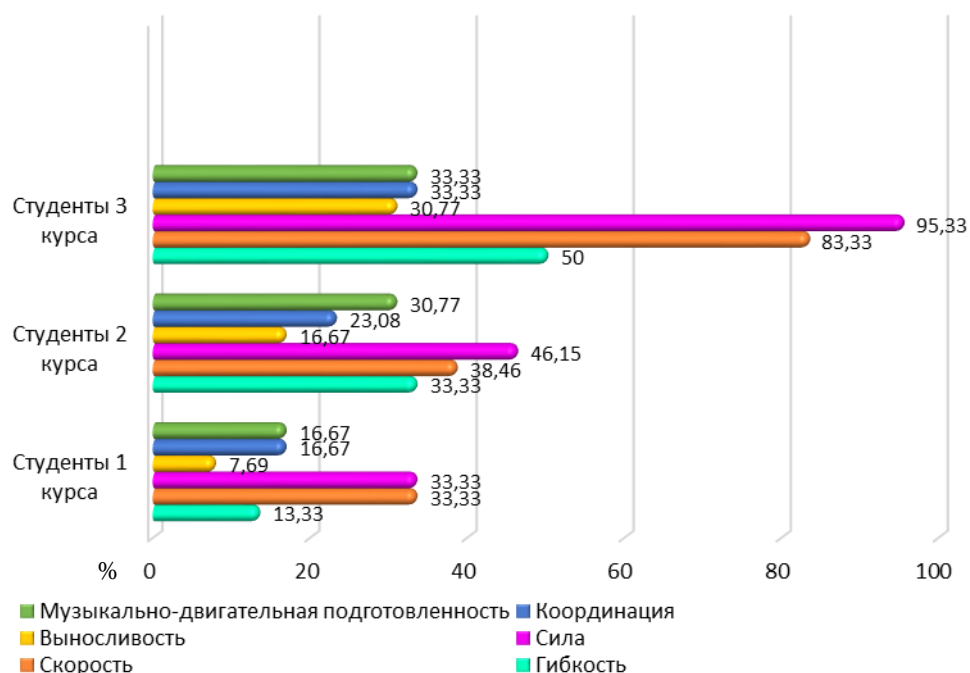
картина между респондентами (рис. 5).



*Рис. 5. Какими профессионально-педагогическими качествами фитнес-тренера Вы обладаете?*

Как видим, студенты всех 3-х курсов отметили в себе почти в равной степени (67%, 62%, 67%) ответственность, вероятно осознавая в этом качестве предпосылки карьерного роста, при этом, понятие трудолюбия осознается только к 3-му году обучения, соответственно 33%, 15%, 83%. В то же время, выпускники не отмечают дисциплинированность как необходимое качество в своей профессии (17%). На наш взгляд, они оценивали себя на данный момент, а не реального фитнес-тренера. А как всем известно, старшекурсники в большей степени обладают завышенным уровнем притязаний. Это подтверждается выбором таких качеств, как справедливость и уравновешенность, по 17% ответивших выпускников.

Развитие же двигательных способностей полностью преобладает у студентов 3 курса (рис. 6).



*Рис. 6. Какими профессионально-двигательными качествами Вы обладаете?*

Особенно выделяется силовая способность (93,33%). Объяснить это можно тем, что к третьему курсу многие студенты устраиваются на работу в фитнес клубы, где им приходится держать себя в спортивной форме, как внешне, так и внутренне. Они более выносливые, гибкие, быстрые и координированные, чем студенты 1 и 2 курса. Музыкально-двигательная подготовленность определяет собой область психомоторных способностей, которые в рекреативной физической культуре проявляются, прежде всего, в таких элементах, как тонкая различительная чувствительность по основным параметрам движения, устойчивое сохранение в памяти образов движения, оперативность и точность сенсорного и перцептивного самоконтроля, что для фитнес-тренеров необходимо в проведении тренировки.

Резюмируя выше изложенное, мы наблюдаем некую поэтапную, от года к году обучения, динамику формирования специалиста, тренера по фитнесу. Достижение вершин в профессиональной деятельности предусматривает составляющие свойства личности фитнес-тренера, которые являются основой становления его профессиональной пригодности в процессе образования и практической деятельности, что, в конечном счете, развивается в индивидуальное профессиональное умение/компетентность.

### **Список использованной литературы**

- 1. Афтимчук О. Е.** Особенности профессиональной деятельности



личности тренера-преподавателя по оздоровительной аэробике. *Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие]*. Кишинев: «Valinex» SRL, 2011. С. 254–278. **2. Левитан К. М.** Личность педагога: становление и развитие. Саратов, 1991. 135 с. **3. Маринченко К. А.** Формирование компетентности профессионально-личностного самосовершенствования будущих преподавателей физической культуры в вузе: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Орел, 2012. 24 с. **4. Маркова А. К.** Психология профессионализма. М.: Знание, 1996. 312 с. **5. Митина Л. М.** Психология личностно-профессионального развития субъектов образования. М.; СПб.: Нестор-История, 2014. 376 с. **6. Фонарев А. Р.** Развитие личности в процессе профессионализации. *Вопросы психологии*. 2004. № 6. С. 72–83.

### References

**1. Aftimichuk, O. E.** (2011). Osobnosti profesional'noy dejatel'nosti lichnosti trenera-prepodavatelja po ozdorovitel'noy aerobike [Features of the professional activity of the personality of a coach-teacher in health related aerobics]. *Ozdorovitel'naja aerobika. Teorija i metodika – Health-improving aerobics. Theory and methodology*. (pp. 254-278). Kishinev: «Valinex» SRL [in Russian]. **2. Levitan, K. M.** (1991). Lichnosti pedagoga: stanovlenie i razvitie [The personality of the teacher: formation and development]. Saratov [in Russian]. **3. Marinchenko, K. A.** (2012). Formirovanie kompetentnosti professionalino-lichnostnogo samosovershenstvovanija budushchih prepodavateley fizicheskoy kul'tury v vuze [Formation of the competence of professional and personal self-improvement of future teachers of physical culture at the university]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Oryol [in Russian]. **4. Markova, A. K.** (1996). Psihologiya professionalizma [Psychology of professionalism]. M.: Znanie [in Russian]. **5. Mitina, L. M.** (2014). Psihologiya lichnostno-professional'nogo razvitiya sub'ektov obrazovaniya [Psychology of personal and professional development of educational subjects]. M.; SPb.: Nestor-Istoriya [in Russian]. **6. Fonaryov, A. R.** (2004). Razvitie lichnosti v protsesse professionalizatsii [Personal development in the process of professionalization]. *Voprossy psihologii – Psychology issues*, 6, 72-83 [in Russian].

### **Полякова В. П., Афтімічук О. Є. Динаміка професійної орієнтації студентів за спеціальністю «Фітнес і рекреативні програми»**

У статті висвітлюється проблема поетапної професійної підготовки майбутніх тренерів в галузі фітнесу, рекреативної фізичної культури, які навчаються в Державному університеті фізичного виховання і спорту. Основними аспектами такої підготовки є формування і вдосконалення комплексу особистісних і професійних якостей. У зв'язку з цим було організовано соціологічне опитування студентів першого циклу навчання (1-3 курси) за фахом «Фітнес і рекреативні програми». Для цього розроблені анкети, питання яких були умовно розділені на 3 категорії:

перша – визначає знання з підготовки до професії і діяльності фітнес-тренера; друга – вивчає домагання по отриманню нових умінь, знань і навичок фітнес-тренера; третя – виявляє професійні якості і здатності фітнес-тренера. Аналіз результатів опитування виявив, що всі опитані студенти впевнені в правильності вибору своєї професії. В процесі навчання спостерігається поступове, етапне зростання рівня професійної підготовки, що включає формування професійно-особистісних якостей, а також професійно-рухових здібностей. При цьому, можна відзначити, що всі студенти, які беруть участь в опитуванні, в тій чи іншій мірі, займаються самовдосконаленням, відвідуючи різні заходи, спрямовані на вдосконалення рівня своєї підготовленості до діяльності фітнес-тренера. Це дозволило більшій кількості студентів (67%) до третього курсу влаштуватися на роботу в фітнес-клуби. До того ж, з'ясувалося, що всі студенти, які брали участь в опитуванні, займалися яким-небудь видом спорту. Багато з них працюють тренерами в фітнес-клубах, не змінюючи своєї спрямованості в спорті. Таким чином, можна спостерігати поетапну динаміку формування фахівця, тренера з фітнесу, від першого курсу навчання в університеті до третього.

*Ключові слова:* студенти, фітнес-тренер, професійно-педагогічні якості, професійно-рухові якості.

**Полякова В. П., Афтимичук О. Е. Динамика профессиональной ориентации студентов по специальности «Фитнес и рекреативные программы»**

В статье освещается проблема поэтапной профессиональной подготовки будущих тренеров в области фитнеса, рекреативной физической культуры, обучающихся в Государственном университете физического воспитания и спорта. Основными аспектами такой подготовки является формирование и совершенствование комплекса личностных и профессиональных качеств. В этой связи был организован социологический опрос студентов первого цикла обучения (1-3 курсы) по специальности «Фитнес и рекреативные программы». Для этого разработаны анкеты, вопросы которых были условно разделены на 3 категории: первая – определяет знания по подготовке к профессии и деятельности фитнес-тренера; вторая – изучает притязания по получению новых умений, знаний и навыков фитнес-тренера; третья – выявляет профессиональные качества и способности фитнес-тренера. Анализ результатов опроса выявил, что все опрошенные студенты уверены в правильности выбора своей профессии. В процессе обучения наблюдается постепенный, этапный, рост уровня профессиональной подготовки, включающий формирование профессионально-личностных качеств, а также профессионально-двигательных способностей. Отметим, что все студенты, участвующие в опросе, в той или иной степени занимаются самосовершенствованием, посещая различные мероприятия, направленные на совершенствование уровня своей подготовленности к

деятельности фитнес-тренера. Это позволило большему числу студентов (67%) к третьему курсу устроиться на работу в фитнес-клубы. К тому же, выяснилось, что все студенты, участвовавшие в опросе, занимались каким-либо видом спорта. Многие из них работают тренерами в фитнес-клубах, не меняя своей направленности в спорте. Таким образом, можно наблюдать поэтапную динамику формирования специалиста, тренера по фитнесу, от первого курса обучения в университете до третьего.

*Ключевые слова:* студенты, фитнес-тренер, профессионально-педагогические качества, профессионально-двигательные качества.

**Polyakova V., Aftimichuk O. Dynamics of Professional Orientation of Students on the Specialty «Fitness and Recreation Programs»**

The article highlights the problem of gradual professional training of future coaches in the field of fitness, recreational physical culture, studying at the State University of Physical Education and Sports. The main aspects of such training are the formation and improvement of a complex of personal and professional qualities. In this regard, a sociological survey of students of the first cycle of study (1-3 courses) in the specialty «Fitness and recreational programs» was organized. For this, questionnaires were developed, the questions of which were conditionally divided into 3 categories: the first – determines the knowledge of preparation for the profession and activities of a fitness trainer; the second – studies the aspirations to acquire new skills, knowledge and skills of a fitness trainer; the third – reveals the professional qualities and abilities of a fitness trainer. The analysis of the survey results revealed that all the interviewed students are confident in the correct choice of their profession. In the learning process, there is a gradual, staged, growth of the level of professional training, including the formation of professional and personal qualities, as well as professional and motor abilities. At the same time, it can be noted that all the students participating in the survey, to one degree or another, are engaged in self-improvement, attending various events aimed at improving the level of their preparedness for the activity of a fitness trainer. This allowed a larger number of students (67%) to get a job in fitness clubs by the third year. In addition, it turned out that all the students who participated in the survey were involved in some kind of sport. Many of them work as trainers in fitness clubs without changing their direction in sports. Thus, one can observe the phased dynamics of the formation of a specialist, fitness trainer, from the first year of study at the university to the third.

*Key words:* students, fitness trainer, professional and pedagogical qualities, professional and motor qualities.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2021 р.  
Прийнято до друку 30.04.2021 р.  
Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 37.011.33:796-057.87

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-74-82

**Савко Эмилия Иосифовна,**

кандидат педагогических наук, доцент; доцент кафедры  
теории и методики физического воспитания и спорта  
Белорусского государственного университета, г. Минск, Беларусь.

SavkoEI@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0002-0898-8821>

## **ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Мы живем в 21 веке – веке высоких технологий и достижений, высоких информационных технологий, везде компьютеризация и автоматизация. Важной составляющей подготовки будущих специалистов к профессиональной деятельности является формирование физической культуры личности студенческой молодежи.

Несмотря на проблемы исследования, проблема культуры личности студента остается все еще актуальна и в настоящее время. Остаются недостаточно решенными задачи повышение эффективности культуры личности и их здоровья, в профессиональной подготовке будущих специалистов.

Совершенствованию системы образования и развитию культуры личности в процессе обучения в сфере физической культуры уделяют внимание очень многие ученые (В. Столяров, И. Быховская, Л. Лубышева, 1998; Е. Отравенко, 2008; 2012; 2015; Т. Ротерс, 2013; 2021; Э. Савко 2005; 2017).

*Цель* – проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

*Методы исследования* – теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по затронутому вопросу.

*Результаты исследования.* В своей работе Е. Отравенко говорит, что сущность понятия (личностная физическая культура) в контексте профессиональной готовности будущего специалиста нами понимается как:

- совокупность потребностей, мотивов, знаний, на воспитание здоровой успешной личности и физическое совершенство;
- формирование профессионально важных качеств;
- развитие двигательных способностей;
- умение осуществлять учебную, научную, двигательную, оздоровительную и спортивную деятельность с целью ведения здорового образа жизни;

- обучение приемам мобилизации, релаксации, телесного совершенствования (Отравенко, 2015, с. 51).

В своем труде В. Столяров «Теория и методология современного физического воспитания», указывает на то, что почти во всех гуманистически ориентированных концепциях и программах по дисциплине «Физическая культура» подчеркивается необходимость гармонического (физического, культурного и духовного) развития личности в процессе физического воспитания. Автор придает огромное значение работам П. Лесгафта. Часто приводятся ссылки на его работы «Физическое воспитание в школах», в которой указывается, «... что в школьном возрасте, как умственном, так и физическом, развитие должно нас одинаково занимать и должно исходить из совершенно одинаковых оснований; только в таком случае можно надеяться достигнуть более гармоничного целого, а вместе с этим и большей последовательности в проявлениях воспитываемого лица. Задача воспитания состоит в том, чтобы гармонически развивать и научать управлять всеми существующими в человеческом организме органами движения, сменяя деятельность одного, деятельностью другого (Столяров, 2015, с. 23). Далее автор пишет, что одна из важнейших задач физического воспитания при его гуманистической ориентации – содействие формированию и повышению направленности воспитанников на самосовершенствование телесного, а также самовоспитание, саморазвитие и самосозидание личности (Столяров, 2015, с. 23–24).

В монографии («Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры», 2013, 2021) говорится, что социальным существом, способным вступать в общественные отношения, человек становится в процессе развития, которое рассматривается учеными как процесс и результат изменения количественных и качественных свойств под воздействием воспитания и обучения.

Комплексный подход направляет воспитание личности в русло единства целей, задач, средств, методов и форм воспитательного воздействия, где комплексность предполагает наличие интегрированных представлений о личности как целостности, наличие педагогической модели, на реализацию которой должен быть направлен воспитательный процесс.

В последние годы в «оздоровительном направлении» физического воспитания на первый план выдвигается воспитание культуры здоровья личности (Столяров, 2015, с. 25).

Идея духовного и телесного неразрывно связана с Пером де Кубертенем, который считал, что спорт, культура, искусство, наука должны соединиться в прочный сплав силы и добра, который и будет называться олимпийским движением (Ротерс, 2013, с. 229).

Так, Н. Барвинова в своей работе говорит, что красота тела человека зависит от его Души. Далее автор утверждает, что Душа несет к

внешней его форме, формальной красоте физического облика человека и характеризует ее стройность, подтянутость, симметричность, пропорциональность и гармоничность (Барвинова, 1977, с. 33). Следовательно, в процессе физического воспитания, формируются такие грани красоты, телосложения как правильная осанка, гармоничное развитие мышц и физических качеств. При этом «секрет красоты» находится в обнаруживающем умении человека владеть своими силами и способностями, делать их искусно управляемые и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных учреждениях образования.

По мнению Е. Отравенко, духовность осуществляет положительное влияние на органы тела, а духовное здоровье дает толчок физическому развитию, процессу совершенствования тела, детерминируя духовное совершенствование личности (Е. Отравенко, 2008; 2012; 2015, с. 51). Автор утверждает, что телесное совершенствование и здоровье с одной стороны, формирование духовного здоровья – с другой, не только не исключают, но и дополняют друг друга и предоставляют возможность осознанного поведения личности. Составные части известной триады – «духовное богатство», «моральная чистота», и «физическое совершенство» – как атрибуты гармонично развитой, общественно активной личности находятся между собой в неразрывной взаимосвязи, которая проявляется, в частности, во влиянии физической культуры на культуру духовную.

В 2009 году, в монографии «Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе» (В. Столяров, В. Большевич, В. Моченов, Л. Лубышева, 2005) – предлагают в современных учреждениях образования, вместе с физическим воспитанием, направлять молодежь на духовное совершенствование, самосозидание и развитие духовной культуры во всех ее формах (нравственной, культурной, эстетической, экологической культуры и общей культуры и т.д.). Следовательно, в процессе духовного преображения, человек преображается физически. Формируются такие грани красоты как: атлетическое телосложение, правильная осанка, гармоничное развитие личности, мышц и физических качеств. При этом «секрет красоты» находится в движении, обнаруживающем умении человека владеть своими силами и способностями, делать их искусно управляемые.

По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях: он ее осваивает, является носителем культуры (в той мере, в какой он развит духовно и физически) и создает новые культурные ценности. Это в полной мере относится к физической культуре как виду культуры. В современном мире физическая культура должна играть большую роль в: воспитании духовности, культуры и развитии физических качеств; оздоровлении, укреплении и сохранении здоровья.

Выражение «В здоровом теле – здоровый дух» далеко не новое. Однако все ли мы его правильно понимаем и знаем ли вообще, что оно означает? Взаимосвязь духовного и физического развития личности

является основой гармоничного существования человека, поэтому нужно заботиться как о своем материальном, так и опыте тонкого плана. Душа, эмоции, разум и тело – это части одного неразрывного целого. Если ум не функционирует должным образом, то страданию подвергается наше физическое тело и наоборот. Я всегда студентам говорю: Болезнь – это преступление над своим организмом. Нарушая законы Высшего Разума, мы автоматически наказываемся. Практически, все эмоции отражаются в первую очередь на теле индивида. Легко отличить, чувствует ли человек боль, радость, наслаждение, беспокойство, печаль и т.д. Было доказано, что студенты нервничают и раздражаются по тем или иным вопросам до 25 дней в месяце. Всем известно, когда ум не спокоен, не спокойно и тело. Мышление теряет ясность, появляется туманность, координировать свои действия и принимать решения становится сложнее. Причина – дисбаланс, так-как нарушена взаимосвязь духовного и физического развития личности.

Нужно проявлять свою заботу не только по отношению к своему физическому здоровью, но и «ухаживать» за Душой. От того, насколько хорошо настроен человек на физическом уровне, подобно программному обеспечению, зависит функционирование его духовной составляющей. Отношение к телу определяет уровень энергии и жизненный тонус его носителя. Духовное и физическое развитие личности базируется сразу на нескольких факторах. Во-первых, чистота мыслей и чистота употребляемой пищи, поэтому следует добавлять пищу преимущественно с положительной энергетикой, к примеру, различные овощи, фрукты, крупы. Во-вторых, важно пить соки, где кристаллы жидкости образовывались естественным путем. В-третьих, телу необходимо давать постоянную физическую нагрузку (Савко, 2005; 2017). Ведь давно известно выражение: «Человек без движения подобен стоячей воде, которая: загнивает, плесневеет и портится». Здоровое тело – первый этап для обретения счастливой и долгой жизни в духовном и физическом планах.

Физическое тело и физиологические нужды человека – это желание находиться в безопасности, испытывать чувство любви, принадлежать к группе социума и другие эстетические проявления. Сложность в том, что духовное и физическое развитие, происходит параллельно с течением времени и изменениями в жизни личности. На каждом из этапов биографии возникают все новые и новые потребности, зачастую привязанные к материальному миру. Индивиды, которые самосозидают себя, получают раскрытие полностью своего жизненного потенциала. Они здоровы и телом, и душой. У них нет зависти и злости, но есть чувство созидания, доброжелательности, добропорядочности, всегда прийти на помощь. Такие люди максимально получают радость от жизни. Почти всегда достигают успеха благодаря позитивному мышлению, получают чувство взаимной любви, судьба к ним также благосклонна и снисходительна.

Такие люди понимают всю ценность веры, гуманности, сострадания, простоты, совершенства и справедливости. Все эти значения постигаются исключительно путем собственного опыта, в том числе, применения техники визуализации, проигрывания определенных жизненных ситуаций в своем сознании. С одной стороны, основой жизни является материальный мир, с другой стороны – он не может полноценно существовать без духовной составляющей. Болезнь человека является нарушением баланса между этими двумя сосудами. Чем тяжелее недуг, тем больше расхождения в физическом и духовном здоровье. Прекрасное ощущение себя и своего тела этой жизни основывается на двух аспектах: осознание окружающего мира и осознание себя в качестве личности. Важен поиск гармонии в чувственном восприятии, умственной деятельности, разуме и интеллекте, и своего эго.

В заключение можно отметить, что взаимосвязь духовного и физического развития личности возможна только при понимании того, как согласованно работает ум и разум. Первое – это уровень сознательной деятельности, при котором мы можем вести рассуждения, размышления, заниматься различного рода вещами, требующими интеллектуальных вложений. Ум своеобразным образом управляет эмоциями и чувствами, анализирует информацию и принимает решения. Разум представлен более высокой и сложной субстанцией, что задает программу деятельности индивида, и включает в себя способность к размышлению, различению и памяти. Подобно компьютеру, ум является вычислительной машиной, а разум – программным обеспечением. Оно же помогает удерживать взаимосвязь духовного и физического развития личности. Душа выступает неким носителем сознания, которая обличена в телесную оболочку. К первым относится состояние внешней среды, в которой проживает индивид, электромагнитное излучение, плохие словесные выражения, радиация, негативные эмоции, довлеющие экономические и социальные проблемы. Ко вторым можно причислять вредные привычки, например, алкоголь, курение, наркотические вещества и неправильное употребление пищи, недостаточная физическая активность.

Культура здоровья личности – является многокомпонентным образованием и выражает эмоционально-ценностное отношение индивидуума к личному и общественному здоровью, что требует направленного ее формирования. Первым шагом на пути этого процесса является минимизация модифицируемых факторов риска здоровья – вредных привычек и формирования физической культуры личности.

В дальнейшем планируем разработать методические рекомендации для студентов по применению индивидуальных оздоровительных программ в самостоятельной работе физическими упражнениями.

#### **Список использованной литературы**

- 1. Столяров В. И., Быховская И. М., Лубышева Л. И.** Концепция



физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход). *Теория и практика физической культуры*. 1998. № 5. С. 11–15.

**2. Барвинов Н. С.** Исследование эстетической подготовки студентов физкультурных вузов на занятиях гимнастикой: дис. ... канд. пед. наук. М., 1977. с. 33.

**3. Лубышева Л. И.** Концепция формирования физической культуры человека. М.: РГАФК, 2000. 120 с.

**4. Отравенко О. В.** Вплив фізичної культури на формування духовного здоров'я школярів. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр.* / редкол.: Т. І. Сущенко (гол. ред.) та ін. Запоріжжя, 2008. Вип. 49. С. 182–186.

**5. Отравенко Е. В.** Менеджмент рекреационной и оздоровительной работы. *Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. науч. ст.* Вып. 2 / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.). Минск: БГУ, 2012. С. 201–204.

**6. Отравенко Е. В.** Формирование физической культуры личности студента как субъекта профессиональной деятельности. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 6. С. 50–55.

**7. Духовно-физическое** воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры: монография / под общ. ред. Т. Т. Ротерс; авт. кол.: О. Е. Афтимичук, Е. Е. Закогодная, В. Н. Мазин, Е. В. Отравенко, Э. И. Савко, Н. Ю. Шумакова. Луганск: Изд-во ГУ «ЛНУ им. Тараса Шевченко», 2013. 402 с.

**8. Духовно-физическое** воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры: монография / под общ. ред. Т. Т. Ротерс. Луганск: «Книга», 2021. 264 с.

**9. Савко Э. И.** Культура отношения к своему здоровью. *Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества: материалы междунауч.-практ. конф. (Брест, 21–23 октября 2005 года) / Посвящена 60-летию образования УО «БрГУ им. А. С. Пушкина» / БрПГУ, редкол. А. Н. Герсевич (гл. ред.) [и др.]. Брест: Академия, 2005. С. 165–167.*

**10. Савко Э. И.** Формирование культуры здоровья студентов специального учебного отделения в учреждении образования. *Проблемы и перспективы развития физической культуры в условиях реализации Государственных образовательных стандартов в Луганской Народной Республике: сб. материалов Республ. науч.-практ. конф. с международным участием (г. Луганск, 4 апреля 2017 г.)* / под ред. проф. Т. Т. Ротерс. Луганск, 2017. С. 245–255.

**11. Столяров В. И.** Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. К.: НУФВСУ, Изд-во «Олимп. лит.», 2015. 704 с.

### References

**1. Stolyarov, V. I.,** Byhovskaya, I. M., & Lubysheva, L. I. (1998). *Koncepciya fizicheskoy kul'tury i fizkul'turnogo vospitaniya (innovacionnyj podhod)* [The concept of physical culture and physical education (innovative approach)]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 5, 11-15 [in Russian].

**2. Barvinov, N. S.** (1977).

Issledovanie esteticheskoy podgotovki studentov fizkul'turnyh vuzov na zanyatiyah gimnastikoj [Research of aesthetic training of students of physical culture universities in the classroom gymnastics]. *Candidate's thesis*. M. [in Russian].

**3. Lubysheva, L. I.** (2000). *Koncepciya formirovaniya fizicheskoy kul'tury cheloveka* [The concept of human physical culture formation]. M.: RGAFK [in Russian].

**4. Otravenko, O. V.** (2008). *Vplyv fizychnoi kul'tury na formuvannia dukhovnoho zdorovia shkolariv* [The influence of physical culture on the formation of the spiritual health of schoolchildren]. *Pedahohika i psykholohiia formuvannia tvorchoi osobystosti: problemy i poshuky – Pedagogy and psychology of the formation of creative ability: problems and poshuki*, 49, 182-186 [in Ukrainian].

**5. Otravenko, E. V.** (2012). *Menedzhment rekreacionnoj i ozdorovitel'noj raboty* [Menenzhmet of recreational and health-improving work]. *Innovacionnye processy v fizicheskom vospitanii studentov – Innovative processes in physical education of students*. (Vols. 2), (pp. 201-204). Minsk: BSU [in Russian].

**6. Otravenko, E. V.** (2015). *Formirovanie fizicheskoy kul'tury lichnosti studenta kak sub"ekta professional'noj deyatel'nosti* [Formation of FC of student's personality as a subject of professional activity]. *Fizicheskoe vospitanie studentov – Physical training of students*, 6, 50-55 [in Russian].

**7. Duhovno-fizicheskoe vospitanie lichnosti v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kul'tury** [Spiritual and physical education of the individual in the educational space of physical culture]. (2013). Lugansk: Izd-vo GU DNU im. Tarasa Shevchenko [in Russian].

**8. Duhovno-fizicheskoe vospitanie lichnosti v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kul'tury** [Spiritual and physical education of the individual in the educational space of physical culture]. (2021). Lugansk: «Knita» [in Russian].

**9. Savko, E. I.** (2055). *Kul'tura otnosheniya k svoemu zdorov'yu* [Culture of attitude to one's health]. *Uluchshenie, sohranenie i reabilitaciya zdorov'ya v kontekste mezhdunarodnogo sotrudnichestva – Improvement, preservation and rehabilitation of health in the context of international cooperation*. (pp. 165-167). Brest: Akademiya [in Russian].

**10. Savko, E. I.** (2017). *Formirovanie kul'tury zdorov'ya studentov special'nogo uchebnogo otdeleniya v uchrezhdenii obrazovaniya* [Formation of a health culture of students of a special educational department in an educational institution]. *Problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury v usloviyah realizacii Gosudarstvennyh obrazovatel'nyh standartov v Luganskoj Narodnoj Respublike – Problems and prospects for the development of physical culture in the context of the implementation of State educational standards in the Lugansk People's Republic*. (pp. 245-255). Lugansk [in Russian].

**11. Stolyarov, V. I.** (2015). *Teoriya i metodologiya sovremennogo fizicheskogo vospitaniya: sostoyanie razrabotki i avtorskaya koncepciya* [Theory and methodology of modern physical education: the state of development and the author's concept]. K.: NUFVSU, Izd-vo «Olimp. lit.» [in Russian].

**Савко Е. І. Формування фізичної культури особистості студентської молоді в сучасних умовах**

Стаття присвячена взаємозв'язку фізичного і духовного в процесі виховання. Фізична культура як процес виховання фізичного в людині, повинна бути спрямована на гармонійний розвиток особистості, в якому поєднувалося: духовне багатство, моральна чистота і фізична досконалість. Під визначальним впливом культури і культури фізичної, здійснюється розвиток суспільства, і в першу чергу, людини його особистісних якостей. Поза культури, поза культурного оформлення поведінки і діяльності людини, втрачаються доцільність і цілеспрямованість розвитку.

Мета статті, аналіз і узагальнення наукової літератури присвячених формуванню фізичної культури особистості. Виявлено, що найнебезпечніший дефіцит суспільства – це дефіцит культури особистості. Стан культури особистості – це особа, душа, духовність і гармонія суспільства, найбільш характерна, загальнозначуща цінність. Рівень розвитку культури особистості, є вирішальною умовою прогресу суспільства і людини. Культура як універсальне явище пронизує всі сфери суспільного життя і види людської діяльності.

*Ключові слова:* фізичне виховання, фізична культура, гармонійність, здоров'я, духовність, молодь, культура особистості, виховання, самотворення, соціальне явище, студенти.

**Савко Э. И. Формирование физической культуры личности студенческой молодежи в современных условиях**

Статья посвящена взаимосвязь физического и духовного в процессе воспитания. Физическая культура и как процесс воспитания физического в человеке, должны быть направлены на гармоническое развитие личности, в котором сочеталась: духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство. Под определяющим воздействием культуры и культуры физической, осуществляется развитие общества и в первую очередь, человека его личностных качеств. Вне культуры, вне культурного оформления поведения и деятельности человека, утрачиваются целесообразность и целенаправленность развития.

Цель статьи, анализ и обобщение научной литературы посвященных формированию физической культуре личности. Выявлено, что самый опасный дефицит общества – это дефицит культуры личности. Состояние культуры личности – это лицо, душа, духовность и гармония общества, наиболее характерная, общезначимая ценность. Уровень развития культуры личности, является решающим условием прогресса общества и человека. Культура как универсальное явление пронизывает все сферы общественной жизни и виды человеческой деятельности.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, физическая культура, гармоничность, здоровье, духовность, молодежь, культура личности, воспитание, самосозидание, социальное явление, студенты.

**Savko E. Formation of Physical Culture of the Personality of Student Youth in Modern Conditions**

The article is devoted to the relationship between the physical and the spiritual in the process of education. Physical culture and as a process of physical education in a person should be aimed at the harmonious development of the personality, which combined: spiritual wealth, moral purity and physical perfection. Under the decisive influence of culture and physical culture, the development of society and, first of all, of a person of his personal qualities is carried out. Outside culture, outside the cultural design of human behavior and activities, the purposefulness and purposefulness of development are lost.

The purpose of the article is to analyze and summarize the scientific literature devoted to the formation of a person's physical culture. It was revealed that the most dangerous deficit of society is the deficit of personality culture. The state of a person's culture is a person, soul, spirituality and harmony of society, the most characteristic, universally significant value. The level of development of the culture of the individual is a decisive condition for the progress of society and man. Culture as a universal phenomenon permeates all spheres of social life and types of human activity.

*Key words:* physical education, physical culture, harmony, health, spirituality, youth, personality culture, education, self-creation, social phenomenon, students.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.

УДК 796.11.1:378.4](477.63)

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-83-91

**Татарченко Лариса Іллівна,**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Дніпровського національного університету імені О. Гончара,  
м. Дніпро, Україна.

larysatatarchenko@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2433-6401>

**Присяжна Марія Костянтинівна,**

викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Дніпровського національного університету імені О. Гончара,  
м. Дніпро, Україна.

liodtron@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0652-6439>

**Лашко Євгенія Леонідівна,**

студентка факультету прикладної математики  
Дніпровського національного університету імені О. Гончара,  
м. Дніпро, Україна.

smevlk2014@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8638-5893>

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ**

Стаття присвячена актуальній проблемі пошуку шляхів підвищення рухової активності студентів шляхом визначення їх мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. На сьогоднішній день фізичному вихованню відведена особлива роль в складному процесі формування особистості. Фізичне виховання – це фундамент здоров'я для розвитку інших сторін культури особистості, забезпечуючи внутрішні гарантії продуктивності освітнього процесу в закладі вищої освіти.

Студенти є однією з найбільш уразливих частин населення. Вступаючи до заклад вищої освіти, першокурсники зіштовхуються з низкою труднощів. Це і збільшення навчального навантаження, а як наслідок зниження рухової активності, зміна умов життя, проблеми в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Здоров'я і благополуччя сучасного студентства є запорукою здоров'я і благополуччя нашої нації. Тому, величезну роль відіграє вивчення і формування мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами і спортом (Андреева О., 2014).

Численні наукові дослідження Е. Біліченко, Т. Івчатової, Т. Круцевич, О. Мазурчук, О. Томенко переконливо доводять, що важливим моментом в процесі фізичного виховання студентської молоді є формування у них мотиваційних інтересів до занять фізичними вправами і спортом. Вчені С. Лазоренко, Л. Піліпей, О. Ольховий стверджують, що необхідно з раннього віку виробляти усвідомлену потребу в здоровому способі життя, оскільки частота захворювань призводить до зменшення ефективності навчальної, а в майбутньому і професійної діяльності.

*Мета статті:* дослідження підвищення інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом за допомогою вивчення нових сучасних методів рухової активності.

*Завданнями дослідження є:* створення умов для формування усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами; підвищення рівня неспеціальної фізичної освіти; пошук і впровадження нових форм організації освітнього процесу; підвищення соціально-культурного становища студентської молоді.

*Гіпотеза дослідження* ґрунтується на припущенні, що знання особливостей мотивації студентів щодо занять фізичною культурою дозволить знайти шляхи підвищення рівня рухової активності студентів у різних формах організації занять з фізичної культури в ЗВО.

*Методика дослідження:* аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури з проблеми формування мотивації студентів до занять фізичною культурою; педагогічне спостереження; соціологічні (анкетування, опитування) Дослідження проводилося на базі ДНУ ім. О. Гончара. У дослідженні взяли участь 120 студентів фізико-технічного факультету та факультету прикладної математики.

Питання збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління залишається одним з головних завдань соціальної програми для багатьох країн, так як рівень здоров'я населення і тенденції до зниження його показників продовжують збільшуватися (Бальсевич В., 2000). Протягом експерименту було проведено анкетування студентів 1-4 курсів щодо ставлення та залучення студентів до занять фізичною культурою. З аналізу отриманих даних випливає що тільки 10% респондентів мають високий рівень мотиваційних інтересів, 3% – середній, 20% – низький та 25% – не змогли визначитися.

На сучасному етапі, в умовах змін, що відбуваються в країні, політичних, економічних, соціальних, система фізичної культури і спорту виявилася в кризовому стані. Всі ці фактори не сприяють потребам населення в фізичному розвитку і підтримці здоров'я за рахунок активних занять фізичними вправами і різними видами спорту (Кім В., 2016). Зміна ціннісних орієнтацій призводить до комерціалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Як наслідок відбувається зниження мотиваційних інтересів, а фізичне виховання і зміцнення здоров'я населення йде на другий план (Кашуба В., 2012; Кім В., 2016).

Одночасно з цим зменшується кількість молоді, яка займається різними видами фізкультурно-оздоровчих занять і занять спортом. За даними опитування студентів, що прийняли участь в експерименті, щодо причин зниження мотивації до регулярних занять фізичною культурою 15% респондентів вказали що їм не цікаво, 18% незадоволені станом матеріально-технічної бази, 45% – необхідністю працювати.

Всі ці фактори свідчать про зниження мотиваційних пріоритетів у молодого покоління до фізично активного, здорового способу життя.

Результати дослідження ряду вчених вказують на те, що заняття фізичною культурою в вузах не цікавлять, а навпаки, викликають негативні емоції, знижуючи інтерес студентів, і тим самим знижуючи ефективність фізичного виховання (Кашуба В., 2012). Існуюча система фізичного виховання з її недоліками і нормативно командним підходом (Барібіна Л., 2008), в корені суперечить ідеї індивідуалізації процесу з фізичного виховання.

Розуміння студентами соціальної значущості процесу фізичного виховання породжує в них інтерес і потребу, що, в свою чергу, переходить в мотив до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Низький рівень мотиваційних установок на здоровий спосіб життя у молоді і несформованість потреби до занять фізичною культурою, безумовно викликані слабкою організацією фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. Велике значення, у зв'язку з цим, набуває пошук нових організаційних засобів, форм і методів, які дозволяють більш результативно здійснювати належний вплив. Вони повинні виступати ініціаторами та організаторами цілеспрямованої і ефективної роботи по збереженню, реабілітації та примноженню здоров'я студентства.

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важлива складова у формуванні здорового способу життя. Щоб підвищити інтерес студентів до занять фізичною культурою студентам пропонується, починаючи з 3 курсу, секційну форму проведення занять за їх вибором. Дніпровський національний університет ім. О. Гончара має розвинену спортивну базу, яка дозволяє працювати 13 спортивним секціям, у яких займаються студенти та вихованці ДЮСШ олімпійського резерву з водного поло і викладачі активно досліджують мотивацію студентів до занять фізичною культурою після вибору секцій. Аналіз даних про мотивацію студентів до занять фізичною культурою після вибору секції показав позитивний результат. 67% респондентів зазначили що це допомогло їм визначитися.

Але при виборі видів спорту або фізичних вправ у більшості відсутня чітка і обґрунтована мотивація (Данилко В., 2016).

В основному вибір відбувається випадково, рідше присутній інтерес до певного виду спорту чи розуміння необхідності виконання фізичних вправ. За даними анкетування вибір студентів розподілився таким чином: зміцнення здоров'я, виправлення недоліків фізичного розвитку – 31%; підвищення функціональних можливостей організму –

12%; підготовка до майбутньої професійної діяльності, оволодіння життєво необхідними вміннями та навичками –7%; активний відпочинок–29%; досягнення найвищих спортивних результатів – 3%.

Поряд з широким розвитком і подальшим вдосконаленням організованих форм занять фізичною культурою, вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я (Ємець О., 2000).

Самостійні заняття можуть проводитися в будь-яких умовах, в різний час і включати завдання викладача-тренера або проводитися по самостійно складеною програмою, індивідуальним планом. Установка на обов'язкове виконання завдання, розвиток ініціативи, самоспостереження і аналізу своєї діяльності активізує студентів (Зміст самостійних занять фізичними вправами. Інтернет джерело).

Система фізичного розвитку в умовах закладу вищої освіти повинна сприяти формуванню особистої фізичної культури студента, виступаючи його інтегральною якістю, як умова і передумова ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця і як мета самовдосконалення та саморозвитку (Щекотиліна, 2019, с. 157–158).

Ефективність фізичного виховання значно підвищиться, якщо буде розроблений алгоритм залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Важливо визначити, що необхідно зробити, щоб виробити на різних етапах становлення людини потребу займатися фізичними вправами і спортом все життя. Звідси, мотивація залучення студентів до занять фізичними вправами і спортом грає ключову роль.

Орієнтація студентів на творче освоєння програми з фізичної культури вимагає впорядкованої дії на їх інтелектуальну, емоційно-вольову та ідеологічну середу, бо нинішнє уявлення про фізичну культуру особистості пов'язують не тільки з формуванням рухових якостей, здоров'ям, а й широтою і глибиною знань людини, його мотивацією і світоглядом в сфері фізкультурно-спортивної діяльності. (ЕМА: Мета, завдання та основи організації процесу фізичного виховання студентів. Інтернет джерело)

У зв'язку з низькими показниками здоров'я і зростаючим відсотком захворюваності серед студентської молоді виникає потреба у введенні здоров'язберігаючих технологій в освітній процес.

Головною метою занять фізичної культури, що проводяться у вищих навчальних закладах є формування фізичної культури особистості, підготовка до соціально-професійної діяльності, збереження і зміцнення здоров'я.



Для цього необхідне прагнення до оволодіння системою певних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психологічне благополуччя, розвиток здібностей, фізичних якостей і властивостей особистості. Саме регулярні заняття фізичною культурою і спортом повинні забезпечити досягнення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, тобто придбання певного рівня тренуваності. Цього можна домогтися, тільки тоді, коли педагог (в першу чергу педагог з фізичної культури) направляє свою діяльність на формування у студентів здоров'язберігаючих компонентів, головний серед яких – мотивація до занять фізичною культурою і спортом. Для цього необхідно враховувати інтереси студентів, виявляти найбільш бажані ними види рухової активності, за допомогою засобів і методів фізичного виховання виробити у студентів інтерес до занять (Кашуба В., 2012).

Необхідно використовувати індивідуальний і диференційований підхід до фізичних можливостей і підготовленості студентів, застосовувати на заняттях з фізичного виховання змагальну діяльність. В обов'язковому порядку в хід заняття включати естафети, ігрові види спорту. Для цього необхідна наявність навчально-тренувальної бази, спортивного інвентарю та обладнання; організація спортивних секцій за інтересами студентів: волейбол, баскетбол, настільний теніс, легка атлетика, заняття фітнесом, атлетична гімнастика. Проведення фізкультурно-оздоровчих заходів таких, як: «День здоров'я», «Веселі старты», «Козацькі розваги», туристичні походи, тощо.

Все це дозволяє підняти рівень фізичного і психологічного здоров'я студентів, підвищити їх мотивацію до занять фізичною культурою. Таким чином, спорт, фізична культура, здоровий спосіб і спортивний стиль життєдіяльності стають надійним захистом, здатної допомогти студентській молоді адаптуватися до умов життя і професійної діяльності.

Студентам складно самим себе мотивувати на спорт під величезним тягарем їх обов'язків. Для цього їм потрібна якісна освіта, сучасний педагог. Викладачу необхідно мати досить великий набір особистісних якостей, що доповнюють вміння навчати фізичним вправам за допомогою формування внутрішньої позиції впевненості в необхідності здорового способу життя. У зв'язку з цим, проблема фізичного виховання переходить в площину наукового обґрунтування, становлення і розвитку якісно нових, більш тонких і гнучких відносин спілкування між студентом і викладачем (Бальсевич В., 2000).

*Висновки.* В наш час фізичний добробут людства знаходиться на досить низькому рівні, щороку наше життя спрощується, ручна праця замінюється роботизованою. Людина отримує все менше і менше фізичних навантажень, але при цьому зростає кількість розумових зусиль. Людство за весь час свого існування звикло до боротьби за життя (війни, видобуток прожитку, заготівля дров та ін.), а зараз все більше і більше почало «лінуватися», покладаючись на дітища індустріальної революції. Хоча недавно до людей все-таки прийшло розуміння того, що

фізична культура необхідна в житті кожної людини. Потрібно поглиблювати знання у сфері здорового способу життя у всіх вікових категорій, адже багато хто має неповноцінну базу знань в даній області і не повну обізнаність в необхідності вправ для здоров'я кожної людини.

Потрібно серйозно звернути увагу на проблему фізичного виховання дітей та молоді, адже це дві вікові категорії, які представлятимуть весь людський рід, які будуть передавати знання отримані за все їх життя майбутнім поколінням. А знання про здоровий спосіб життя, одні з найважливіших для всіх. Постійна підтримка навчальної мотивації студентів дозволить їм свідомо засвоювати надані знання, формувати вміння і навички; розвивати позитивне ставлення до процесу фізичного виховання і сприяти залученню до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

*Перспективи подальших досліджень.* Проблема збереження і зміцнення здоров'я молоді була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. Тому виявлення комплексу психолого-педагогічних умов для успішного формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом завжди буде актуальним завданням.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Андрєєва О. В.** Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
- 2. Бальсевич В. К.** Онтокінезиологія человека. Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. 217 с.
- 3. Кім В. В.,** Проскуріна Е. Ф. Роль мотивації студентів до занять фізичною культурою. *Наукове товариство студентів: матер. VII Міжнар. студ. наук.-практ. конф.* / редкол.: О. Н. Широков [та ін.]. Чебоксари: ЦНС «Інтерактив плюс», 2016. С. 124–127.
- 4. Кашуба В. А.,** Футорний С. М., Андрєєва Е. В. Сучасні підходи до здоров'язбереження студентів в процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання студентів.* 2012. №1. С. 51–59.
- 5. Барібіна Л. Н.,** Церковна Е. В., Блинкін І. Ю. Результати застосування спортивно-орієнтованої форми організації занять у вищому навчальному закладі технічного профілю. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2008. №4. С. 35–37.
- 6. Данилко В. М.** Формування мотивації безпеки життєдіяльності студентської молоді в процесі занять фізичними вправами. *Молодий вчений.* 2016. №3 (30). С. 608–611.
- 7. Ємець О. Й.** Формування творчої особистості вчителя фізичної культури. *Фізичне виховання в школі.* 2000. № 1. С. 24–26.
- 8. Зміст** самостійних занять фізичними вправами. Режим доступу: <https://ukrbukva.net/86965-Soderzhanie-samostoyatel-nyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami.html>.
- 9. Щекотиліна Н. Ф.** Роль мотивації до занять фізичним вихованням у студентів у контексті формування здорового способу життя. *Теорія і методика професійної освіти.* Вип. 11. Т. 3. 2019. С. 157–162.
- 10. ЕМА:** Мета, завдання та основи організації процесу фізичного виховання

студентів у навчальних закладах I-IV рівнів акредитації. Режим доступу: [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/15704/1/Lek\\_11%20%28pdf.io%29.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/15704/1/Lek_11%20%28pdf.io%29.pdf).

### References

1. **Andrieieva, O. V.** (2014). Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naseleennia [Physical recreation of different groups of population]. K.: Polihrafservis [in Ukrainian].
2. **Bal'sevich, V. K.** (2000). Ontokineziologiya cheloveka [Ontokinesiology of human]. Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [in Russian].
3. **Kim, V. V., & Proskurina E. F.** (2016). Rol motyvatsii studentiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu [The role of motivating students to engage in physical education]. *Naukove tovarystvo studentiv – Scientific society of students*. (pp. 124-127). Cheboksary: TsNS «Interaktyv plus» [in Ukrainian].
4. **Kashuba, V. A., Futorny, S. M., & Andrieieva, E. V.** (2012). Suchasni pidkhody do zdoroviazberezhennia studentiv v protsesi fizychnoho vykhovannia [Modern approaches to student health in the process of physical education]. *Fizychni vykhovannia studentiv – Physical education of students, 1*, 51-59 [in Ukrainian].
5. **Barybina, L. N., Tserkovna, E. V., & Blynkin, I. Y.** (2008). Rezultaty zastosuvannia sportyvno-oriantovanoi formy orhanizatsii zaniat u vyshchomu navchalnomu zakladi tekhnichnoho profilu [The results of the use of sports-oriented form of organization of classes in higher education of technical profile]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin, 4*, 35-37 [in Ukrainian].
6. **Danylo, V. M.** (2016). Formuvannia motyvatsii bezpeky zhyttiediialnosti studentskoi molodi v protsesi zaniat fizychnymy vpravamy [Formation of motivation of safety of life of student's youth in the course to be engaged in physical exercises]. *Molodyi vchenyi – Young scientist, 3 (30)*, 608-611 [in Ukrainian].
7. **Yemets, O. Y.** (2000). Formuvannia tvorchoi osobystosti vchytelia fizychnoi kultury [Formation of creative personality of a teacher of physical culture]. *Fizychni vykhovannia v shkoli – Physical education at school, 1*, 24-26 [in Ukrainian].
8. **Zmist** samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy [The content of independent physical exercises]. Retrieved from <https://ukrbukva.net/86965-Soderzhanie-samostoyatel-nyh-zanyatii-fizicheskimi-uprazhneniyami.html> [in Ukrainian].
9. **Shchekotylin, N. F.** (2019). Rol motyvatsii do zaniat fizychnym vykhovanniam u studentiv u konteksti formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [The role of motivation to take physical education in students in the context of forming a healthy lifestyle]. *Teoriia i metodyka profesiinoi osvity – Theory and methods of vocational education, 11, 3*, 157-162 [in Ukrainian].
10. **EMA:** Meta, zavdannia ta osnovy orhanizatsii protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv u navchalnykh zakladakh I-IV rivniv akredytatsii [EMA: Purpose, tasks and bases of the organization of process of physical education of students in educational institutions of I-IV levels of accreditation]. Retrieved from [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/15704/1/Lek\\_11%20%28pdf.io%29.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/15704/1/Lek_11%20%28pdf.io%29.pdf) [in Ukrainian].

**Татарченко Л. І., Присяжна М. К., Лашко Є. Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом**

Стаття присвячена дослідженню підходів та засобів формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. Метою статті є дослідження підвищення інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом за допомогою вивчення нових сучасних методів рухової активності. Завдання дослідження полягають у створенні умов для формування усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами, підвищенні рівня неспеціальної фізичної освіти, пошуку і впровадженні нових форм організації освітнього процесу, підвищенні соціально-культурного становища студентів. Система фізичного розвитку в умовах закладу вищої освіти повинна сприяти формуванню особистої фізичної культури студента, виступаючи його інтегральною якістю, як умова і передумова ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця і як мета самовдосконалення та саморозвитку. Постійна підтримка навчальної мотивації студентів дозволить їм свідомо засвоювати надані знання, формувати вміння і навички; розвивати позитивне ставлення до процесу фізичного виховання і сприяти залученню до систематичних занять фізичними вправами і спортом. Потрібно серйозно звернути увагу на проблему фізичного виховання дітей та молоді, адже це дві вікові категорії, які представлятимуть весь людський рід, які будуть передавати знання отримані за все їх життя майбутнім поколінням.

*Ключові слова:* спорт, здоров'я, фізична культура, мотивація, здоровий спосіб життя.

**Татарченко Л. І., Присяжная М. К., Лашко Е. Л. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом**

Статья посвящена исследованию подходов и способов формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Целью статьи является исследование повышения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом посредством изучения новых современных методов двигательной активности. Задачи исследования заключаются в создании условий для формирования осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, повышении уровня неспециального физического образования, поиска и внедрения новых форм организации учебного процесса, повышении социально-культурного положения студентов. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом является сложным по своей структуре, его невозможно осуществить быстро: от первых простейших знаний и навыков в области гигиены до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом. Система физического развития в условиях высшего учебного заведения должна способствовать формированию личной физической культуры студента, выступая его интегральным качеством, как условие и предпосылка

эффективной научно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель самосовершенствования и саморазвития. Постоянная поддержка учебной мотивации студентов позволит им сознательно усваивать предоставленные знания, формировать умения и навыки; развивать положительное отношение к процессу физического воспитания и способствовать привлечению к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом. Нужно серьезно обратить внимание на проблему физического воспитания детей и молодежи, ведь это две возрастные категории, которые будут представлять весь человеческий род, которые будут передавать знания полученные за всю их жизнь будущим поколениям.

*Ключевые слова:* спорт, здоровье, физическая культура, мотивация, здоровый образ жизни.

**Tatarchenko L., Prisyazhna M., Lashko Ye. Formation of Students' Motivation for Physical Culture and Sports**

The article is devoted to the study of approaches and ways of forming students' motives for physical culture and sports. The purpose of the article is to study the interest of students in physical culture and sports by studying new methods of physical activity. The tasks of new research are to create conditions for the formation of a conscious need for physical exercises, increase the level of non-special physical education, and improve the socio-cultural status of student youth. The process of forming an interest in physical culture and sports is complex in structure, it cannot be carried out quickly: from the first simplest knowledge and skills in the field of hygiene to deep psychophysiological knowledge of the theory and methodology of education and intensive sports. The system of physical development in a higher educational institution of vocational education forms the student's physical culture, in the appearance of his integral as a normal quality, as a condition for scientific and professional activity, as a generalized indicator of the culture of a future specialist and as the goal of self-improvement and self-development. Constant support of the educational motivation of students will allow them to consciously assimilate the knowledge provided, to form skills and abilities; a useful attitude to teaching physical education and involvement in systematic exercise and sports. The effectiveness of physical education will increase significantly if an algorithm is developed to involve pupils, students, and the population in regular physical culture and sports in real socio-economic conditions. It is necessary to seriously pay attention to the problem of physical education of children and youth, because they are two age categories that represent the entire human race, which will transfer knowledge obtained all their lives to future generations.

*Key words:* sports, health, physical culture, motivation, healthy lifestyle.

Стаття надійшла до редакції 11.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.

УДК 796.325/612.17-057.87:378

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-92-105

**Чередниченко Інна Анатоліївна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
кафедри управління фізичною культурою та спортом  
Національного університету «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна.

missis.tcheredni4enko2011@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0373-5574>

**ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ  
З КОМПЛЕКСНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ  
ІГОР НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ-ЮНАКІВ  
18-19 РОКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

У сучасних умовах інтегрування України в європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Складність вказаної проблеми посилюється ще і тим, що в ЗВО приходять юнаки і дівчата вже з послабленим рівнем фізичної підготовленості і станом здоров'я в цілому (Москаленко & Пічурін, 2017; Чередниченко, 2018; Чуйко, 2019).

Погіршення здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді більшість дослідників пов'язують не лише з несприятливими соціально-економічними умовами життя і екологією, але і з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини (Москаленко & Кошелева, 2017; Круцевич & Пангелова, 2016; Чередниченко, 2018). На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливіших факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. До студентської молоді все це має безпосереднє відношення. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їхнього стану здоров'я і фізичної роботоздатності. Умови та організація навчального процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти не в повній мірі можуть забезпечити високий рівень здоров'я студентів та задовольнити їх потреби в руховій активності (Круцевич & Пангелова, 2016; Москаленко & Кошелева, 2017; Томашук & Сенько, 2018; Чуйко, 2019).

Слід зазначити, що питання вдосконалення процесу фізичного

виховання студентів традиційно розглядалося з точки зору можливості впровадження в роботу зі студентами засобів різних видів фізичних вправ для підвищення їх функціонального стану.

Показано, зокрема, високу ефективність використання серед різних категорій студентів різноманітних видів фізичних вправ (Попрошаєв & Чумаков & Кашинський, 2011; Темченко & Ковтун & Мальцева, 2016; Дудорьова, 2016 та ін). Відзначимо, що вказані дослідження були проведені зі студентською молоддю, в рамках обов'язкових занять з фізичного виховання, тоді як кількість подібних досліджень у процесі секційних занять студентів вкрай обмежена.

Недостатню ефективність фізичного виховання в ЗВО багато дослідників пов'язують з низьким рівнем мотивації студентів до занять фізичними вправами. Студенти відмічають, що у програмах з фізичного виховання ЗВО майже не представлені види рухової активності, що викликають їх інтерес. Це вказує на необхідність урахування інтересів студентів у процесі фізичного виховання (Дударьова, 2016; Москаленко & Кошелева, 2017; Чередниченко, 2018; Чуйко, 2019).

На сьогодні в ЗВО використовується спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів, яке базується на вільному виборі виду спорту, яке сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента (Попрошаєв & Чумаков & Кашинський, 2011; Темченко & Ковтун & Мальцева, 2016; Томашук & Сенько, 2018).

Безсумнівно, одним із основних напрямків при такій організації занять з фізичного виховання повинно бути використання спортивних ігор, як одного з найбільш популярних і ефективних засобів підвищення фізичного стану студентів, тому що студенти знайомі з баскетболом, волейболом, футболом ще зі школи, відповідно вони мають великі переваги перед іншими видами рухової активності. Різноманітність ігрових дій, їх змагальний характер забезпечують повноцінний фізичний розвиток і сприяють досягненню різнобічної фізичної підготовленості студентів. При визначенні впливу ігрових видів спорту на організм та їх значенні в системі фізичного виховання, необхідно виходити з загальної характеристики ігрових дій. Адже при заняттях саме ігровими видами спорту студенти не тільки підвищують рівень своєї фізичної активності, а й перебувають у колективі, що ще більше спрямовує їх на заняття (Груцьак, 2015; Жуков & Кузьміна, 2016; Маслова & Марховський, 2016 та ін.).

Проте, аналіз проведених досліджень вказує на те, що студенти з більшим задоволенням відвідують заняття на яких застосовуються, в комплексі різні види фізичних вправ, зокрема, засобів найбільш популярних серед молоді видів спортивних ігор (волейболу, баскетболу, футболу, гандболу тощо) (Попрошаєв & Чумаков & Кашинський, 2011; Темченко & Ковтун & Мальцева, 2016; Дудорьова, 2016; Чередниченко, 2018).

У зв'язку з вище зазначеним виникла необхідність в розробці

комплексної програми з фізичного виховання студентів в умовах закладу вищої освіти з елементами різних видів спорту, а саме з елементами баскетболу і гандболу в секційних заняттях з волейболу. З волейболу, тому що волейбол – один з видів спортивних ігор, який вивчається в усіх закладах освіти, в який з задоволенням грають і дівчата, і юнаки. Заняття з волейболу дозволяють як покращити фізичну підготовленість, так і поліпшити емоційний стан студента. Волейбол – це спортивна видовищна гра, яка захоплює емоційністю і великою кількістю техніко-тактичних прийомів. Завдяки динамічності, прояву індивідуалізму і колективізму гравців, волейбол, на думку багатьох фахівців у галузі фізичної культури і спорту, є одним із ефективних чинників всебічного фізичного розвитку (Самохвалова & Мелюшкіна, 2016; Маслова & Марховський, 2016 та ін.).

Включення засобів баскетболу та гандболу в зміст загальної фізичної підготовки програми секційних занять з волейболу було обумовлено комплексом факторів, а саме: суттєво більший обсяг динамічної роботи цих видів спортивних ігор порівняно з волейболом; домінування навантажень аеробної спрямованості над навантаженнями анаеробної та змішаної спрямованості; реалізація принципу переключення на інший вид діяльності; підвищення емоційного фону секційних занять за рахунок використання різних видів діяльності; більш суттєвий вплив баскетболу та гандболу, порівняно з іншими видами спортивних ігор, на гармонійний розвиток організму та рекомендації навчальної програми з волейболу для ДЮСШ та ін. (с. 61–62; Київ, 2009).

*Мета дослідження* – науково обґрунтувати експериментальну програму секційних занять з волейболу для підвищення функціонального стану студентів-юнаків 18-19 років закладу вищої освіти на основі комплексного використання засобів спортивних ігор.

*Завдання:*

1. Вивчити і проаналізувати проблему підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді з використанням секційної форми роботи.

2. Визначити динаміку змін рівня функціонального стану юнаків 18-19 років у процесі секційних факультативних занять з волейболу в умовах закладу вищої освіти.

3. Розробити експериментальну програму секційних занять з волейболу для юнаків 18-19 років, яка передбачає комплексне використання засобів інших спортивних ігор (баскетболу та гандболу) та перерозподіл обсягу різних видів підготовки.

4. Оцінити ефективність впливу експериментальної програми секційних занять з волейболу для юнаків 18-19 років закладу вищої освіти на функціональний стан.

*Об'єкт дослідження* – процес фізичного виховання студентів-юнаків закладів вищої освіти.



*Предмет дослідження* – вплив експериментальної програми секційних занять з волейболу на функціональний стан студентів-юнаків закладу вищої освіти.

*Методи дослідження:* аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; оцінка фізичної роботоздатності та аеробних можливостей за субмаксимальним тестом PWC<sub>170</sub>; пакет комп'ютерних програм для експрес-оцінки функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем та фізичного здоров'я студентів (комп'ютерні програми «ШВСМ» та «ОБЕРІГ» (Маліков & Свасьєв & Богдановська 2006); методи математичної статистики.

*Наукова новизна отриманих результатів:*

- вперше теоретично обґрунтовано та розроблено структуру та зміст експериментальної програми секційних занять з волейболу для студентів-юнаків 18-19 років, особливості якої полягають в перерозподілі обсягу різних видів підготовки (загальної, спеціальної фізичної, технічної, тактичної та ігрової) і додатковому комплексному використанні елементів інших спортивних ігор (баскетболу та гандболу), а її реалізація сприяє покращенню функціонального стану студентів;

- вперше експериментально обґрунтовано можливість використання в процесі секційних занять з волейболу студентів елементів споріднених видів спортивних ігор (баскетболу та гандболу) та доведено ефективність вказаного методичного підходу щодо організації занять з фізичного виховання в умовах вишу;

- подальшого розвитку набули сучасні погляди на організацію системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, щодо покращення функціонального стану;

- доповнено дані щодо особливостей зміни рівня функціонального стану студентів-юнаків у процесі секційних занять з волейболу в умовах закладу вищої освіти.

*Практична значущість роботи* полягала у впровадженні в систему фізичного виховання закладу вищої освіти експериментальної програми секційних занять з волейболу для підвищення рівня їх функціонального стану студентів-юнаків 18-19 років і ефективності навчально-виховного процесу.

Дослідження проводились на базі Запорізького національного університету. Усі студенти, які брали участь в експерименті, на першому курсі в першому семестрі займалися фізичною культурою в рамках обов'язкових традиційних занять з фізичного виховання, а в другому семестрі – в рамках секційних занять з наступних видів: атлетична гімнастика, футбол, волейбол, гандбол, баскетбол.

Аналіз результатів першого року навчання показав, що традиційна програма секційних занять з волейболу не повною мірою сприяла підвищенню рівня загальної фізичної роботоздатності та функціональної підготовленості студентів, що підтверджує відсутність достовірних

позитивних змін досліджуваних показників функціонального стану (Чередниченко, 2018). У зв'язку з цим виникла необхідність вдосконалення цієї програми, зокрема, за рахунок впровадження елементів інших спортивних ігор (баскетболу та гандболу), які, на думку ряду фахівців, досить суттєво впливають на фізичну роботоздатність і функціональну підготовленість осіб, які спеціалізуються в спортивних іграх (Темченко & Ковтун & Мальцева, 2016; Дудорьова, 2016 та ін.). Крім того, потрібно ще раз вказати на те, що суттєве обмеження часу обов'язкових занять з фізичного виховання в сучасних ЗВО України передбачає істотне підвищення ефективності факультативних секційних занять із різних видів спорту, які культивуються в кожному окремому закладі вищої освіти.

На другому курсі, під час експерименту, студентів-юнаків розподілили на контрольну і експериментальну групи, які займалися на секційних заняттях з волейболу. Основна відмінність змісту занять контрольної і експериментальної груп була в тому, що в процесі секційних занять з волейболу в представників експериментальної групи в основній частині тренувальних занять був здійснений перерозподіл обсягу різних видів підготовки (теоретична, технічна, загальна і спеціальна фізична, тактична та ігрова) та додатково використовували засоби інших спортивних ігор (баскетболу та гандболу).

Дослідження проводились на початку навчального року, з метою визначення початкового рівня функціонального стану та подальшої розробки експериментальної програми секційних занять з волейболу з комплексним використанням засобів спортивних ігор за якою займалася експериментальна група; студенти контрольної групи займалися тільки волейболом, за традиційною програмою розробленою кафедрою фізичного виховання ЗВО. По закінченню навчального року, дослідження проводились за тими ж самими показниками, для з'ясування ефективності занять студентів контрольної і експериментальної груп в умовах закладу вищої освіти.

За результатами основних показників серцево-судинної і дихальної системи (ЧСС, АДс, АДд, ЖЄЛ, ЧД, проба Штанге, проба Генчи) був визначений рівень фізичної роботоздатності і аеробної продуктивності, стан кардіореспіраторної системи та фізичного здоров'я.

Як видно з результатів, представлених у таблиці 1, що на початку експерименту в юнаків 18-19 років контрольної та експериментальної груп були зареєстровані однакові показники функціонального стану.

Рівню нижче за середній відповідали величини коефіцієнту економічності кровообігу, індексу Скібінського, хвилинного обсягу кровообігу, фізичної роботоздатності і аеробної продуктивності. Середній рівень відмічається за всіма іншими показниками: індексу Робінсона, систолічному обсягу крові, загальному периферичному опору судин, а також рівнів функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання і рівня фізичного здоров'я.

*Таблиця 1*

**Показники функціонального стану юнаків 18-19 років контрольної (КГ) і експериментальної (ЕГ) груп на початку експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

Показники	КГ	ЕГ
КЕК, у.о.	3698±224,07 нижче за середній	3551,67±144,74 нижче за середній
ІР, у.о.	86,19±2,11 середній	86,79±1,84 середній
ІГ, у.о.	0,35±0,02 середній	0,37±0,03 середній
ІСк, у.о.	1563,24±86,32 нижче за середній	1694,32±141,57 нижче за середній
СОК, мл	51,61±1,87 середній	48,15±2,05 середній
ХОК, л/хв	3,84±0,20 нижче за середній	3,50±0,15 нижче за середній
СІ, л/хв/м <sup>2</sup>	2,01±0,11 гіпокінетичний	1,87±0,08 гіпокінетичний
ЗПОС, дин·с/см <sup>5</sup>	1822,91±125,16 середній	2031,34±124,44 середній
aPWC <sub>170</sub> , кгм/хв	703,84±41,5 нижче за середній	688,51±21,62 нижче за середній
вPWC <sub>170</sub> , кгм/хв/кг	9,83±0,63 нижче за середній	9,80±0,31 нижче за середній
aMCK, л/хв.	2873,49±100,2 нижче за середній	2732,3±50,27 нижче за середній
вMCK, мл/хв/кг	40,12±1,67 нижче за середній	38,91±0,80 нижче за середній
РФСссс, бали	69,92±2,29 середній	70,69±2,68 середній
РФСзд, бали	67,52±4,69 середній	69,90±3,42 середній
РФЗ, бали	51,79±1,74 середній	54,32±1,29 середній

Крім цього, необхідно відзначити, що на початку експерименту для всіх студентів 18-19 років, незалежно від їх групової приналежності, був характерний гіпокінетичний тип регуляції серцевої діяльності, про що свідчили знижені значення серцевого індексу (відповідно 2,01±0,11 у.о. в контрольній групі і 1,87±0,08 у.о. в експериментальній групі).

Зробивши порівняльний аналіз показників функціонального стану на початку експерименту відмічаємо практично однаковий рівень; що підтверджується відсутністю достовірної різниці, як у контрольній, так і в експериментальній групі.

Аналіз впливу традиційної програми з волейболу на функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, фізичної роботоздатності, аеробної продуктивності та фізичного здоров'я констатував необхідність внесення змін у програму секційних занять з волейболу студентів 18-19 років в умовах закладу вищої освіти. Однаковий початковий рівень студентів на початку експерименту дозволив у подальшому, при порівнянні, по закінченню експерименту, різних за змістом програм контрольної і експериментальної груп, робити висновки відносно ефективності кожної з них.

Заключне тестування було проведено нами наприкінці навчального

року після завершення секційних занять з волейболу, як у контрольній, так і в експериментальній групах.

По закінченню експерименту для студентів-юнаків 18-19 років експериментальної групи були характерні достовірні зміни всіх показників їх функціонального стану представлених у таблиці 2.

*Таблиця 2*

**Показники функціонального стану юнаків 18-19 років експериментальної групи на початку і по закінченню експерименту**  
( $\bar{x} \pm S$ )

Показники	Початок	Закінчення
КЕК, у.о.	3551,67±144,74 нижче за середній	3515,83±44,24 середній
ІР, у.е.	86,79±1,84 середній	77,10±0,92*** вище за середній
ІГ, у.о.	0,37±0,03 середній	0,47±0,02** середній
ІСк, у.о	1694,32±141,57 нижче за середній	2150,47±80,49** середній
СОК, мл	48,15±2,05 середній	54,42±0,79** середній
ХОК, л/хв.	3,50±0,15 нижче за середній	3,67±0,05 середній
СІ, л/хв./м <sup>2</sup>	1,87±0,08 гіпокінетичний	1,95±0,03 гіпокінетичний
ЗПОС, дин·с/см <sup>5</sup>	2031,34±124,44 середній	1739,26±33,4* середній
аРWC <sub>170</sub> , кгм/хв	688,51±21,62 нижче за середній	791,10±16,26*** середній
вРWC <sub>170</sub> , кгм/хв/кг	9,80±0,31 нижче за середній	11,26±0,23*** середній
аМСК, л/хв	2,73±0,05 нижче за середній	3,04±0,04*** середній
вМСК, мл/хв/кг	38,91±0,80 нижче за середній	43,27±0,58*** середній
РФСсс, бали	70,69±2,68 середній	83,2±1,78** вище за середній
РФСзд, бали	69,90±3,42 середній	80,82±1,82** вище за середній
РФЗ, бали	54,32±1,29 середній	64,15±1,00*** середній

Примітка: \* – p<0,05; \*\* – p<0,01; \*\*\* – p<0,001 порівняно з величинами показників на початку експерименту.

Досить вираженими були позитивні зміни показників функціональної підготовленості студентів-юнаків 18-19 років експериментальної групи: відзначалося достовірне зниження значень загального периферичного опору судин (до 1739,26±33,40 у.о.) і індексу Робінсона (до 77,10±0,92 у.о.). Крім того, необхідно відзначити позитивне достовірне зростання величин систолічного об'єму крові (до 54,42±0,79 мл), часу затримки дихання на вдиху і видиху (відповідно до 54,83±0,93 с і 31,67±1,00 с), індексів гіпоксії (до 0,47±0,02 у.о.) і Скібінського (до 2150,47±80,49 у.о.).

Якісні зміни більшості зазначених показників мали виражений позитивний характер. Результатом представлених змін стало достовірне зростання, після завершення експерименту загального рівня

функціонального стану серцево-судинної системи (до  $83,2 \pm 1,78$  бала), системи зовнішнього дихання (до  $80,82 \pm 1,82$  бала) і рівня фізичного здоров'я (до  $64,15 \pm 1,00$  бала), які розглядалися як вище за середній та середній.

Крім того, відзначалося підвищення абсолютних і відносних значень  $PWC_{170}$  відповідно до  $791,10 \pm 16,26$  кгм/хв і  $11,26 \pm 0,23$  кгм/хв/кг, та відповідних величин максимального споживання кисню до  $3,04 \pm 0,04$  л/хв і  $43,27 \pm 0,58$  мл/хв/кг. Важливо відзначити, що після експерименту величини представлених показників фізичної робото здатності та аеробної продуктивності розглядалися вже як середні.

Відповідно отримані результати свідчать про безсумнівний позитивний вплив запропонованої нами програми комплексного використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні студентів-юнаків 18-19 років.

Важливою умовою при оцінці ефективності розробленої програми занять з фізичного виховання є проведення порівняльного аналізу величин відносних змін використаних у дослідженні параметрів фізичної робото здатності, аеробної продуктивності, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем та фізичного здоров'я юнаків контрольної та експериментальної груп після завершення експерименту (див. табл. 3).

Виявилося, що для юнаків експериментальної групи, що займалися протягом навчального року за запропонованою нами програмою секційних занять з комплексним використанням засобів спортивних ігор, були характерні достовірно вищі, ніж у студентів контрольної групи, темпи поліпшення рівня їх функціональної підготовленості та фізичного здоров'я.

Після експерименту для юнаків експериментальної групи були характерні достовірно більш високі темпи позитивних змін індексів Робінсона, гіпоксії, Скібінського, систолічного об'єму крові, загального периферичного опору судин та рівня загальної фізичної робото здатності та аеробних можливостей (у 2 рази).

Вищими виявилися в студентів експериментальної групи також темпи поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання і рівня фізичного здоров'я (у 2-2,5 рази).

*Таблиця 3*

**Величини змін показників функціонального стану  
кардіореспіраторної системи, фізичної робото здатності, аеробної  
продуктивності та фізичного здоров'я юнаків 18-19 років  
контрольної і експериментальної груп після експерименту (у % до  
вихідних значень)**

Показники	КГ	ЕГ
КЕК, у.о.	$1,93 \pm 1,42$	$-1,01 \pm 1,05$
ІР, у.о.	$-4,88 \pm 1,36$	$-11,17 \pm 1,12^{**}$
ІГ, у.о.	$14,33 \pm 1,41$	$26,44 \pm 1,17^{***}$
ІСк, у.о.	$15,32 \pm 1,38$	$26,92 \pm 1,15^{***}$

СОК, мл	7,63±1,48	13,02±1,07**
ХОК, л/хв	4,73±1,44	4,74±1,06
СІ, л/хв/м <sup>2</sup>	4,64±1,42	4,57±1,05
ЗПОС, дин·с/см <sup>5</sup>	-9,35±1,35	-14,38±1,04**
аPWC <sub>170</sub> , кгм/хв.	7,94±1,47	14,9±1,25**
вPWC <sub>170</sub> , кгм/хв/кг	7,94±1,47	14,9±1,25**
аМСК, л/хв.	6,55±1,46	11,20±1,24*
вМСК, мл/хв/кг	6,55±1,46	11,20±1,24*
РФСсс, бали	9,88±1,49	17,7±1,20***
РФСзд, бали	6,2±1,23	15,62±1,13***
РФЗ, бали	8,11±1,47	18,1±1,26***

Примітка: \* – p<0,05; \*\* – p<0,01; \*\*\* – p<0,001 порівняно з величинами показників у контрольній групі.

Очевидно, що після завершення експерименту для юнаків експериментальної групи була характерна більш виражена оптимізація функціонального стану, підвищення резистентності до дії факторів зовнішнього середовища і адаптивних можливостей їх організму в цілому.

У цілому дані аналізу динаміки показників функціонального стану організму юнаків-студентів 18-19 років свідчили про суттєвий позитивний вплив секційних занять з волейболу з додатковим використанням засобів інших спортивних ігор (баскетболу та гандболу).

Підводячи підсумок, відмічаємо, що аналіз результатів проведеного експерименту, в рамках якого було вивчено вплив експериментальної програми секційних факультативних занять з волейболу з комплексним використанням засобів баскетболу і гандболу для студентів-юнаків, свідчив про достатньо високу перспективність запропонованого нами підходу щодо вдосконалення системи секційних факультативних занять в умовах закладу вищої освіти.

Перспективою подальших досліджень є розробка і практичне впровадження програми секційних занять на основі комплексного використання засобів спортивних ігор для студентів всіх курсів.

### **Список використаної літератури**

- 1. Москаленко Н. В.,** Пічурін В. В. Аналіз фізичної підготовленості студенток. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 97–100.
- 2. Чуйко О. О.** Корекція фізичного стану студентів 17-19 років засобами тайського боксу у секційних заняттях: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Дніпро, 2019. 25 с.
- 3. Чердниченко І. А.** Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Дніпро, 2018. 21 с.
- 4. Москаленко Н. В.,** Кошелева Е. А. Особенности организации методической подготовки студентов в системе физического воспитания различных вузов Приднепровского региона. *Спортивний вісник*

*Придніпров'я*. 2017. №3. С. 91–96. **5. Круцевич Т. Ю.**, Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114. **6. Томашук О. Г.**, Сенько І. В. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. *Наукове мислення: зб. статей учасників 16 Всеукр. інтернет-конф. «Наукова думка сучасності і майбутнього» (26 грудня 2017 р. – 10 січня 2018 р.)*. Ч. 2. Дніпро, 2018. С. 64–66. **7. Попрошаєв О. В.**, Чумаков О. В., Кашинський Г. А. Вплив традиційної, традиційно-секційної та секційної форм організації навчальних занять з фізичного виховання на рівень соматичного здоров'я студентів-юристів (1-4 курсів). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2011. № 12. С. 81–84. **8. Темченко В. А.**, Ковтун Е. В., Мальцева Т. Н. Применение игровых видов спорта в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов. *Спортивные игры*. 2016. № 2. С. 54–57. **9. Дудорова Л. Ю.** Оптимізація рухової активності студентів за допомогою позаурочних секційних занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 1. Вінниця, 2016. С. 62–66. **10. Груцяк Н. Б.** Волейбол в неспортивному вузе: тенденція розвитку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2 (46). С. 62–65. **11. Жуков С. М.**, Кузьміна М. І. Види популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. 2016. № 112 (1). С. 137–139. **12. Волейбол:** Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2009. 140 с. **13. Маліков М. В.**, Сватєєв А. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Запоріжжя, 2006. 199 с.

#### References

**1. Moskalenko, N. V., & Pichurin, V. V.** (2017). Analiz fizychnoi pidhotovlenosti studentok [Analysis of physical fitness of female students]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovia*, 3, 97-100 [in Ukrainian]. **2. Chuiko, O. O.** (2019). Korektsiia fizychnoho stanu studentiv 17-19 rokiv zasobamy taiskoho boksu u sektsiinykh zaniattiakh [Correction of the physical condition of students aged 17-19 by means of Thai boxing in sectional classes]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Dnipro [in Ukrainian]. **3. Cherednychenko, I. A.** (2018). Pidvyshchennia fizychnoho stanu studentiv na osnovi kompleksnoho vykorystannia zasobiv sportyvnykh ihor u sektsiinykh zaniattiakh z voleibolu [Improving the physical condition of students on the basis of integrated use of sports games in sectional volleyball classes]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Dnipro [in Ukrainian]. **4. Moskalenko, N. V., & Kosheleva, E. A.** (2017). Osobnosti organizacii metodicheskoy podgotovki studentov v sisteme fizicheskogo vospitaniya

razlichnyh vuzov Pridneprovskogo regiona [Features of the organization of methodological training of students in the system of physical education of various universities of the Dnieper region]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovia*, 3, 91-96 [in Russian]. **5. Krutsevych, T. Yu., & Panhelova, N. Ye.** (2016). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Current trends in the organization of physical education in higher education]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovia*, 3, 109-114 [in Ukrainian]. **6. Tomashuk, O. H., & Senko, I. V.** (2018). Orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity v suchasnykh umovakh [Organization of physical education of students of higher education institutions in modern conditions]. *Naukove myslennia – Scientific thinking*. (Vols. 2), (pp. 64-66). Dnipro [in Ukrainian]. **7. Poproshaiev, O. V., Chumakov, O. V., & Kashynskyi, H. A.** (2011). Vplyv tradytsiinoi, tradytsiino-sektsiinoi ta sektsiinoi form orhanizatsii navchalnykh zaniat z fizychnoho vykhovannia na riven somatychnoho zdorovia studentiv-yurystiv (1-4 kursiv) [Influence of traditional, traditional-sectional and sectional forms of organization of physical education classes on the level of physical health of law students (1-4 courses)]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 12, 81-84 [in Ukrainian]. **8. Temchenko, V. A., Kovtun, E. V., & Mal'ceva, T. N.** (2016). Primenenie igrovyh vidov sporta v sportivno-orientirovannom fizicheskom vospitanii studentov [The use of playing sports in sports-oriented physical education of students]. *Sportivnye igry – Sport games*, 2, 54-57 [in Russian]. **9. Dudorova, L. Yu.** (2016). Optyimizatsiia rukhovoï aktyvnosti studentiv za dopomohoiu pozaurochnykh sektsiinykh zaniat [Optimization of motor activity of students with the help of extracurricular section classes]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sports and health of the nation*, 1, 62-66 [in Ukrainian]. **10. Grutsyak, N. B.** (2015). Voleybol v nesportivnom vuze: tendentsiya razvitiya [Volleyball in an unsportsmanlike university: development trend]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 2(46), 62-65 [in Russian]. **11. Zhukov, S. M., & Kuzminova, M. I.** (2016). Vydy populiarnykh sportyvnykh ihor u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Types of popular sports games in higher educational institutions]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko*, 112 (1), 137-139 [in Ukrainian]. **12. Voleibol.** Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti [Volleyball. Educational program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills]. (2009). K. [in Ukrainian]. **13. Malikov, M. V., Svatiev, A. V., & Bohdanovska, N. V.** (2006). Funktsionalna diahnostyka v



fizychnomu vykho-vanni ta sporti [Functional diagnostics in physical education and sports]. Zaporizhzhia [in Ukrainian].

**Чередниченко І. А. Вплив секційних занять з волейболу з комплексним використанням засобів спортивних ігор на функціональний стан студентів-юнаків 18-19 років в умовах закладу вищої освіти**

У статті представлені показники функціонального стану студентів-юнаків у процесі секційних занять з волейболу в умовах закладу вищої освіти. В експерименті брали участь юнаки 18-19 років Запорізького державного університету, які на секційних заняттях займались волейболом. На відміну від контрольної групи, в якій заняття проводились за традиційною програмою, в експериментальній групі – за експериментальною програмою з комплексним використанням засобів спортивних ігор. Мета полягала в науковому обґрунтуванні експериментальної програми секційних занять з волейболу для підвищення функціонального стану студентів-юнаків закладу вищої освіти на основі комплексного використання засобів спортивних ігор. Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; оцінка фізичної роботоздатності та аеробних можливостей за субмаксимальним тестом PWC<sub>170</sub>; пакет комп'ютерних програм для експрес-оцінки функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, фізичного здоров'я студентів (комп'ютерні програми «ШВСМ» та «ОБЕРІГ»); методи математичної статистики. Основне завдання дослідження: оцінити ефективність впливу експериментальної програми секційних занять з волейболу з комплексним використанням засобів спортивних ігор для студентів-юнаків 18-19 років закладу вищої освіти на функціональний стан. Аналіз результатів проведеного експерименту, в рамках якого було вивчено вплив експериментальної програми секційних факультативних занять з волейболу з комплексним використанням засобів баскетболу і гандболу для студентів-юнаків, свідчив про достатньо високу перспективність запропонованого нами підходу щодо вдосконалення системи секційних факультативних занять в умовах закладу вищої освіти.

*Ключові слова:* заклад вищої освіти, студенти-юнаки, секційні заняття, спортивні ігри, функціональний стан, фізична роботоздатність, аеробні можливості, фізичне здоров'я, функціональний стан кардіореспіраторної системи.

**Чередниченко І. А. Влияние секционных занятий по волейболу с комплексным использованием средств спортивных игр на функциональное состояние студентов-юношей 18-19 лет в условиях высшего учебного заведения**

В статье представлены показатели функционального состояния

студентов-юношей в процессе секционных занятий по волейболу в условиях высшего учебного заведения. В эксперименте принимали участие юноши 18-19 лет Запорожского государственного университета, на секционных занятиях занимались волейболом. В отличие от контрольной группы, в которой занятия проводились по традиционной программе, в экспериментальной группе – по экспериментальной программе с комплексным использованием средств спортивных игр. Цель заключалась в научном обосновании экспериментальной программы секционных занятий по волейболу для повышения функционального состояния студентов-юношей высшего учебного заведения на основе комплексного использования средств спортивных игр. Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и документальных материалов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; оценка физической работоспособности и аэробных возможностей по субмаксимальному тесту PWC170; пакет компьютерных программ для экспресс-оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физического здоровья студентов (компьютерные программы «ШВСМ» и «ОБЕРЕГ»), методы математической статистики. Основная задача исследования: оценить эффективность влияния экспериментальной программы секционных занятий по волейболу с комплексным использованием средств спортивных игр для студентов-юношей 18-19 лет высшего учебного заведения на функциональное состояние. Анализ результатов проведенного эксперимента, в рамках которого было изучено влияние экспериментальной программы секционных факультативных занятий по волейболу с комплексным использованием средств баскетбола и гандбола для студентов-юношей, свидетельствовал о достаточно высокой перспективности предложенного нами подхода по совершенствованию системы секционных факультативных занятий в условиях высшего учебного заведения.

*Ключевые слова:* высшее учебное заведение, студенты-юноши, секционные занятия, спортивные игры, функциональное состояние, физическая работоспособность, аэробные возможности, физическое здоровье, функциональное состояние кардиореспираторной системы.

**Cherednychenko I. Influence of Sectional Lessons in Volleyball with the Complex Use of Sports Games on the Functional State of 18-19 Year Old Male Students in a Higher Educational Institution**

The article presents the indicators of the functional state of male students in the process of sectional lessons in volleyball in a higher educational institution. Young men 18-19 years old from Zaporozhye State University took part in the experiment, they were engaged in volleyball in sectional classes. In contrast to the control group, in which the classes were conducted according to the traditional program, in the experimental group - according to the experimental program with the complex use of sports games. The goal was

to scientifically substantiate an experimental program of sectional volleyball classes to improve the functional state of male students of a higher educational institution on the basis of the integrated use of sports games. The object of the research is the process of physical education of male students of higher educational institutions. The subject of the research is the influence of the experimental program of sectional lessons in volleyball on the functional state of male students of a higher educational institution. Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature and documentary materials; pedagogical observation; pedagogical experiment; assessment of physical performance and aerobic capacity according to the PWC170 submaximal test; a package of computer programs for express assessment of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems, physical health of students (computer programs «SHVSM» and «OVEREG»), methods of mathematical statistics. The main task of the study: to assess the effectiveness of the influence of the experimental program of sectional volleyball lessons with complex use means of sports games for young students aged 18-19 years of higher educational institution on the functional state. The analysis of the results of the experiment, in which the influence of the experimental program of sectional optional volleyball lessons with the integrated use of basketball and handball means for young students was studied, testified to rather high prospects of the proposed by us approach to improve the system of sectional elective classes in a higher educational institution.

*Key words:* higher educational institution, youth students, section lessons, sports games, functional state, physical performance, aerobic capabilities, physical health, functional state of the cardiorespiratory system.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.

УДК 796.011.3:378-057.87

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-106-113

**Шинкарьова Олена Дмитрівна,**

асистент кафедри олімпійського та професійного спорту,  
аспірантка ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

lenashin1962@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8034-1360>

**Жигайлова Юлія Вікторівна,**

магістрантка спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.

zigajlovaulia924@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2013-5490>

**ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ  
ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

В даний час активно ведеться пошук нових форм, методів і засобів організації та проведення навчальних занять з фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти. Слід відзначити, що студентська молодь все більше віддає перевагу новим видам рухової активності, серед яких на одне з перших місць виходять заняття, в яких використовуються різноманітні фітнес-технології.

*Мета* дослідження – вивчити та проаналізувати сучасну науково-методичну літературу, експериментально перевірити новітні способи використання фітнес-технологій в системі розвитку фізичних якостей студентів.

Рішенням проблеми вдосконалення фізичного виховання студентської молоді займалися багато вчених, різні фахівці і педагоги (О. Андрєєва, 2007; М. Булатова, 2007; М. Дутчак, 2009; Т. Круцевич, 2010; О. Єжова, 2010; С. Футорний, 2011 та ін.)

Автори досліджень наголошують на необхідності зміни практики фізичного виховання студентської молоді через створення умов вільного вибору студентами змісту занять фізичною культурою (О. Андрєєва, 2007; Т. Круцевич, 2010; О. Дубогай, 2001; А. Демінський, 2009; В. Видрін, 2001 та ін.).

На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається динамічний розвиток нетрадиційних видів рухової активності в сфері оздоровчої фізичної культури, що визначає актуальність своєчасного обґрунтування фітнес-технологій. Фітнес-технології як форми рухової активності, спеціально організованої в межах групових або

індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчий напрям (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, які пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних задач на достатньо високому рівні (О. Дубинська & Н. Петренко, 2016, с. 13).

Однією з найбільш поширених напрямків фізкультурно-оздоровчих технологій є фітнес [1-6]. Ефективність різних напрямків фітнесу міститься у комплексній дії на моторику, дихальну і нервову системи організму, профілактику всіляких хвороб. Це дозволяє розглядати фітнес як високоефективну систему оздоровчих занять, націлених на вдосконалення фізичних якостей, зміцнення самопочуття, гармонійний фізичний розвиток, а ще засіб поліпшення професійних компетенцій здобувачів закладів вищої освіти.

На думку О. Шинкарьової, О. Отравенко (2020), фітнес займає особливе місце у рекреаційно-оздоровчій діяльності. Заняття фітнесом мають великий оздоровчий ефект: впливають на фізичний розвиток, фізичне самовдосконалення, функції кровообігу, дихання і терморегуляції, стимулюють діяльність центральної нервової системи і вищих психічних функцій людини. В навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» викладачами в освітній процес активно впроваджуються сучасні методи, нові технології навчання та фітнес-технології (Шинкарьова & Отравенко, 2020, с. 100).

Фітнес є одним з ефективних і привабливих для студентів систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Не звертаючи уваги на поліпшення передових фітнес-технологій і великої кількості створених фітнес програм, аналіз літератури показує, що більшість з них не адаптовані до процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти і не складені з урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості студентів.

Фітнес-технології найбільш повно задовольняють потреби студентської молоді, сприяючи підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури, розширенню світогляду.

Для практичних занять характерні наступні особливості:

- оздоровча спрямованість;
- привабливість занять, висока емоційність;
- педагогічний моніторинг.

Заняття сприяють підвищенню духовного та діяльнісного потенціалу особистості, розширенню діапазону функціональних можливостей організму, попередження стомлення, а також активізації процесів відновлення і психологічної профілактики (Ю. Усачов, 2015, с. 10).

Л. Шуба (2016) зазначає, що під впливом систематичних занять фізичною культурою настає низка позитивних змін в організмі: поліпшуються обмін речовин, діяльність серцево-судинної й дихальної

систем, підвищується рівень фізичної підготовленості, життєвий тонус і працездатність. Регулярні заняття вповільнюють процес старіння м'язової тканини, сприяють збереженню сили, гнучкості та краси тіла, покращують поставу та ходу; стабілізують кров'яний тиск, пульс, допомагають організму справлятися з перенапругою й стресами, а також значно покращують загальну фізичну підготовленість (Л. Шуба, 2016, с. 46).

Розвиток фітнес-індустрії спричинив урізноманітнення змісту фітнес-програм. Сьогодні фітнес-програми задовольняють різним потребам – сприяють корекції постави і тілобудови, усувають надмірну масу тіла, відновлюють психоемоційний стан та ін. В заняття включають засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення. Разом із цим, відмінність у завданнях спортивних і фітнес-тренувань обумовлює і особливості засобів, які в них використовуються (БелякЮ., 2014, с. 3).

Нові фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень (Школа О., Осіпцов А., с. 8).

За допомогою розвитку фізичних якостей (витривалість, швидкість, силу, гнучкість, координаційні здібності (спритність)) досягається підвищення фізичної підготовленості, яка сприяє зміцненню здоров'я, і формуванню статури. Фізичні якості, які розвиваються в процесі фітнес-технологій, мають властивості переносу, тобто їхній більш високий розвиток переноситься на усі види діяльності людини на виробництві й у побуті і виявляться в підвищенні ефективності розумової й фізичної діяльності.

З метою визначення впливу фітнес-технологій на фізичну підготовленість студентів нами було проведено дослідження рівня розвитку фізичних якостей.

У дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів спеціальності «Фізична культура (середня освіта)» та «Фізична культура і спорт» Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», які відвідують оздоровчі заняття з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з фітнесу».

Перед початком експерименту були сформовані дві групи – контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) по 10 осіб у кожній групі за принципом рівності функціональної підготовленості.

На початку педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування фізичних якостей. Для встановлення зрушень у показниках підготовленості, аналіз проводився окремо за результатами кожного випробування на початку експерименту з показниками в кінці періоду підготовки та розраховувався відсотковий приріст.

Студенти контрольної групи (КГ) під час тренування робили опір на підвищення фізичних якостей за рахунок використання засобів традиційної базової техніки. Студенти експериментальної групи (ЕГ) виконували збільшений обсяг тренувальних навантажень, який включав спеціально-підготовчі вправи, вправи фітнес-технологій різних напрямків (степ, класична аеробіка, фітбол, кросфіт, функціональний тренінг, «minded body» («розумне тіло»), пілатес, латина, зумба, та ін.), вправи на розтягування, дихальні вправи.

*Таблиця 1.*

**Динаміка розвитку фізичних якостей студентів в контрольній та експериментальній групах**

Фізична якість	Види тестування	КГ (n=10)			ЕГ (n=10)		
		До експ.	Після експ.	Приріст %	До експ.	Після експ.	Приріст %
Витривалість	Стрибки через скакалку за 30 с,	33	36	9,0	33	39	18,2
Сила	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, раз.	38	42	10,5	39	46	17,9
	Згинання та розгинання рук в упор лежачи, раз.	16	20	25,0	16	24	50,0
Швидкість	Біг на 30 м, с	7,0	6,5	7,1	7,0	6,0	14,3
Спритність	Човниковий біг 4 x 9 м, с	13,5	12,5	7,4	13,0	11,5	11,5
Гнучкість	Нахил тулуба вперед з полож. сидячи, см	12	16	33,3	12	19	58,3

Один із варіантів триденного тренувального режиму за програмою «Сучасні фітнес-технології» побудований таким чином:

- понеділок: «Степ-аеробіка» + «Кросфіт» (силові вправи на м'язи живота, стегон, сідниць, спини) + стретчінг + дихальні вправи;
- середа: «Степ-аеробіка» + функціональний тренінг (силові вправи на м'язи живота, грудей, біцепс, трицепс, м'язи гомілки) + стретчінг + дихальні вправи;
- п'ятниця: «Степ-аеробіка» + Фітбол + «minded body» (силові вправи на м'язи живота, стегон, сідниць, спини, дельтоподібні м'язи) + стретчінг + дихальні вправи.

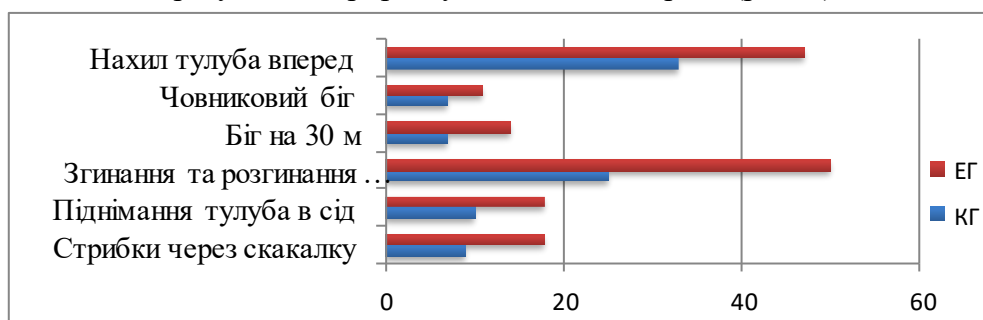
Оцінка фізичної підготовленості студентів показала, що на початку педагогічного експерименту у більшості осіб як контрольної, так і

експериментальної груп, показники фізичної підготовленості відповідають рівню нижче середнього. За час проведення педагогічного експерименту в ЕГ і КГ відбулися статистично-вірогідні зміни (табл. 1).

За результатами тестування бачимо приріст результатів в контрольній групі та значний приріст в експериментальній групі.

Після проведеного педагогічного експерименту ми спостерігали динаміку покращення витривалості за тестом «стрибки через скакалку за 30 с». В КГ приріст після експерименту становить 9,0%, у ЕГ – 18,2%. Силові показники за тестом «піднімання тулуба в сід за 1 хвилину» в КГ приріст після експерименту становить 10,5%, у ЕГ – 17,9%. За тестом «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» приріст складає в КГ – 25,0%; в ЕГ – 50,0%. За тестом на швидкість «біг на 30 м» показники розподілились таким чином: в КГ приріст після експерименту становить 7,1%, у ЕГ – 14,7%. Показники спритності за тестом «човниковий біг 4 x 9 м» виглядають так: в КГ – 7,4%; в ЕГ – 11,5%. За тестом на гнучкість «нахил тулуба вперед з положення сидячи» показники розподілились таким чином: в КГ приріст після експерименту становить 33,3%, у ЕГ – 58,3%.

Наявні результати приросту бачимо на діаграмі (рис. 1).



*Рис. 1.* Результати приросту показників фізичних якостей студенток в контрольній та експериментальній групах

Таким чином, результати проведеного експерименту показали ефективність програми «Сучасні фітнес-технології» для розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень потребують використання сучасних оздоровчих фітнес-технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

### **Список використаної літератури**

**1. Дубинська О. Я.,** Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с. **2. Шинкарьова О. Д.,** Отравенко О. В. Фітнес у рекреаційно-оздоровчій діяльності студентів. *Фітнес & Здоров'я: матер. X Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.*



(21 квітня 2020 р.); за заг. ред. О. М. Школи. Харків, 2020. С. 98–101.

**3. Физкультурно-оздоровительные** технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие; под ред. Ю. А. Усачева. Киев: Издательство «Логос», 2015. 200 с. **4. Шуба Л.** Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць*; уклад. А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. № 4. С. 45–52. **5. Беляк Ю. І.** Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №11. С. 3–7. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2014.1101>. **6. Школа О. М.,** Осипцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Харків, 2017. 217 с.

### References

**1. Dubynska, O. Ya.,** & Petrenko, N. V. (2016). Suchasni-fitness tehnolohii u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi i studentskoi molodi: proiektuvannia, rozrobka, spetsyfichni osoblyvosti [Modern fitness technologies in physical education of pupils and students: design, development, specific features]. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian]. **2. Shynkarova, O. D.,** & Otravenko, O. V. (2020). Fitnes u rekreatsiino-ozdorovchii diialnosti studentiv [Fitness in recreational and health activities of students]. *Fitnes & Zdorovia – Fitness & Health*. (pp. 98-101). Kharkiv [in Ukrainian]. **3. Usachev, Yu. A.** (Eds.). (2015). Fizkul'turno-ozdorovitel'nye tehnologii formirovaniya fitnes-kul'tury studentov [Physical culture and health-improving technologies of students' fitness culture formation]. Kiev: Izdatel'stvo «Logos» [in Russian]. **4. Shuba, L.** (2016). Fitnes-tehnolohii v systemi rozvytku fizychnykh yakosteï studentskoi molodi [Fitness technologies in the system of development of physical qualities of student youth]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society*, 4, 45-52. Lutsk: Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian]. **5. Belyak, Yu. I.** (2014). Klyasyfikatsiia ta metodychni osoblyvosti zasobiv ozdorovchoho fitnesu [Classification and methodological features of health fitness]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 11, 3-7. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2014.1101> [in Ukrainian]. **6. Shkola, O. M.,** & Osiptsov, A. V. (2017). Suchasni fitness-tehnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoï spriamovanosti [Modern fitness technologies for health and recreation]. Kharkiv [in Ukrainian].

**Шинкарьова О. Д., Жигайлова Ю. В. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти**

У статті проаналізовано сучасну науково-методичну літературу з

питання дослідження та експериментально перевірено новітні способи використання фітнес-технологій в системі розвитку фізичних якостей студентів. Студентська молодь все більше віддає перевагу новим видам рухової активності, серед яких на одне з перших місць виходять заняття, в яких використовуються різноманітні фітнес-технології. Фітнес-технології як форми рухової активності, спеціально організованої в межах групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчий напрям (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, які пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних задач на достатньо високому рівні. Фізичні якості, які розвиваються в процесі фітнес-технологій, мають властивості переносу, тобто їхній більш високий розвиток переноситься на усі види діяльності людини на виробництві й у побуті і виявляється в підвищенні ефективності розумової й фізичної діяльності.

Результати проведеного експерименту показали ефективність програми «Сучасні фітнес-технології» для розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти.

*Ключові слова:* фітнес, фітнес-технології, розвиток фізичних якостей, студенти.

#### **Шинкарева Е. Д., Жигайлова Ю. В. Фитнес-технологии в системе развития физических качеств студентов высших учебных заведений**

В статье проанализирована современная научно-методическая литература по вопросу исследования и экспериментально проверено способы фитнес-технологий в системе развития физических качеств студентов. Студенческая молодежь все больше отдает предпочтение новым видам двигательной активности, среди которых на одно из первых мест выходят занятия, в которых используются различные фитнес-технологии. Фитнес-технологии как формы двигательной активности, специально организованные в рамках групповых или индивидуальных занятий, могут иметь как оздоровительное направление (снижение риска развития заболеваний, достижения и поддержания надлежащего уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне. Физические качества, которые развиваются в процессе фитнес-технологий, имеют свойства переноса, то есть их более высокое развитие переносится на все виды деятельности человека на производстве и в быту, и проявляются в повышении эффективности умственной и физической деятельности.

Результаты проведенного эксперимента показали эффективность программы «Современные фитнес-технологии» для развития физических качеств студентов высших учебных заведений.

*Ключевые слова:* фитнес, фитнес-технологии, развитие физических качеств, студенты.

**Shynkarova O., Zhigailova Yu. Fitness Technologies in the System of Development of Physical Qualities of Students of Higher Educational Institutions**

The article analyzes the modern scientific and methodological literature on research and experimentally tests the latest ways to use fitness technology in the system of development of physical qualities of students. Student youth increasingly prefer new types of physical activity, among which one of the first places are classes that use a variety of fitness technologies. Fitness technologies as a form of physical activity, specially organized within group or individual classes, can have both a health direction (reducing the risk of disease, achieving and maintaining proper physical condition) and pursue goals related to the development of abilities to solving motor and sports problems at a high enough level. Physical qualities that develop in the process of fitness technology have the properties of transference, ie their higher development is transferred to all human activities at work and in everyday life and will be manifested in improving the efficiency of mental and physical activity.

The results of the experiment showed the effectiveness of the «Modern fitness technologies» program for the development of physical qualities of students of higher educational institutions.

*Key words:* fitness, fitness technologies, development of physical qualities, students.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ  
ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

УДК 37.018.43:613

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-114-122

**Березуєва Тетяна Сергіївна,**

асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я людини  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.

tbere555@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7677-0592>

**ЗМІЦНЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ  
ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Цінність здорового способу життя в соціальному плані виступає як ключова категорія, так як здоров'я є необхідною умовою не тільки розвитку і зростання, але і виживання людини.

В даний час в збереженні здоров'я підлітків, які схильні до інтенсивних навчальних навантажень зумовлених переходом на змішане дистанційно-очне навчання, спостерігаються значні проблеми: з віком відбувається погіршення соматичного здоров'я, підвищується рівень захворюваності і відзначається неадекватне сприйняття дітьми стану свого здоров'я. Статистика показує, що число здорових дітей, які прийшли в школу, становить 15%, і лише 2-5% випускників середніх освітніх установ представляється можливим назвати абсолютно здоровими (Богданова, 2017). За час навчання кількість здорових учнів зменшується приблизно в 3-4 рази.

Дослідження показують, що порушення постави, зору, гіпо- та гіпертонічні реакції, невротизація і багато інших відхилень в організмі здобувачів освіти (так звані дидактогенні хвороби) обумовлені, в значній мірі, впливами несприятливих факторів освітнього середовища, зневагою дітьми правилами здорового способу життя.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що теоретичні основи формування здорового способу життя учнів та формування валеологічних звичок дітей, починаючи з самого раннього віку отримали відображення в роботах А. Бобро, Ю. Бойчука, А. Тимченка та інших вчених (Бобро, 2014; Бойчук, 2017; Тимченко, 2014). Їхні праці про підвищення життєвого потенціалу особистості є ключовими в області формування її здорового способу життя.

За результатами досліджень, більшість учнів не вміє планувати свою життєдіяльність, організацію фізичної активності, режим дня, у них не сформоване ціннісне ставлення до здорового способу життя. А в теперішній час, під час значних навчальних навантажень та неконтрольованого з боку вчителів та батьків процесу дистанційної освіти, актуальним стає питання стану здоров'я дітей та підлітків.

З огляду на те, що педагог в освітній установі, є одним з найбільш значущих авторитетів в житті учнів, є еталоном для наслідування, то вчителям слід звернути увагу на подачу зразкового прикладу здоров'язберігаючої поведінки учням з метою прищеплення у них певних навичок, направлених на зміцнення та збереження здоров'я, навіть під час онлайн занять. Інтерес в цьому плані представляють праці А. Тимченка, О. Колонькової, О. Литовченко та М. Бело, які вказують на значимість підготовки педагога, для якого здоров'язберігаючі принципи повинні бути власними життєвими установками (Тимченко, 2014; Колонькова & Литовченко, 2009; Бело, 2005).

У наукових працях Ю. Шкретія, В. Ляха, Т. Круцевич ключовим напрямком практичного вирішення цієї проблеми є раціональне використання засобів фізичної культури як основного інструменту психічного, фізичного і морального оздоровлення здобувачів освіти в сукупності з усією системою їх виховання (Шкретій, 2010; Лях, 2012; Круцевич, 2005).

Шкільні фактори ризику, які впливають на здоров'я дітей, за зменшенням інтенсивності (Ващенко, 2008.):

- стресова педагогічна тактика;
- невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям учнів;
- недотримання гігієнічних вимог до організації навчального процесу;
- недостатня освіченість батьків в питаннях збереження здоров'я дітей;
- прогалини в системі фізичного виховання;
- інтенсифікація навчального процесу;
- функціональна необізнаність педагогів з питань охорони та зміцнення здоров'я;
- часткове руйнування служб медичного контролю;
- відсутність системної роботи з формування цінності здорового способу життя.

Актуальність теми дослідження обумовлена переходом більшої частини закладів освіти на дистанційний формат навчання, який сприяє розвитку малорухливого способу життя і в цілому негативно відбивається на здоров'ї учнів в умовах самоізоляції. При переході на навчання за допомогою дистанційних освітніх технологій виникають ризики та негативні фактори, які необхідно нівелювати.

*Метою даного дослідження є дослідження фізичної активності здобувачів закладів загальної середньої освіти в умовах переходу системи освіти на дистанційний формат навчання.*

*Об'єкт дослідження: процес удосконалення фізичної активності дітей шкільного віку в умовах дистанційного навчання та самоізоляції.*

*Предмет дослідження: засоби дистанційного навчання, що сприяють підтриманню фізичної активності та підвищенню мотивації щодо здорового способу життя здобувачів освіти.*

*Завдання дослідження:*

1) організація і проведення опитування з метою аналізу впливу дистанційного навчання на фізичну активність здобувачів освіти;

2) розробка рекомендацій щодо підтримання фізичної активності та здорового способу життя в цілому в умовах дистанційного навчання.

Проблема полягає в тому, що під час переходу до змішаного навчання (з використанням комп'ютерних технологій) ми отримали певні ризики цифрової освіти, а саме:

*1. Проблеми спілкування.*

- високотехнологічне освітнє середовище – середовище «безконтактне», воно не дає дітям досвіду безпосереднього, тобто реального, а не віртуального, зіткнення з живими людьми;

- заміщення людського способу комунікації в сім'ї електронними засобами. Це є однією з причин значного збільшення кількості дітей з проявами розладів аутистичного спектру, порушеннями мовного розвитку;

- «цифрова революція» породжує «цифровий розрив» поколінь: «цифрових аборигенів» – дітей, народжених в цифровому середовищі, і «цифрових іммігрантів» – дорослих, для яких інформаційно-комунікаційні технології часто постають як інструменти освітнього процесу;

- цифрові технології породжують також цілий спектр загроз, пов'язаних з психологічною безпекою і погіршенням здоров'я, практично кожен третій школяр коли-небудь стикався, або чув про випадки кібербулінгу.

*2. Проблеми навчання:*

- особливостями «кліпового мислення» є швидкість обробки даних, переважання візуального сприйняття, проблеми зі сприйняттям тривалої лінійної послідовності та однорідної інформації;

- навичкам письма, каліграфії, чистописання приділяється все менше уваги. А при переході на цифрову освіту, написання від руки скасують остаточно? Діти будуть гірше формулювати свої думки, стануть гірше вчитися і запам'ятовувати;

- основною групою ризику для розвитку комп'ютерної залежності є підлітки у віці від 10 до 18 років. Часто батьки помічають тільки останню стадію, коли дитина відчуває фізичні нездужання, з'являється агресія, вони не контролюють свої імпульси;

*3. Проблеми фізичного здоров'я і розвитку:*

- щоденне використання комп'ютера можна віднести до шкільних факторів ризику з середньою значимістю, яке стоїть наступним після стресових умов навчання і гіподинамії; в науковій літературі обговорюються такі негативні ефекти використання мобільних технологій як зниження рухової активності, порушення в структурі харчування;

- наукові дослідження про вплив радіочастотного випромінювання на людей, тварин і біологічні матеріали, підкріпили висновок про зв'язок радіочастотного випромінювання від бездротових технологій з підвищеним ризиком ракових захворювань, особливо пухлин головного мозку; також виявлені когнітивні порушення, що зачіпають навчання і пам'ять;

- при переході на цифрове навчання час, який дитина буде проводити за комп'ютером, з урахуванням виконання домашніх завдань становитиме 5-6 годин мінімум.

Зазначені недоліки та суперечності зумовили постановку проблеми дослідження: «Як допомогти сьгоднішнім здобувачам освіти в умовах дистанційного та змішаного навчання зміцнити своє здоров'я, підвищити його рівень та сформувати ціннісну орієнтацію на здоровий спосіб життя?». Недостатня розробленість даної проблеми і її видима практична значущість зумовили вибір теми дослідження: «Зміцнення та збереження здоров'я здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання». Все це говорить про те, що необхідно знайти шляхи до найбільш результативних форм і методів зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

З метою виявлення та оцінки впливу дистанційного навчання на фізичну активність здобувачів середньої освіти було проведено дослідження, в якому взяли участь 50 учнів Кременського ліцею №5. В результаті дослідження з'ясувалося, що у більшості опитаних знизився рівень фізичної активності: – так, значно менше рухаюсь – 59,8%; так, частково менше – 23,4%; ні, все залишилось, як і раніше – 8,4%; я став більше рухатись – 8,4%. Виходячи з цього, під час переходу до дистанційного навчання можна спостерігати різке зниження рівня фізичної активності студентів. Дійсно, якщо при традиційному форматі навчання здобувачі освіти отримують достатню кількість рухів через постійне переміщення всередині навчального закладу, то в умовах дистанційної освіти, яка супроводжується режимом самоізоляції, фізичні навантаження зводяться до мінімуму. Також 71,4% респондентів вказали, що в тій чи іншій мірі відчувають брак фізичної активності. Щоб відновити природний рівень фізичної активності, 63% опитаних фізичні вправи виконують самостійно. Ще 28,6% респондентів хотіли б почати займатися, але відзначили, що в силу деяких причин не можуть це робити. І тільки 8,4% відповіли, що відчувають себе комфортно.

Найпоширенішими причинами, що не дозволяють опитаним

самостійно займатися фізичними вправами, стали відсутність часу на заняття спортом у зв'язку з щільним навчальним графіком, відсутність необхідного обладнання і нездатність самостійно підібрати вправи. Завершують список причини, пов'язані з відсутністю мотивації, а також інші (хвороба, недолік місця, які пов'язані з навчанням справи і так далі), що може свідчити про погіршення фізичної активності.

Виходячи з результатів дослідження, можна зробити висновок, що дистанційний формат навчання значно вплинув на рівень фізичної активності здобувачів освіти, і більше 70% опитаних відчують на собі її недолік. Такий формат навчання спонукає до малорухливого способу життя, що тягне за собою негативні наслідки для здоров'я. Але при цьому опитані готові відновлювати природний рівень фізичної активності, тому що у дітей, які активно займаються спортом, вибудовується певний режим дня, підвищується життєвий тонус, працездатність, мотивація, виробляються вольові якості (Богданова, 2017).

Так як дистанційний формат навчання передбачає тривале перебування тіла в сидячому положенні, то його негативний вплив найбільшою мірою може відбитися на органах зору, опорно-руховому апараті, м'язах і суглобах людини. Проаналізувавши ситуацію, були надані рекомендації, щодо організації раціонального режиму дня та мінімізації негативного впливу на здоров'я здобувачів у закладах загальної середньої освіти засобами дистанційного навчання:

- суворе дотримання правил особистої гігієни (чистка зубів і душ вранці і ввечері, миття обличчя і рук вранці і ввечері, а також перед кожним прийомом їжі);
- організація цілісного розпорядку дня, звичний і передбачуваний уклад життя;
- достатня кількість, відповідно до вікових потреб, часу сну з встановленням точних годин;
- суворе організація дистанційного освітнього процесу з урахуванням встановлення раціональної тривалості шкільних і позашкільних занять, регламентований час за комп'ютером;
- організація робочого місця дитини, що навчається з урахуванням гігієнічних, ергономічних вимог;
- організація регулярної фізичної активності (ранкова зарядка і комплекси руханок під час перерв), зарядка для очей і рук;
- підсилення контролю з боку батьків за знаходженням дитини у мережі інтернет;
- регулярне і достатнє харчування з встановленням точних годинприйому їжі;
- достатність відпочинку з максимальним перебуванням на свіжому повітрі і достатньою руховою активністю.

Особливу увагу слід приділити наступним типам фізичних вправ:

- а) з високою інтенсивністю: вправи на розвиток силових якостей



(підтягування, віджимання), гнучкості (повороти корпусу, розтяжки, скручування); вправи на розвиток рівноваги і координації рухів, витривалості, спритності і швидкості реакції;

б) з низькою інтенсивністю: вправи на розслаблення м'язів очей, поліпшення мозкового кровообігу, зняття втоми з плечового пояса, рук і м'язів тулуба.

Наприкінці навчального року заплановано проведення анкетування серед здобувачів середньої освіти Кременського ліцею №5 з метою виявлення змін у стані здоров'я дітей та сформованості установки на здоровий спосіб життя.

Отже, запропоновані заходи та рекомендовані форми роботи в умовах дистанційного навчання, що сприяють підтриманню фізичної активності та підвищенню мотивації здобувачів освіти щодо здорового способу життя слід продовжувати протягом усього циклу навчання в закладі загальної середньої освіти.

### **Список використаної літератури**

- 1. Богданова Г.** Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок. *Здоров'я та фізична культура*. 2017. № 9. С. 6–7.
- 2. Бобро А. А.** Формування потреби здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Витоки педагогічної майстерності*. 2014. №25. С. 3.
- 3. Загальна** теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
- 4. Тимченко А. М.** Психофізіологічні основи здоров'я. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2014. 65 с.
- 5. Здоров'язберігаючі** технології у навчальному закладі / [упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко]. К.: Шкільний світ, 2009.
- 6. Концепція** навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок: інформ. зб. з життєвих навичок / авт.-упоряд. М. Бело. К.: Генеза, 2005. 77 с.
- 7. Шкретій Ю. М.** Фізичне виховання в системі освіти України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Теорія і методика навчання і фізична культура і спорт*. Вип. 8. К., 2010. С. 219–222.
- 8. Лях В. І.,** Мейсон М., Копилов Ю. А. Оцінка успішності з фізичної культури. *Фізична культура в школі*. 2012. № 1. С. 65.
- 9. Круцевич Т. Ю.,** Воробйов М. І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків. Київ: [б. в.], 2005. 196 с.
- 10. Ващенко О.,** Свириденко С. Як створити школу сприяння здоров'ю. К.: Шкільний світ, 2008.

### **References**

- 1. Bohdanova, H.** (2017). Pidhotovka vchyteliv do formuvannia v uchniv zhyttievkykh navychok [Preparing teachers for the formation of students life skills]. *Zdorovia ta fizychna kultura – Health and physical culture*, 9, 6-7 [in Ukrainian].
- 2. Bobro, A. A.** (2014). Formuvannia potreby zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Formation of

the need for a healthy lifestyle in students of higher educational institutions]. *Vytyky pedahohichnoi maisternosti – The origins of pedagogical skills*, 25, 3 [in Ukrainian].

**3. Boichuk, Yu. D.** (Eds.). (2017). *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia* [General theory of health and health]. Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H. [in Ukrainian].

**4. Tymchenko, A. M.** (2014). *Psykhofiziologichni osnovy zdorovia* [Psychophysiological foundations of health]. Kharkiv: KhNU im. V. N. Karazina [in Ukrainian].

**5. Kolonkova, O., & Lytovchenko, O.** (Eds.). (2009). *Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii u navchalnomu zakladi* [Healthy technologies in the school]. K.: Shkilnyi svit [in Ukrainian].

**6. Kontseptsiiia** navchannia zdorovoho sposobu zhyttia na zasadakh rozvytku navychok [The concept of learning a healthy lifestyle based on skills development]. (2005). K.: Heneza [in Ukrainian].

**7. Shkrebtii, Yu. M.** (2010). *Fizychne vykhovannia v systemi osvity Ukrainy* [Physical education in the education system of Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho ped. universytetu im. M. P. Drahomanova. Serii 15: Teoriia i metodyka navchannia i fizychna kultura i sport – Scientific journal of the National Pedagogical University. MP Dragomanova. Series 15: Theory and methods of teaching and physical culture and sports*, 8, 219-222. K. [in Ukrainian].

**8. Liakh, V. I., Meison M., & Kopylov Yu. A.** (2012). *Otsinka uspishnosti z fizychnoi kultury* [Assessment of success in physical culture]. *Fizychna kultura v shkoli – Physical culture at school*, 1, 65 [in Ukrainian].

**9. Krutsevych, T. Yu., & Vorobiov, M. I.** (2005). *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv ta yunakiv* [Control in physical education of children, adolescents and young people]. Kyiv: [b. v.] [in Ukrainian].

**10. Vashchenko, O., & Svyrydenko, S.** (2008). *Yak stvoryty shkolu spryannia zdoroviu* [How to set up a health promotion school]. K.: Shkilnyi svit [in Ukrainian].

#### **Березуєва Т. С. Зміцнення та збереження здоров'я здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання**

Проблема здоров'я підростаючого покоління останнім часом є пріоритетною для держави, суспільства і громадян, оскільки учнівська молодь є основним резервом поповнення трудових резервів країни. Суспільству потрібні здорові кадри: від рівня здоров'я кожного залежить ефективна реалізація потенціалу особистості і соціально-економічне благополуччя всієї країни. Охорона здоров'я підростаючого покоління важлива ще й тому, що учнівська молодь є репродуктивним потенціалом країни. У традиційній освіті турбота про стан здоров'я учнів є прерогативою медичних працівників та відповідних установ, але їх діяльність в основному спрямована на профілактику і лікування хвороб, а не на формування установки на здоровий спосіб життя дітей. Багато в чому здоров'я здобувачів освіти залежить від організації навчального процесу.

Процес організації дистанційного навчання викликає чимало труднощів, а саме: малорухливий спосіб життя, відсутність розкладу, онлайн-трансляції та комунікація через різні платформи, невідповідний

обсяг завдань і онлайн-уроків, недостатній час для виконання завдань, низька мотивація до навчання та фізичної активності, надмірне навантаження, нестача спілкування із вчителем та ровесниками, несприйняття дистанційного навчання, відсутність чи застарілість комп'ютерного обладнання та інші. Всі ці фактори призводять до погіршення загального стану здоров'я дітей. Щоб допомогти сьгоднішнім здобувачам освіти в умовах дистанційного та змішаного навчання зміцнити своє здоров'я, підвищити його рівень та сформувані ціннісну орієнтацію на здоровий спосіб життя було розроблено рекомендації з оптимізації навчального процесу вдома. Наведені рекомендації покликані допомогти бажаючим самостійно займатися і долати труднощі. Таким чином, в умовах переходу на дистанційне навчання грамотно спланований режим дня і правильно підібрані комплекси вправ, з урахуванням індивідуальних фізичних навантажень, зможуть забезпечити для учнів повноцінний руховий режим і зберегти фізичне здоров'я.

*Ключові слова:* здоров'я, мотивація, здоровий спосіб життя, дистанційне навчання, здобувачі освіти.

#### **Березуева Т. С. Укрепление и сохранение здоровья соискателей образования в условиях дистанционного обучения**

Проблема здоровья детей в последнее время является приоритетной для государства, общества и граждан, поскольку подрастающее поколение является основным источником пополнения трудовых резервов страны. Обществу нужны здоровые люди, от уровня здоровья каждого зависит социально-экономическое благополучие всей страны и эффективная реализация потенциала личности. Охрана здоровья подрастающего поколения важна потому, что учащаяся молодежь является потенциалом страны. В системе традиционного образования забота о состоянии здоровья учащихся является прерогативой соответствующих медицинских учреждений, но их деятельность в основном направлена не на формирование установки на здоровый образ жизни детей, а на профилактику и лечение болезней. Во многом здоровье соискателей образования зависит от организации учебного процесса.

Процесс организации дистанционного обучения вызывает немало трудностей, а именно: малоподвижный образ жизни; отсутствие расписания; онлайн-трансляции и коммуникация через различные платформы; неподходящий объем задач и онлайн-уроков; недостаточное время для выполнения заданий; низкая мотивация к обучению и физической активности; чрезмерная нагрузка, недостаток общения с учителем и сверстниками; неприятие дистанционного обучения; отсутствие или устарелость компьютерного оборудования и другие. Все эти факторы приводят к ухудшению общего состояния здоровья детей. Чтобы помочь сегодняшним соискателям образования в условиях дистанционного и смешанного обучения укрепить свое здоровье, повысить его уровень и сформировать ценностную ориентацию на здоровый образ жизни были

разработаны рекомендации по оптимизации учебного процесса дома. Приведенные рекомендации призваны помочь желающим самостоятельно заниматься и преодолевать трудности. Таким образом, в условиях перехода на дистанционное обучение грамотно спланированный режим дня и правильно подобранные комплексы упражнений, с учетом индивидуальных физических нагрузок, смогут обеспечить для учащихся полноценный двигательный режим и сохранить физическое здоровье.

*Ключевые слова:* здоровье, мотивация, здоровый образ жизни, дистанционное обучение, соискатели образования.

### **Berezuieva T. Strengthening and Maintaining the Health of Applicants for Education in the Context of Distance Learning**

The problem of children's health has recently been a priority for the state, society and citizens, since the younger generation is the main source of replenishment of the country's labor reserves. Society needs healthy people, the social and economic well-being of the whole country and the effective realization of the potential of the individual depend on the level of health of each. Protecting the health of the younger generation is important. In the system of traditional education, taking care of the health of students is the prerogative of the relevant medical institutions, but their activities are mainly aimed not at forming an attitude towards a healthy lifestyle for children, but at preventing and treating diseases. In many ways, the health of applicants for education depends on the organization of the educational process. The process of organizing distance learning causes many difficulties, namely: a sedentary lifestyle; lack of a schedule; online streaming and communication across various platforms; inappropriate amount of tasks and online lessons; insufficient time to complete tasks; low motivation for learning and physical activity; excessive workload, lack of communication with the teacher and peers; rejection of distance learning; absence or obsolescence of computer equipment and others. All these factors lead to a deterioration in the general health of children. To help today's distance and blended education applicants improve their health, improve their health and form a value orientation towards a healthy lifestyle, recommendations have been developed to optimize the learning process at home. The given recommendations are intended to help those who wish to study independently and overcome difficulties.

In the context of the transition to distance learning, a well-planned daily regimen and correctly selected sets of exercises, taking into account individual physical loads, will be able to provide students with a full-fledged motor regime and maintain physical health.

*Key words:* health, motivation, healthy lifestyle, distance learning, education applicants.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

УДК 378.015.31: 613

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-123-135

**Гайдук Наталія Олексіївна,**

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.

gajduknatala76@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5926-229X>

**Ярошенко Петро Вікторович,**

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.

petrviktorovich1954@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0002-4580-1931>

### **ДЕФЦИТ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОР ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ЗНИЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до рівня здоров'я та фізичної підготовленості молодого покоління, необхідного для успішної трудової діяльності. Перед вищою школою стоїть завдання всебічного поліпшення професійної підготовки майбутніх фахівців.

Фізичному вихованню студентської молоді завжди надавалося велике значення, як однієї з головних складових всебічного і гармонійного розвитку молодої людини. Заняття з фізичного виховання сприяють зміцненню та підтримці здоров'я, формуванню моральних і вольових якостей, які нерідко доводиться проявляти в процесі навчальної діяльності у вищих навчальних закладах.

Підвищення рівня фізичної підготовленості – одна з найбільш важливих завдань, яка вирішується в процесі фізичного виховання. Саме, від ефективності вирішення даного завдання залежить здоров'я нації (Брагіна, 2016).

Останнім часом тема студентського здоров'я набуває особливої актуальності. Економічне та політичне становище в нашій країні, на жаль, дестабілізує молоде покоління, в студентському середовищі зростає наркоманія, куріння, вживання алкоголю.

Аналіз робіт вітчизняних та зарубіжних авторів (Є. Сайкіна, 2009; А. Горелов, 2011 року; О. Румба, 2011) показує, що загрозливе зростання захворюваності серед студентської молоді, зниження їх фізичної та розумової працездатності на тлі неухильного прогресування дефіциту

рухової активності та пролонгованої падіння інтересу до занять фізичним вихованням за останні десятиліття набуває характеру національного лиха.

Інтенсифікація, комп'ютеризація освітнього процесу у закладах вищої освіти в поєднанні з малорухливим способом життя, розумові і емоційні перевантаження, постійні стреси є причинами різних захворювань у студентів, і, зокрема зниження розумової і фізичної працездатності (Синіговець, Пильтяй, Редько, 2019, с. 118).

Однією з причин її погіршення є неефективне використання навчальних занять фізичного виховання та їх скорочення в у вищих навчальних закладах. Нажаль, сьогодні ми спостерігаємо як відбувається загибель фізичного виховання в українських вишах, масові скорочення викладачів та руйнування відповідної матеріальної бази, об'єднання кафедр та скорочення педагогічного навантаження.

І це саме зараз коли дефіцит рухової активності, часто, не відповідає біологічним нормам, необхідним для розвитку молодого організму, і, як наслідок, призводить до низького рівня показників фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної підготовленості та психоемоційного перенапруження студентської молоді.

Якщо проаналізувати робочий день студентської молоді, то він насичений емоційними та розумовими навантаженнями. Внаслідок тривалої роботи за комп'ютером, студенти знаходяться в напруженому стані, для якого характерні крайня нестійкість настрою, ослаблення самовладання, нетерплячість, втрата здатності до тривалої розумової та фізичної напруги. Ці симптоми особливо гостро проявляються в період заліків та екзаменів, які для здобувачів вищої освіти є факторами ризику для стану їх здоров'я.

Зазначимо, що збереження та підтримання активної діяльності головного мозку людини вимагає особливих підходів, уваги, поєднання методів фізичних навантажень і їх цілеспрямованого впливу на функцію центральної нервової системи.

Разом з тим, ми повинні розуміти, що студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, їх здоров'я та благополуччя є запорукою здоров'я всієї нації.

У складних умовах, молодь потребує спрямованої підтримки держави, як не можна краще таку підтримку може надати ефективне використання можливостей фізичного виховання та спорту для зміцнення здоров'я і гармонійного, всебічного розвитку особистості, виховання патріотизму.

Так, для досягнення поставлених цілей та реалізації основних завдань фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами на практиці сприяють нормативно-правові акти, такі, як: Указ Президента України від 2 серпня 2006 року № 667 «Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту»; Указ

Президента України від 21 липня 2008 р. № 640 «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні»; Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594 «Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки». У середині 2015 року Міністерством освіти і науки, Міністерством молоді та спорту, Міністерством оборони та Міністерством охорони здоров'я за участю народних депутатів України, секретаріату Кабінету Міністрів України було створено міжвідомчу робочу групу з модернізації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України. Одним з результатів її роботи стало напрацювання Рекомендацій щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, які створюють умови збереження та розвитку фізичного виховання у вищих навчальних закладах в умовах набуття ними академічної автономії. Крім цього, вони закликають Вчені ради та ректорів при реалізації автономних прав вищих навчальних закладів звернути особливу увагу на модернізацію фізичного виховання та розвиток студентського спорту як важливий чинник визнання здобутків закладу в Україні та за кордоном (Прес-служба Міністерства освіти і науки України).

Будь-яка свідома та цілеспрямована діяльність людини передбачає врахування її результатів. Однією з форм такого обліку є нормативи. Вони виконують важливу роль у фізичному вихованні, визначаючи його спрямованість і бажаний рівень фізичної і спортивної підготовленості. Об'єктивна оцінка фізичної підготовленості студентів у вищому навчальному закладі проводиться на підставі складання тестів які включають вправи на всі фізичні якості: швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість.

У зв'язку з вище обумовленим та необхідністю підтримки оптимального рівня фізичної підготовленості студентської молоді, що дозволяє визначити вплив занять різними видами спорту на ефективний розвиток фізичних якостей є постійною та досить актуальною проблемою, що передбачає пошук і обґрунтування нових засобів оптимізації процесу фізичного виховання студенток вищих навчальних закладах, що базуються на популярних видах рухової активності, зокрема фітнес-аеробіки.

Метою нашої роботи виступає вивчення проблеми та теоретично обґрунтувати вплив чинників, що підвищують фізичну підготовленість та зміцнення здоров'я студентської молоді засобами оздоровчих фітнес-програм у вищих навчальних закладах.

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема збереження здоров'я підростаючого покоління є першочерговим та має державне значення.

На сьогоднішній день актуальною проблемою є збереження та підвищення рівня здоров'я молоді не тільки з позиції загально-гуманітарних цінностей, а й від стану здоров'я сьогоднішніх школярів і

студентів залежать перспективи розвитку нашої країни, її трудовий потенціал, добробут громадян, їх соціально-психологічна захищеність.

Аналітичні дослідження рівня здоров'я студентів свідчать, що близько 90% студентів України мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче за середній рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61%, 20–29 років – 67,2% (Анікеєв, 2009). Аналіз останніх досліджень свідчить, що ця проблема була предметом вивчення багатьох фахівців та великої кількості авторів, вони доводять, що до спеціальної медичної групи належать приблизно 40-45% студентської молоді, до числа звільнених від практичних занять з фізичного виховання – близько 15%, що вказує на те, що це практично рівне співвідношення студентів основного і спеціального навчального відділення. Проблема стану здоров'я студентської молоді знижує дієздатність не лише їх організму, а й обмежує його участь як у навчальній, так і в громадській діяльності.

В своїх дослідженнях О. Зеленюк довела, що здоров'я молодої людини тільки на 15% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 20% від генетичних чинників, на 25% – від стану навколишнього середовища і на 55% – від умов та способу життя (Зеленюк 2000). І на жаль, спостерігається тривала чітка тенденція погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості серед сучасної студентської молоді.

Аналіз досліджень свідчить, що тенденція до погіршення здоров'я у студентської молоді тільки зростає та має прогресувальний характер, переважно 90% абітурієнтів закладах вищої освіти мають відхилення у стані здоров'я, а упродовж навчання чисельність студентів, які зараховані до підготовчої та спеціальної групи зростає протягом навчання десь 15%, та крім цього важливою проблемою є відсутність зацікавленості студентів до змісту обов'язкових занять з фізичного виховання, таке ставлення формується у них як батьками, так і медиками (Пятницька, 2014).

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням не тільки своєї особистості, але і стилю поведінки. Це час пошуку молодими людьми відповідей на різноманітні питання: моральні, естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні та інші. Цей вік є також заключним етапом поступального вікового розвитку психофізіологічних та рухових можливостей організму, також в цей період молоді люди мають більші можливості у напруженій навчальній діяльності (Зайцев, 2002).

На думку Д. Давиденко, праця студентів – це навчання, яке представляє собою напружену розумову діяльність, яка в силу зростаючого потоку інформації та комп'ютеризації і з підвищенням психоемоційного стану студентів, забирає багато часу і сил у збиток рухової активності. У розкладі занять у студентів все частіше зустрічається по п'ять пар навчальних занять, а перерви між заняттями



складають від 10 до 15 хвилин, що є мінімальною гігієнічною нормою при рекомендованій 20 хвилин, а у вільний час студенти в основному зайняті виконанням своїх домашніх завдань чи пасивним відпочинком (Давиденко, 2000).

Одним із найбільш прийнятних шляхів вирішення проблеми оздоровлення студентів, підвищення рівня їх фізичного розвитку та підготовленості, залучення до здорового способу життя, і їх практична реалізація в навчальному процесі є інтеграція різних видів, засобів і методів фітнесу та аеробіки в фізичному вихованні (Рукавишникова, 2011).

Підтверджено, що особливе місце в структурі інтересів студентської молоді займають різні види фітнес-аеробіки, які позитивно впливають на фізичний розвиток та функціональний стан студентської молоді.

Застосування в освітньому процесі з фізичного виховання різноманітних фітнес-програм та оздоровчої аеробіки, сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного навчання та відпочинку, створює умови пізнання студентами власних можливостей, забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. Ми звернемо увагу саме на оздоровчу аеробіку через її доступність, різноманітність напрямків та вираженого впливу на організм та є ефективним способом формування здорового способу життя студента.

Аеробіка – складова частина фітнесу, який об'єднує в собі не тільки комплекс спортивних програм оздоровчого напрямку, фізичну активність та загально-фізичною підготовку, він включає в себе психотренінги, раціональне харчування та різноманітні види тестувань (включаючи медичне). Основними компонентами фітнесу є: серцево-судинної та дихальної систем; витривалість м'язової системи; сила м'язів; гнучкість; композиція тіла. Заняття аеробікою є прекрасним засобом боротьби зі «м'язовим голодом» і профілактики пов'язаних із ним хвороб – ожиріння, раннього атеросклерозу (Калініченко, 2005).

Заняття аеробікою головним чином впливають на кардіореспіраторну систему організму. Якщо людина не звикла до фізичних навантажень за одне скорочення у стані спокою серце виштовхує в аорту до 70 мл крові, тобто за хвилину 3,5 – 5 літрів. Систематичні тренування сприяють збільшенню цього показника до 110 мл, а при великих фізичних навантаженнях до 200 мл і більше. Це розвиває резервну потужність серця. Ефект тренуваності організму позитивно впливає на частоту серцевих скорочень за хвилину, кількість яких складає в середньому 65 ударів у стані спокою, завдяки чому збільшується час розслаблення серця, у момент якого цей орган отримує артеріальну кров, багату киснем. При легкому навантаженні серце тренуваної людини працює більш економно, збільшуючи ударний викид крові, в той час як у невідготовленої людини різко зростає кількість

серцевих скорочень. Регулярні заняття спортом викликають збільшення швидкості кровотоку, інтенсивність обміну речовин із використанням кисню (Пятницька, 2014).

Фізичні навантаження позитивно впливають і на дихальну систему людини, оскільки в процесі тренувань збільшується число альвеол і зростає життєва ємність легень. Дихальний апарат краще засвоює кисень, який забезпечує повноцінну життєдіяльність клітин, і тим самим підвищує працездатність організму. У стані спокою в тренуваній людині частота дихання знижується, і це дає можливість організму убити більшу кількість кисню з легенів. При м'язовій активності потреба в кисні зростає, і в роботу включаються так звані резервні альвеоли, підвищується насиченість киснем легень, значно знижує ризик виникнення запальних процесів. Автори стверджують, що в результаті аеробного тренування показники МПК можуть збільшуватися до 30% (А. Алаева, 2007).

Велике значення має вплив тренувального процесу на активну частину рухового апарату людини, тобто на м'язову масу. У жінок вона становить 35% від ваги тіла, у чоловіків – 42%. При відсутності навантаження м'язи швидко зменшуються в об'ємі, слабшають, капіляри їх звужуються, волокна стають тонкими. При помірних навантаженнях зміцнюється м'язовий апарат, поліпшується його кровопостачання, в роботу вступають резервні капіляри. Якщо навантаження протягом певного періоду часу було надмірним, то доцільно його знижувати поступово, щоб у м'язах не виникало небажаних явищ. При навантаженнях переважно динамічного характеру вага й обсяг м'язів збільшуються в меншій мірі, відбувається подовження м'язової частини й укорочення сухожильної. Чергування скорочень і розслаблень м'яза не порушує кровообігу, кількість капілярів збільшується, хід залишається більш прямолінійним (Калініченко, 2005).

Розглянемо ще один важливий результат систематичних занять аеробікою, що позитивно впливає на стан здоров'я. Це позитивний вплив аеробіки на кісткову систему, яка постійно оновлюється. У дитинстві і юності кістки нарощують максимальну щільність, а потім розпочинається щорічна втрата кісткової маси – по 1% в рік. Оскільки з віком нова тканина утворюється все повільніше, а стара втрачається швидше, кістки зношуються та стають крихкими. Вчені довели, що регулярні фізичні вправи не тільки запобігають цим втратам, а навіть можуть сприяти збільшенню щільності кісток (Пятницька, 2014).

Оптимальний добір різних видів рухової активності, на думку О. Отравенко, може бути одним із основних показників ефективної роботи викладача у ЗВО. Головним в роботі викладача фізичного виховання є диференціація здобувачів вищої освіти за рівнем підготовленості в організації аудиторної та позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи, де вирішуються завдання зміцнення та збереження здоров'я, удосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок,

підвищення ефективності занять, застосування їх у різних за складністю умовах (Отравенко, 2019, с. 164).

Таким чином, систематичні заняття дозволяють поліпшити здоров'я, зробити гарне самопочуття і дуже корисні для збереження та зміцнення здоров'я особливо зараз в період захворювань на корона вірус. Покращувати фізичну підготовку на заняттях фізичного виховання, це шлях до здоров'я нації. Сьогодні фізичні вправи повинні стати невід'ємною частиною життя сучасної людини, а сучасне фізичне виховання повинне стати способом життя, розрахованим на тривалу систематичну роботу над своїм тілом і саме головне, це психологічна готовність прийняти цю роботу та навчитися отримувати від неї задоволення.

Експерти у всьому світі дійшли висновку, що люди у поганій фізичній формі з певними хворобами мають у п'ять разів більше шансів отримати гірший результат від COVID-19, а курці втричі частіше страждають від ускладнень. Бути нездоровим і у поганій фізичній формі – це бути більш вразливим. Але рівень такої вразливості може контролювати кожна людина. Тому під час епідемії коронавірусу важливо залишатися у хорошій фізичній формі. Коронавірус виявляється фатальним для людей, у яких порушена імунна система. Для підвищення продуктивності нашої імунної системи важливе значення має постійна фізична активність. Це стосується усіх – і молодих людей, і людей похилого віку. Медичні працівники підкреслили важливість фізичних навантажень середньої інтенсивності. Найважливішою метою фізичної активності є поліпшення функціонування імунної системи. Крім того, регулярні фізичні вправи також пов'язані з вивільненням ендорфіну, який допомагає боротися з почуттями стресу і тривоги. З огляду на масштаб і вплив пандемії на економіку, а також ізоляцію через COVID-19, подолання стресу має важливе значення аби нормально функціонувати та залишатися у хорошій фізичній формі (COVID-19: Фітнес тримає вірус під контролем – кажуть медики // Джерело Jerusalem Post).

Тому помірні фізичні навантаження, обов'язкові для тих, хто хоче зміцнити імунітет та знизити ймовірність серцево-судинних захворювань. Людям у віці 18-64 року ВОЗ рекомендує приділяти їм мінімум 150 хвилин в тиждень, причому, збільшення до 300 хвилин піде організму тільки на користь. Крім того, фахівці радять внести сюди ще й мінімум два силових тренування на основні групи м'язів.

Отже, аналіз літературних джерел дав нам можливість визначити, що фітнес-культура має такі властивості, як інтегративність і комбінаторність, поєднує в собі найбільш ефективні для оздоровлення студентів нові види рухової активності з накопиченим досвідом в області оздоровчої фізичної культури та дозволяє широко впроваджувати його в навчальний процес вищих навчальних закладах.

Як бачимо, широта і різноманіття видів аеробіки надають студентам свободу вибору індивідуально прийнятних форм занять та покращити своє здоров'я, стать стрункішими, покращити якість свого життя. Систематичні заняття фітнесом і аеробікою дозволяють студентам (Л. Андрющенко, 2004):

- за рахунок розширення резервів адаптації організму до стрес-факторам без надмірного напруження впоратися з вимогами інтенсивної навчальної діяльності;
- нормалізувати емоційний тонус і успішно подолати фізичне напруження і різні стреси, що, в кінцевому рахунку, підвищує творчу активність студентів, їх працездатність і позитивно позначається на ефективності навчальних занять, а також формує і вдосконалює фізичні якості і життєво важливі вміння і навички;
- підвищувати витрата енергії, компенсуючи надлишок харчування, тим самим допомагаючи контролювати вагу і боротися з ожирінням, знизити ризик захворювання атеросклерозом, гіпертонічною і ішемічною хвороби серця.

Визначено, що в даній статті на основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури із різних галузей знань та узагальнення практичного досвіду фахівців із фізичного виховання, дозволяють обґрунтувати положення про те, що сучасна оздоровча аеробіка – це динамічна рухова активність, яка постійно змінюється та налічує декілька сотень різновидів. Постійно оновлюється арсенал її засобів, з'являються нові напрямки та види аеробіки з використанням різноманітного знаряддя та застосуванням різних методичних прийомів.

Орієнтація студентів на освоєння програми з фізичного виховання вимагає впорядкованого впливу на їх інтелектуальну, емоційно-вольову та світоглядну середу, так як сучасне уявлення про фізичне виховання особистості зв'язується не тільки з розвитком рухових якостей, здоров'ям, а й широтою і глибиною знань людини, світоглядом і його мотивації в сфері фізкультурно-спортивної діяльності.

З огляду на вищевикладене все ж зміцнення здоров'я студентської молоді неодмінно має стати одним із пріоритетних завдань будь-якого закладу освіти, так як молоді фахівці не тільки служать базою і резервом для роботи в різних галузях після закінчення закладів вищої освіти, а й є важливою складовою частиною інтелектуального потенціалу країни. І це можливо лише при підвищенні ефективності фізичного виховання у навчальному процесі, що будуть відповідати вимогам та інтересам студентів.

### **Список використаної літератури**

1. **Брагіна С. С.** Аналіз стану фітнес-індустрії в Єкатеринбурзі. *Студентський науковий форум: матеріали VIII Міжнародної студентської електронної наукової конференції*. 2016. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.scienceforum.ru/2016/1596/24108>.

- 2. Синіговець Л. І.,** Пильтяй С. В., Редько С. Ю. Засоби пілатесу і степ-аеробіки у процесі фізичного виховання студенток. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* 2019. Вип. 3. С. 117–124. **3. Прес-служба** Міністерства освіти і науки України. [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/usi-novivni-novini-2015-12-07-shhodo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportu-u-vishnix-navchalnix-zakladaх>.
- 4. Анікєєв Д. М.** Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2009. № 2. С. 6–9. **5. Зеленик О.** Оцінка індивідуального соматичного здоров'я як компонент державного тестування рухової підготовленості студента. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації: матеріали IV міжнародного наукового конгресу (16-18 травня 2000 р.).* Київ, 2000. 528 с. **6. Пятницька Д. В.** Професійно-прикладна підготовка студентів педагогічних навчальних закладів в системі фізкультурно-масової роботи. *Pedagogika. Teoria. Praktyka: Zbior raportow naukowych (Варшава, 29.11.2014 р.).* Warszawa: Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour», 2014. С. 118–119. **7. Отравенко О. В.** Рухова активність як складова якісної професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2019 року): збірник тез.* Бердянськ: БДПУ, 2019. С. 163–164. **8. Зайцев В. П.** Рольові дії студентів з оздоровлення людини в навчальному процесі: навч. посібник. Білгород, 2002. 96 с. **9. Давиденко Д. Н.** Про фізкультурному освіту студентів. *Проблеми фізичної культури, спорту і туризму: матеріали наук.-практ. конф.* Петрозаводськ, 2000. С. 22–23. **10. Рукавишникова С. К.** Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб., 2011. 20 с. **11. Калініченко О. М.** Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія; за ред. проф. С. С. Єрмакова.* Харків: ХДАДМ, 2005. № 15. С. 20–26. **12. Алаєва А. С.** Основы организации и проведение занятий по оздоровительной аэробике. Омск: Издательство СибГУФК, 2007. 68 с. **13. COVID-19:** Фітнес тримає вірус під контролем – кажуть медики. *Джерело Jerusalem Post.* [сайт]. URL: Режим доступу: <https://agefree.ua/posts/ua/posts/covid-19-fitness-trimae-virus-pid-kontrolem-kazhut-mediki>.
- 14. Андрющенко Л. Б.,** Лосева И. В., Вялкина Т. Г. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза. *Теория и практика физической культуры.* 2004. № 5. С. 22–25.

### References

- 1. Brahina, S. S.** (2016). Analiz stanu fitnes-industrii v Yekaterynburzi [Analysis of the state of the fitness industry in Yekaterinburg]. *Studentskyi naukovyi forum: materialy VIII Mizhnarodnoi studentskoi elektronnoi naukovoï konferentsii – Student Scientific Forum: proceedings of the VIII International student electronic scientific conference*. [Elektronnyi resurs]. Retrieved from <https://www.scienceforum.ru/2016scienceforum.ru/2016/1596/24108> [in Ukrainian].
- 2. Synihovets, L. I., Pyltiai S. V., & Redko S. Yu.** (2019). Zasoby pilatesu i step-aerobiky u protsesi fizychnoho vykhovannia studentok [Pilates and step aerobics in the process of physical education of female students]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Seriya: Pedagogichni nauky – Bulletin of the Taras Shevchenko National University «Chernihiv Collegium». Series: Pedagogical sciences*, 3, 117-124 [in Ukrainian].
- 3. Pres-sluzhba** Ministerstva osvity i nauky Ukrainy [Press service of the Ministry of Education and Science of Ukraine]. [Elektronnyi resurs]. Retrieved from <https://mon.gov.ua/ua/news/usi-novivni-novini-2015-12-07-shhodo-rozvitku-fizychnogo-vixovannya-ta-sportu-u-vishnix-navchalnix-zakladax> [in Ukrainian].
- 4. Anikeyev, D. M.** (2009). Problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi [Problems of forming a healthy lifestyle of student youth]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 2, 6-9 [in Ukrainian].
- 5. Zeleniuk, O.** (2000). Otsinka indyvidualnoho somatychnoho zdorovia yak komponent derzhavnoho testuvannia rukhovoï pidhotovlenosti studenta [Individual somatic health assessment as a component of state testing of student's motor readiness]. *Olimpiïskiy sport i sport dlia vsikh: problemy zdorovia, rekreatsii – Olympic sports and sports for all: health problems, recreation*. Kyiv [in Ukrainian].
- 6. Piatnytska, D. V.** (2014). Profesiino-prykladna pidhotovka studentiv pedahohichnykh navchalnykh zakladiv v systemi fizkulturno-masovoi roboty [Professional and applied training of students of pedagogical educational institutions in the system of physical and mass work]. *Pedagogika. Teoria. Praktyka: Zbior raportow naukowych*. (pp. 118-119). Warszawa: Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour» [in Ukrainian].
- 7. Otravenko, O. V.** (2019). Rukhova aktyvnist yak skladova yakisnoi profesiinoï pidhotovky zdobuvachiv u zakladakh vyshchoï osvity [Physical activity as a component of quality professional training of applicants in higher education institutions]. *Nauka III tysiacholittia: poshuky, problemy, perspektyvy rozvytku – Science of the third millennium: searches, problems, prospects of development*. (pp. 163-164). Berdiansk: BDPU [in Ukrainian].
- 8. Zaitsev, V. P.** (2002). Rolovi dii studentiv z ozdorovlennia liudyny v navchalnomu protsesi [Role actions of students on human health in the educational process]. Bilhorod [in Ukrainian].
- 9. Davydenko, D. N.** (2000). Pro fizkulturnomu osvitu studentiv [About physical education of students]. *Problemy fizychnoi kultury, sportu i turyzmu – Problems of physical culture,*

- sports and tourism.* (pp. 22-23). Petrozavodsk [in Ukrainian].
- 10. Rukavishnikova, S. K.** (2011). Primenenie sredstv pilatesa dlya korrekcii funkcional'nyh narushenij pozvonochnika u studentok vuzov [Application of pilates funds for correction of functional disorders of the spine in college students]. *Extended abstract of candidate's thesis.* SPb. [in Russian].
- 11. Kalinichenko, O. M.** (2005). Aerobika yak zasib rozvytku rukhovykh zdibnosti [Aerobics as a means of developing motor abilities]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 15,* 20-26. Kharkiv: KhDADM [in Ukrainian].
- 12. Alaeva, A. S.** (2007). Osnovy organizacii i provedenie zanyatij po ozdorovitel'noj aerobike [Fundamentals of organizing and conducting health aerobics classes]. Omsk: Izdatel'stvo SibGUFK [in Russian].
- 13. COVID-19:** Fitnes trymaie virus pid kontrolem – kazhut medyky [COVID-19: Fitness keeps the virus under control – doctors say]. *Dzherelo Jerusalem Post – Source Jerusalem Post.* Retrieved from <https://agefree.ua/posts/ua/posts/covid-19-fitness-trimae-virus-pid-kontrolem-kazhut-mediki> [in Ukrainian].
- 14. Andryushchenko, L. B.,** Loseva, I. V., & Vyalkina, T. G. (2004). Ritmicheskaya gimnastika v processe fizicheskogo vospitaniya studentov vuza [Rhythmic gymnastics in the process of physical education of university students]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture, 5,* 22-25 [in Russian].

**Гайдук Н. О., Ярошенко П. В. Дефіцит рухової активності як фактор погіршення здоров'я, зниження працездатності студентів закладів вищої освіти**

У статті розкрито роль рухової активності в життєдіяльності студентів. Представлено чинники, що її обумовлюють та визначають норми. Розкрито динаміку втрати працездатності через хворобу студентами різних років навчання та з різним рівнем рухової активності. Виявлено, що основною причиною великої кількості захворювань є низький рівень рухової активності студентської молоді. Заплановано шляхи активізації рухової активності студентів засобами фізичного виховання.

Розглядаються основні можливості використання сучасних оздоровчих технологій в процесі занять зі студентами. Основна увага приділяється напрямкам та формам роботи зі студентами щодо їх мотивації до збереження та зміцнення здоров'я. Проведена робота з індивідуалізації оздоровчих фітнес-програм у закладах вищої освіти. Розкриваються поняття «фітнес», «аеробіка». Основна увага приділяється проблемі та аналізу формування здорового способу життя студентської молоді в умовах вищого навчального закладу, як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Досліджуються тенденції погіршення здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності оздоровчої спрямованості у студентів вищих навчальних

зкладах. Визначено забезпечення найбільш ефективного процесу з фізичного виховання студентів.

Приділяється особлива увага проблемі підвищення ефективності фізичного виховання за допомогою впровадження сучасних нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності в навчальний процес та пошуку сучасних шляхів оздоровлення, визначення особливостей структури та змісту занять, вивчення їхнього впливу на організм та поліпшення фізичного стану студентів. Розглядалися питання оновлення змісту програми фізичного виховання студентів шляхом введення сучасних оздоровчих технологій, що відповідають їхнім інтересам.

*Ключові слова:* здоров'я, здоровий спосіб життя, система, фізичне виховання, освітній процес, професійна підготовка.

**Гайдук Н. А., Ярошенко П. В. Дефицит двигательной активности как фактор ухудшения здоровья, снижения работоспособности студентов высших учебных заведений**

В статье раскрыта роль двигательной активности в жизнедеятельности студентов. Представлены факторы, ее обуславливающие и определяют нормы. Раскрыто динамику потери трудоспособности по болезни студентами разных лет обучения и с разным уровнем двигательной активности. Выявлено, что основной причиной большого количества заболеваний является низкий уровень двигательной активности студенческой молодежи. Запланировано пути активизации двигательной активности студентов средствами физического воспитания.

Рассматриваются основные возможности использования современных оздоровительных технологий в процессе занятий со студентами. Основное внимание уделяется направлениям и формам работы со студентами по их мотивации к сохранению и укреплению здоровья. Проведена работа по индивидуализации оздоровительных фитнес-программ в высших учебных заведениях. Раскрываются понятие «фитнес», «аэробика». Основное внимание уделяется проблеме и анализа формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях высшего учебного заведения, как важную составляющую молодежной и социальной государственной политики. Исследуются тенденции ухудшения здоровья, физической подготовленности и двигательной активности оздоровительной направленности у студентов высших учебных заведениях. Определено обеспечение наиболее эффективного процесса по физическому воспитанию студентов.

Уделяется особое внимание проблеме повышения эффективности физического воспитания посредством внедрения современных нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в учебный процесс и поиска современных путей оздоровления, определение особенностей структуры и содержания занятий, изучение их



влияния на организм и улучшения физического состояния студентов. Рассматривались вопросы обновления содержания программы физического воспитания студентов путем введения современных оздоровительных технологий, отвечающих их интересам.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, система, физическое воспитание, учебный процесс, профессиональная подготовка.

**Hayduk N., Yaroshenko P. Deficiency of Motor Activity as a Factor of Deterioration of Health, Decrease in Working Capacity of Students of Higher Educational Institutions**

The article reveals the role of motor activity in the lives of students. The factors that determine it and determine the norms are presented. The dynamics of disability due to illness by students of different years of study and with different levels of physical activity is revealed. It was found that the main cause of a large number of diseases is the low level of physical activity of student youth. Ways to activate the motor activity of students by means of physical education are planned. The main possibilities of using modern health technologies in the process of classes with students are considered. The focus is on the areas and forms of work with students on their motivation to maintain and promote health. Work on individualization of health fitness programs in higher educational institutions has been carried out. The concepts of «fitness», «aerobics» are revealed. The main attention is paid to the problem and analysis of the formation of a healthy lifestyle of student youth in a higher education institution, as an important component of youth and social public policy. The tendencies of deteriorating health, physical fitness and physical activity of health-improving orientation in students of higher educational institutions are studied. The provision of the most effective process of physical education of students is determined. Particular attention is paid to improving the efficiency of physical education through the introduction of modern non-traditional types of physical culture and health activities in the educational process and finding modern ways of recovery, identifying features of the structure and content of classes, studying their impact on the body and improving students' physical condition.

The issues of updating the content of the program of physical education of students by introducing modern health technologies that meet their interests were considered.

*Key words:* health, healthy lifestyle, system, physical education, educational process, professional training.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

УДК 796.382:[159.91:612.821]-057.875

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-136-145

**Гутарева Наталія Вікторівна,**

кандидат медичних наук, доцент;  
завідувач кафедри медико-біологічних основ  
охорони життя та цивільного захисту  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,  
м. Слов'янськ, Україна.  
ngutareva07@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-4635-6104>

**Буров Юрій Васильович,**

старший викладач кафедри медико-біологічних основ  
охорони життя та цивільного захисту  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,  
м. Слов'янськ, Україна.  
burov.yurets@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-5036-4185>

**Трудов Денис Олександрович,**

студент 4 курсу факультету фізичного виховання  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,  
м. Слов'янськ, Україна.  
d.trudov@slavschoo19.in.ua  
<https://orcid.org/0000-0002-8566-6359>

**ГРА В БІЛЬЯРД ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ  
ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

Актуальність дослідження обумовлена тим, що останнім часом в Україні набирає обертів модний тренд щодо впровадження в освітній процес закладів вищої освіти сучасних, креативних, оздоровчих та фізкультурних технологій, впроваджуються нові види спортивних вправ, різноманітні види рухової активності, сучасні спортивні ігри, що добре сприяє підвищенню рівня здоров'я студентів у процесі професійної підготовки.

У сучасному світі одержання вищої освіти пов'язане, в основному, із сидячою роботою, що загрожує не тільки втратою фізичної форми у молодих людей, але також і розвитком серйозних захворювань, таких як хвороби серця, спини, рухового апарату, погіршення загального самопочуття і т.д. У зв'язку з цим особливу важливість у навчальному процесі мають регулярні заняття фізичною культурою. З цієї причини у вищих навчальних закладах обов'язково повинні бути присутні

відповідні заняття, а також велика кількість спортивних секцій, які забезпечували б студентів потрібним рівнем фізичної підготовки. Тому перед кожним студентом стоїть проблема вибору строго індивідуального, що відповідає його потребам і можливостям, фізичного навантаження. У даній статті ми намагаємося розкрити гру у більярд як один з можливих прикладів фізичних вправ у якості спорту і розваги, як навантаження не тільки фізичне, але й розумове.

У наукових колах сучасних теоретиків і практиків, які орієнтовані на дослідження впливу сучасної більярдної гри на фізичний розвиток студентів, можна виділити праці таких відомих науковців як: В. Готовцев, О. Борисова, В. Нагорна, О. Титовський, О. Мамонова, І. Моторин та ін..

Слово «більярд» походить від французького слова «bille», що означає «куля» або «billart» – дерев'яна палиця (Більярд, 2021).

Історія гри в більярд бере свій початок у Франції у XV сторіччі. Перша письмова згадка про більярд стосується французького короля Луї XI, який у 1470 році замовив собі більярдний стіл. У 1600 роках більярд був вже достатньо відомою розвагою. У ті часи гра проходила на відкритому повітрі. Але для того, щоб грати в будь-яку погоду, гру було перенесено в приміщення, і грати почали на столі. З того часу залишилося традиційне зелене сукно більярдного столу, як нагадування про зелену траву, на якій колись грали у більярд. Зрештою, близько 1850 року більярдний стіл почав мати саме такий вигляд як тепер (Більярд. Історія гри, 2021).

У нашій історії більярд з'явився у 1698 році, коли Петро I повернувся з Голландії, де й познайомився з грою. У своїй приймальні він встановив більярдний стіл, і незабаром, захоплене прикладом оточення теж обзавелося більярдом. Через кілька років більярдні столи з'явилися і в приватних маєтках (Історія більярда, 2021).

Ще більшого поширення гра одержала при імператриці Ганні Іоанівні, яка щодня практикувалась у грі на більярді. Столи для гри ставили в трактирах, готелях і навіть в армійських приміщеннях. У той час ходили легенди про трьох російських генералів: Скобелєва, Бібікова й Остерман-Толстого, кожний з яких у боях втратив одну з рук, але, намагались не відставати від інших. Генерали систематично тренувалися й досягли вершин майстерності в цій грі (В. Железньєв, 2009).

Тим часом, у Європі починається бум наукових досліджень, що ставляться більярду. У 1878 році син знаменитого математика Ейлера публікує свою працю під назвою «Дослідження про рух кулі в горизонтальній площині». У 1827 році легендарний більярдист Ф. Мангу, який винайшов шкіряну наклейку для кия, публікує книгу «Шляхетна гра більярд». Окрім перекладів вищевказаних книг, видаються книги Лемана, Бакастова і Фрейберга. Фрейберг добре відомий в той час власник фабрики з виготовлення більярдних столів. Саме Фрейберг задовільнив потреби російських гравців, випустивши «строгий стіл» з вузькими

лузами й бортами середньої пружності. Загнати кулю у лузу на такому столі можна було тільки дуже точним ударом (Історія бильярду, 2021).

У наші дні бильярд – це не просто спортивна гра або розвага, бильярд – це ціла культура зі своїми традиціями, ритуалами і історією. Багато великих людей відзначали те, що бильярд сприяє не тільки тренуванню тіла, але й виробляє особливе мислення, холонокровність і цілеспрямованість (В. Готовцев, 2011).

Бильярд – це збірна назва декількох настільних ігор з різними правилами. Вони об'єднані характерною рисою всіх бильярдних ігор – пересуванням куль по поверхні столу за допомогою передачі їм прискорення києм через напрямний удар у поздовжньому напрямку і подальшому влученням куль у лузи – спеціальні отвори по краях столу. Зміст гри полягає в тому щоб «загнати» певну кількість куль у лузи, з тими або іншими умовами.

Сьогодні бильярдний спорт має безпосередній вплив на молодь і це підтверджується постійним розвитком цього виду спорту, його великою популярністю серед багатьох чоловіків і жінок, любителів і професіоналів. По всьому світу регулярно організуються міські, міжнародні, континентальні і міжконтинентальні першості і чемпіонати, на які з'їжджаються мільйони прихильників (О. Борисова, О. Шинкарук, В. Нагорна, А. Митько, 2019). Бильярдний спорт в Україні за період її незалежності, завдяки кропіткій і наполегливій роботі Федерації бильярдного спорту України, одержав визнання й повагу не тільки на просторах колишнього СНД, але й у Європі та світі.

Під егідою Федерації бильярдного спорту України регулярно проводиться велика кількість різноманітних спортивних заходів щодо бильярдного спорту «Піраміда» для всього спектра населення нашої країни: юнаків і дівчат, чоловіків і жінок, ветеранів.

Першим Президентом ФБСУ був Владлен Готовцев. Це сьогодні за його підручниками готують фахівців з бильярдного спорту в Київському Національному університеті фізичної культури й спорту (Є. Імас, С. Матвеев, О. Борисова, 2015).

Гру в бильярд по праву вважають однією з популярних як у дорослих так і у молоді, школярів, студентів. Вона сприяє підтримці у гравців гарної фізичної форми, здатність швидко мислити і аналізувати. Гра не вимагає відмінного стану здоров'я, як, наприклад, атлетика. Бильярд є, перш за все, видом гри фізичного і розумового загартовування. Гра в бильярд допомагає розвинути у гравця окомір, чіткість рухів, витримку, виробити швидкість реакції та винахідливість.

Бильярд не тільки пред'являє різні вимоги до координаційних здібностей в цілому, а й зумовлює необхідність максимального прояву окремих видів координаційних здібностей, що пов'язані з технічною майстерністю гравця і багато в чому визначають його рівень. Це обумовлює необхідність підвищення уваги до загальної та спеціальної фізичної підготовленості бильярдистів (В. Нагорна, 2017).

У результаті проведених досліджень О. Титовський, І. Антонова, І. Моторін, М. Нуцалов дійшли висновку, що технології більярду, так як вони не вимагають високого навантаження на системи організму, можна використовувати одночасно для всіх студентських медичних груп на заняттях з фізичної культури, незважаючи на загальне зниження стану їхнього здоров'я (О. Титовський, І. Антонова, І. Моторін, М. Нуцалов, 2017).

Деякі відомі вітчизняні науковці зазначають, що більярд може виступати і у якості адаптивного спорту, як пріоритетний напрям можливості вирішення однієї з нагальних національних проблем – загального оздоровлення осіб з інвалідністю. Гра допомагає подоланню невпевненості у власних силах і перемогти свою «неповноцінність», а також досягти максимального спортивного результату, демонструвати найвищі людські можливості на національних та міжнародних змаганнях (С. Матвеев, Ю. Бріскін, І. Когут, 2011).

Більярд являє собою складний координаційний вид спортивних ігор, який не тільки вимагає тонкої диференціації м'язових зусиль для виконання багатьох видів ударів, а й несе специфічне фізичне навантаження (О. Борисова, 2018).

Гра в більярд, без перебільшення, вирішує оздоровчу, інтелектуальну і психологічну спрямованість фізичного виховання студентів, розбудовуючи в них фізичні й психологічні якості. Зокрема, вміння перемикаються з одного виду інтелектуальної діяльності на інший. Разом з тим, гра із суперником змушує підвищувати активність інтелектуальної діяльності пов'язаної з умінням концентруватися в певні тимчасові проміжки, використовувати методи аналізу і синтезу для оцінки ігрової ситуації (А. Титовський, Г. Кондраков, С. Вітько, І. Моторін, 2016).

Більярд насамперед відпочинок і розвага. Він здатен зняти нервову напругу, відволіктися від повсякденних проблем. Гра врівноважує емоції й виробляє ряд якостей, необхідних людині у повсякденному житті. Насамперед, гра у більярд – це чудовий тренажер для мозку, що значно збільшує його розумові здатності. У процесі гри відбувається одночасна й синхронна робота відразу двох півкуль мозку, завдяки чому відзначається активний розвиток як логічного, так і абстрактного, інтуїтивного мислення. Завдяки більярду у роботу включається ліва півкуля мозку, відповідальне за логічний компонент, побудову грамотних і послідовних ланцюжків. Не менш значима й робота правої півкулі, яка відповідає за моделювання й створення можливих ігрових ситуацій, що впливає на розвиток просторової уяви.

Вміння прораховувати і прогнозувати всі можливі варіанти гри, вміння ухвалювати оперативні розв'язки й робити значні вирішальні ходи – от основні навички, які одержує гравець у процесі гри. Гра сама по собі сприяє розвитку цілеспрямованості. Будь-який стратегічний план у більярдній партії має кінцеву мету, до якої прагне гравець, долаючи опір супротивника. У свою чергу, глобальна стратегія ділиться на безліч дрібних тактичних завдань які також сприяють втіленню задуманого. Тому вміння

йти до мети, відкидаючи все непотрібне, в остаточному підсумку формує цілеспрямованість і наполегливість у досягненні перемоги.

Мета занять з більярду в рамках фізичної культури студента – це збереження і підвищення рівня своєї фізичної підготовленості, працездатності, зміцнення психічного здоров'я для подальшої соціальної та професійної діяльності.

Більярд може бути доброю розвагою, оскільки він цікавий не тільки гравцям, але й глядачам. Спостереження за ігровою ситуацією дозволяє забути про всі інші проблеми і повністю віддатися ігровій атмосфері. Гра в більярд вчить вірити в себе і свої можливості, не падати духом, навіть якщо відвернулася фортуна. Це передається у життя і після партії. Чесність і слідування принципам – ось основні етичні норми більярду (Все про більярд. Історія більярду. Хто придумав більярд, 2021).

Як відзначає В. Вишневський, більярд, як вид спорту, привабливий тим, що в ньому розкриваються фізичні, розумові й інтелектуальні можливості особистості. А те, що більярд це рух – незаперечний факт. За одну більярдну партію гравець, рухаючись навколо столу, може пройти не один кілометр (В. Вишневський, 2017).

Більярд, як засіб фізичного навантаження, дозволяє студентам максимально використовувати свої фізичні здатності, можливість проводити логічні лінії (Т. Шутова, 2017).

Гра виробляє відмінну реакцію, а також тренує розумову діяльність у молоді, оскільки розташування куль на столі щораз різне. Гравець у більярд повинен бути спокійним, терплячим, зі знанням законів фізики. Щоб прорахувати траєкторію руху кулі необхідно брати до уваги її властивості, вплив різних ударів, знати геометрію, відчувати габарити столу. Тільки на перший погляд здається, що більярд легкий вид спорту. Деякі думають, багато розуму не треба, щоб взяти до рук кий і вдарити ним по кулі. Але більярд це не просте катання куль по поверхні, так само як і футбол – не тільки перекидання м'яча від одного гравця до іншого. Для того, щоб досягти результатів у більярді, потрібна гарна фізична і моральна підготовка, постійні тренування. Перемога у більярдній грі, насамперед, залежить від спритності і вміння, тренуваності й кмітливості, а зовсім не від сліпого випадку, як це буває, приміром, у грі в рулетку.

До того ж більярд інтелегентний вид спорту. Справжній гравець відрізняється чесністю й принциповістю, він скоріше програє, чим дозволить собі порушити правила гри. Перемігший гравець не дозволяє собі зловтіхи і не виказує занадто буйної радості, а той хто програв переживає поразку з шаною й гумором. До того ж більярд – це вид спорту, в якому немає межі самовдосконаленню, завжди є куди рости і розвиватись (В. Капралов, 2012).

На всіх етапах багаторічної підготовки студентів найбільш головними завданнями повинні бути: зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і різнобічній фізичній підготовленості, розвитку психологічних умінь і інтелектуальних здатностей юних

спортсменів. Навчальна теоретична і практична робота в кожній студентській групі повинна забезпечувати загальну фізичну, психологічну й багатобічну спеціальну підготовку.

Отже, більярдна гра – гра прадавнього походження. Із розвитком педагогічних наук вона зайняла своє почесне місце серед рухливих видів фізичного розвитку, на які, останнім часом, звертається серйозна увага.

Ефективність фізичної культури багато в чому залежить від її методичного забезпечення, наявності прогресивних форм, засобів, способів і методики впровадження їх у практику. Усе це вимагає корінного відновлення програмно-методичного забезпечення масового фізкультурного руху, а саме розробку нових теоретичних, методологічних, методичних, нормативних і організаційно-управлінських програм, навчально-методичних посібників тощо. Ця величезна за обсягом робота повинна базуватися на теоретичних, практичних і методологічних основах фізичного виховання, використовувати передові досягнення соціальних і природничих наук.

У цьому плані активне застосування більярдного спорту в освітній діяльності актуально та покликано сприяти більш якісній, різноманітній підготовці студентів з фізичної культури і тому позитивний вплив більярдної гри на розвиток фізичної культури сучасної молоді не підлягає сумніву.

#### **Список використаної літератури**

**1. Більярд.** URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (Дата звернення 26.03.2021). **2. Більярд.** Історія гри. URL: <https://sites.google.com/view/myhobby/> (Дата звернення 26.03.2021). **3. Історія** більярда. URL: <https://ukrbilliard.com.ua/uk/articles/istoriya-bilyarda> (Дата звернення 25.03.2021). **4. Железнев В. П.** Більярд. Секреты обучения и техники игры. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 287 с. **5. Історія** більярду. URL: <http://kmfsb.org.ua/index.php/korisne/item/40-istoriya-bilyardu> (Дата звернення 26.03.2021). **6. Готовцев В. Л.** Більярдний спорт. Київ: Олимп. лит., 2011. 215 с. **7. Борисова О., Шинкарук О., Нагорна В., Митько А.** Стратегія розвитку більярдного спорту у світі. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи: зб. тез доповідей III Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури (10–12 вересня 2019 р.)*. Луцьк-Світязь, 2019. С. 34–35. **8. Імас Є. В., Матвеев С. Ф., Борисова О. В. та ін.** Неолімпійський спорт: навчальний посібник для студ. вищ. закладів фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2015. 184 с. **9. Нагорна В. О., Дорошенко М. О., Гришко Л. Г., Новікова І. В.** Спортивні ігри як пріоритетний напрям адаптивного спорту в Україні. *Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии: материалы LX Междунар. науч.-практ. конф.* 2017. № 3 (60). С. 223–229. **10. Титовский А. В., Антонова, И. Н., Моторин И. Н., Нуцалов Н. М.** Формирование образовательных компетенций студентов для дисциплины «Физическая культура»

средствами бильярда. *Теория и практика физической культуры*. 2017. № 9. С. 33–35. **11. Історичні**, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С. Ф. Матвеев, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут та ін. К.: Асконіт, 2011. 250 с. **12. Борисова О. В.**, Нагорна В. О., Митько А. О. Програми підготовки висококваліфікованих бильярдистів Європи: експертна оцінка. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5 (24). С. 160–167. **13. Титовский А. В.**, Кондраков Г. Б., Витько С. В., Моторин И. Н. Направление «бильярд» в учебном процессе дисциплины «физическая культура». *Современные наукоемкие технологии*. 2016. № 10-2. С. 388–391. URL: <http://www.toptechnologies.ru/ru/article/view?id36341> (Дата звернення 23.03.2021). **14. Все** про бильярд. Історія бильярд. Хто придумав бильярд. URL: <https://travakavkaza.ru/uk/color/vse-o-bilyarde-istoriya-bilyarda-kto-pridumal-bilyard/> (Дата звернення 26.03.2021). **15. Вишневский В. А.** Бильярд как вид адаптивного спорта. *Теория и практика физической культуры*. 2017. № 3. С. 86–88. **16. Шутова Т. Н.**, Андрющенко Л. Б., Витько С. Ю. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза. *Современные проблемы науки и образования*. 2016. № 5. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25368> (Дата звернення 23.03.2021). **17. Капралов В. А.** Спортивный бильярд. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. 320 с.

### References

**1. Biliard** [Billiards]. Retrieved from <https://uk.wikipedia.org/wiki/> [in Ukrainian]. **2. Biliard.** Istoriiia hry [Billiards. History of game]. Retrieved from <https://sites.google.com/view/myhobby/> [in Ukrainian]. **3. Istoriiia bil'yarda** [History of billiards]. Retrieved from <https://ukrbilliard.com.ua/uk/articles/istoriya-bilyarda> [in Russian]. **4. Zheleznev, V. P.** (2009). Bil'yard. Sekrety obucheniya i tekhniki igry [Billiards. Learning Secrets and Techniques]. Rostov n/D: Feniks [in Russian]. **5. Istoriiia biliardu** [History of billiards]. Retrieved from <http://kmfsb.org.ua/index.php/korisne/item/40-istoriya-bilyardu> [in Ukrainian]. **6. Gotovcev, V. L.** (2011). Bil'yardnyj sport [Billiard sports]. Kiev: Olimp. lit. [in Russian]. **7. Borysova, O.**, Shynkaruk, O., Nahorna, V., & Mytko, A. (2019). Stratehiia rozvytku biliardnoho sportu u sviti [Strategy for the development of billiards in the world]. *Istoriiia fizychnoi kultury i sportu narodiv Yevropy – History of physical culture and sports of the peoples of Europe*. (pp. 34-35). Lutsk-Svitiaz [in Ukrainian]. **8. Imas, Ye. V.**, Matvieiev, S. F., & Borysova, O. V. at all. (2015). Neolimpiisky sport [Non-Olympic sport]. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian]. **9. Nahorna, V. O.**, Doroshenko, M. O., Hryshko, L. H., & Novikova, I. V. (2017). Sportyvni ihry yak priorityetnyi napriam adaptivnoho sportu v Ukraini [Sports games as a priority of adaptive sports in Ukraine]. *Nauchnaya diskussiya: voprosy pedagogiki i psihologii – Scientific discussion: issues of pedagogy and*



*psychology*, 3 (60), 223-229 [in Ukrainian].

**10. Titovskij, A. V., Antonova, I. N., Motorin, I. N., & Nucalov, N. M. (2017).** Formirovanie obrazovatel'nyh kompetencij studentov dlya discipliny «Fizicheskaya kul'tura» sredstvami bil'yarda [Formation of educational competencies of students for the discipline «Physical culture» by means of billiards]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 9, 33-35 [in Russian].

**11. Matvieiev, S. F., Briskin, Yu. A., & Kohut, I. O. at all. (Eds.). (2011).** Istorychni, orhanizatsiini ta sotsialni aspekty rozvytku sportu invalidiv [Historical, organizational and social aspects of the development of sports for the disabled]. K: Askonit [in Ukrainian].

**12. Borysova, O. V., Nahorna, V. O., & Mytko, A. O. (2018).** Prohramy pidhotovky vysokokvalifikovanykh biliardystiv Yevropy: ekspertna otsinka [Training programs for highly qualified billiards players in Europe: expert assessment]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sports and health of the nation*, 5 (24), 160-167 [in Ukrainian].

**13. Titovskij, A. V., Kondrakov, G. B., Vit'ko, S. V. & Motorin, I. N. (2016).** Napravlenie «bil'yard» v uchebnom processe discipliny «fizicheskaya kul'tura» [The direction of «billiards» in the educational process of the discipline «physical culture»]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii – Modern high technologies*, 10-2, 388-391. Retrieved from <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=36341> [in Russian].

**14. Vse pro biliard. Istoriia biliardu. Khto pryдумав billiard [All about billiards. History of billiards. Who invented billiards].** Retrieved from <https://travakavkaza.ru/uk/color/vse-o-bilyarde-istoriya-bilyarda-kto-pridumal-bilyard/> [in Ukrainian].

**15. Vishnevskij, V. A. (2017).** Bil'yard kak vid adaptivnogo sporta [Billiards as an adaptive sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 3, 86-88 [in Russian].

**16. Shutova, T. N., Andryushchenko, L. B., & Vit'ko, S. Iu. (2016).** Fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii v ukreplenii sostoyaniya zdorov'ya studentov i sotrudnikov vuza [Physical culture and health-improving technologies in strengthening the health status of students and staff of the university]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya – Modern problems of science and education*, 5. Retrieved from <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25368> [in Russian].

**17. Kapralov, V. A. (2012).** Sportivnyj bil'yard [Sports billiards]. Rostov n/D.: Feniks [in Russian].

**Гутарєва Н. В., Буров Ю. В., Трудов Д. О. Гра в більярд як фактор зміцнення психофізичного здоров'я сучасної молоді**

Стаття присвячена дослідженню та популяризації більярду у сучасної студентської молоді як одного із видів ігрового спорту. Метою дослідження є вивчення впливу гри в більярд на психофізичний стан студентської молоді. Авторами статті викладено основні тенденції, пов'язані з підвищенням рівня фізичного стану сучасних студентів.

Досить важливою проблемою сучасного способу життя є поступове погіршення стану здоров'я молоді. За останні роки спостерігається негативна тенденція збільшення кількості молодих людей з

відхиленнями за станом здоров'я і його низьким рівнем. Незважаючи на запроваджені заняття з фізичної культури у навчальних закладах стан здоров'я студентів здебільше погіршується. Це може бути обумовлено недостатнім навантаженням на заняттях, неправильним розподілом фізичних вправ або заняття можуть проводитися просто формально. Важливим завданням сучасної освіти є виховання у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до вищої індивідуальної та суспільної цінності.

Тому, розуміння необхідності уважно ставитися до проблем свого здоров'я, засвоєння механізмів його підтримання, зміцнення і відновлення, пізнання особливостей своєї індивідуальної психічної і соматичної організації є запорукою щасливого, довгого життя, реалізації себе як особистості і як члена суспільства.

У статті наведені результати спостережень, що дозволяють судити про позитивний вплив більярду на загальне самопочуття і рівень фізичного і психоемоційного здоров'я молоді. Впровадження гри в більярд в освітній процес закладів вищої освіти, на нашу думку, буде сприяти вирішенню деяких проблем збереження психофізичного здоров'я сучасного студентства.

*Ключові слова:* більярд, психофізичне здоров'я, настільні ігри, студентська молодь.

### **Гутарева Н. В., Буров Ю. В. Трудов Д. О. Игра в більярд как фактор укрепления психофизического здоровья современной молодёжи**

Статья посвящена исследованию и популяризации більярда у современной студенческой молодёжи как одного из видов игрового спорта. *Целью* исследования является изучение влияния игры в більярд на психофизическое состояние студенческой молодёжи. Авторами статьи изложены основные тенденции, связанные с повышением уровня физического развития современных студентов.

Довольно важной проблемой современного образа жизни является постепенное ухудшение состояния здоровья молодёжи. За последние годы наблюдается негативная тенденция увеличения количества молодых людей с отклонениями по состоянию здоровья и его низким уровнем. Не смотря на существующие занятия по физической культуре в высших и средних учебных заведениях состояние здоровья студентов преимущественно ухудшается. Это может быть обусловлено недостаточными нагрузками на заняттях, неправильным распределением физических упражнений, не креативным подходом к предмету или занятия вообще могут проводиться просто формально.

Важной задачей современного образования является воспитание у молодёжи ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к высшей индивидуальной и общественной ценности. Поэтому понимание необходимости внимательно относиться к проблемам своего здоровья, усвоение механизмов его поддержания, укрепления и

восстановления, познания особенностей своей индивидуальной психической и соматической организации является предпосылкой для долголетия, реализации себя как личности и как члена общества.

В статье приведены результаты наблюдений, которые позволяют судить о положительном влиянии бильярда на общее самочувствие и уровень физического и психоэмоционального здоровья. Внедрение игры в бильярд в образовательный процесс высших учебных заведений, по нашему мнению, будет содействовать решению некоторых проблем сохранения психофизического здоровья современного студента.

*Ключевые слова:* бильярд, психофизическое здоровье, настольные игры, студенческая молодёжь.

**Hutarieva N., Burov Yu., Trudov D. Playing Billiards as a Factor in Strengthening the Psychophysical Health of Modern Youth**

The article is devoted to the study and popularization of billiards among modern student youth as one of the types of game sports. The *purpose* of the research is to study the influence of playing billiards on the psychophysical state of student youth. The authors of the article set out the main trends associated with the increase in the level of physical development of modern students. Quite an important problem of the modern lifestyle is the gradual deterioration in the health of young people. In recent years, there has been a negative trend towards an increase in the number of young people with health problems and low levels of health. Despite the existing physical culture classes in higher and secondary educational institutions, the state of health of students is mainly deteriorating. This can be due to insufficient physical loads in classes, incorrect distribution of physical exercises, non-creative approach to the subject, or classes in general that can be carried out simply formally. An important task of modern education is to instill in young people a responsible attitude to their own health and the health of those around them as to the highest individual and social value.

That is why, understanding the need to be attentive to the problems of one's health, mastering the mechanisms of its maintenance, strengthening and restoration, cognition of the peculiarities of one's individual mental and somatic organization is a prerequisite for longevity, self-realization as a person and as a member of society.

The article presents the results of observations that allow judging the positive effect of billiards on general well-being and the level of physical and psycho-emotional health. The introduction of playing billiards in the educational process of higher educational institutions, in the author's opinion, will contribute to solving some problems of the psychophysical health of a modern student.

*Key words:* billiards, psychophysical health, board games, student youth.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.

УДК 373.017.3

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-146-156

**Оніщук Лариса Миколаївна,**

кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри фізичної культури та спорту  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.  
larpolt\_turizm@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-5411-149X>

**Пермяков Олександр Анатолійович,**

кандидат педагогічних наук, доцент;  
доцент кафедри фізичної культури та спорту  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.  
alexpermyak967@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-2767-8033>

### **ЗАЛЕЖНІСТЬ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ВІД ФОРМ ДОЗВІЛЛЯ**

Актуальність дослідження обумовлена тим, що турбота про збереження і зміцнення здоров'я студентів є одним із головних завдань держави. Адже, студентство – численна і дуже важлива для суспільства соціальна група, яка є майбутнім нашого суспільства і держави. Студентська молодь завжди була об'єктом особливої уваги. В першу чергу це стосується студентів, які вступили на перший курс. Перший рік навчання студентів в будь-якому закладі вищої освіти (ЗВО) по праву вважається найбільш проблематичним, тому що не кожен першокурсник успішно включається (адаптується) до студентського життя.

Аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури з фізичного виховання показав, що стан здоров'я студентської молоді з кожним роком погіршується, що пов'язано зі зниженням рівня їх рухової активності. При цьому відзначається, що у процесі фізичного виховання в ЗВО використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти. Разом з тим відзначається незначна ефективність традиційних форм занять у зміцненні здоров'я студентів, а сучасна система фізичного виховання в ЗВО не спроможна подолати дефіцит рухової активності, забезпечити ефективне відновлення їх організму, збереження та зміцнення стану здоров'я (Г. Грибан, В. Краснов, Ф. Опанасюк, О. Скорий, 2018, с. 44).

І хоча в ряді ЗВО для навчальної форми занять пропонується запроваджувати індивідуальні тренувально-оздоровчі програми з

використанням фітнесу, аеробіки, шейпінгу, стретчингу, каланетики та інших фізичних вправ, які користуються популярністю у студентів, вони, як правило, носять експериментальний характер. Тому зростає роль дозвілля в скороченні дефіциту рухової активності студентської молоді.

Проблема дозвілля студентської молоді аналізується в роботах філософів, педагогів, психологів, філологів, але найбільше увагу цій проблемі приділяють соціологи. Різні аспекти даної проблеми розробляли А. Гордон, Б. Грушин, Г. Зборовський, С. Іконникова, Є. Клопов, Г. Орлов, В. Патрушев, Є. Соколов та ін. В Україні проблемами молодіжного дозвілля займалися Ю. Бабенко, О. Бойко, А. Вегеріна, Е. Гузьман, Ю. Ірхіна, І. Кенсицька, В. Кірсанов, Н. Ляшенко, Н. Максимовська, Н. Олійник, М. Пальчук, В. Піча, С. Савчук, О. Шинкарьова та ін.

Мета дослідження полягає у розкритті проблеми організації дозвілля студентської молоді.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми організації дозвілля студентської молоді;
- 2) виявити основні види дозвільної діяльності студентської молоді;
- 3) розкрити вплив форм фізичної рекреації на здоров'я студентів.

Методика дослідження побудована на використанні таких методів: *теоретичних* (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел); *педагогічних* (спостереження, анкетування, тестування). У дослідженні брали участь студенти 1-4 курсів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

В науковій літературі досить часто поняття «вільний час» і «дозвілля» вживаються як синоніми. Проте це не зовсім правильно, хоча сутність цих понять полягає в можливості самостійного, не примусового вибору людиною тієї чи іншої діяльності в залежності від своїх інтересів, ціннісних орієнтацій, рівня духовного розвитку і т.п. Недоцільність ототожнювання цих понять пов'язана з тим, що дозвілля є змістовною складовою вільного часу.

Враховуючи, що проблема дозвілля розглядається різними науками, єдиного універсального розуміння даного поняття не існує. Однак для дозвілля можна виділити ряд характерних ознак: воно асоціюється з вільним часом, переважно орієнтується на індивідуалізовану діяльність за власним розсудом, певним чином протиставляється праці (навчанні), вільному обранні занять, самоцінності діяльності у вільний час (Н. Максимовська, А. Вегеріна, 2019, с. 108).

На основі аналізу наукової літератури поняття «дозвілля молоді» трактуємо як частину вільного часу, що контрастує з професійною діяльністю, відповідає психофізичним особливостям молоді людини і спрямована на задоволення культурних потреб та інтересів здорової особистості.

У науковій літературі дозвілля поділяють на активне та пасивне (Е. Гузьман, Н. Ляшенко, 2018; М. Пальчук, І. Кенсицька, 2021). Активне дозвілля включає в себе види діяльності, спрямовані на фізичну або інтелектуальну діяльність (заняття фізичною культурою, спортом, танцями, прогулянками на свіжому повітрі, відвідування музеїв, театрів тощо). До пасивного дозвілля можна віднести перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, розмови з друзями, товаришами ні про що і т. п.

Активне дозвілля має переваги перед пасивним: воно сприяє підвищенню працездатності людини, покращує його фізичне і психічне здоров'я, в той час як пасивне дозвілля є менш ефективним з точки зору збереження та зміцнення стану здоров'я.

Поділ дозвілля на розважальний і розвивальний типи пояснюється тим, що розвивальний тип дозвілля серед молоді поширений недостатньо (А. Воробйова, А. Акрабова, 2020).

Рухова активність є головною складовою у збереженні і зміцненні здоров'я студентської молоді. Проте встановлено, що для більшості студентів заняття фізичною активністю на дозвіллі не знаходяться у пріоритеті: лише 27,5% хлопців та 17,5% дівчат віддають їй перевагу в порівнянні з іншими заняттями. Позанавчальні заняття, що проводяться в ЗВО з метою заповнення дефіциту рухової активності студентів, в більшості не відповідають своєму призначенню: для них характерний низький рівень використання інноваційних видів рухової активності; ігнорування інтерактивних методів навчання, особливо при підвищенні рівня теоретичних знань під час планування та організації занять; відсутність видів рухової активності, що входять в коло інтересів студентів; змістовну наповненість і різноманітність занять; регулярність їх проведення та ін. Перераховані недоліки суттєво впливають на відвідуваність таких занять, а в підсумку – на рівень здоров'я студентів (Е. Довгопол, 2020).

Дослідження дозвіллевої активності серед студентів показав, що переважним видом активності є ходьба (на неї припадає 55-60% часу у тижневій руховій активності). Друге місце займають заняття в спортивних секціях, третє – заняття із фізичного виховання у сітці студентського навчального розкладу (Т. Йопа, О. Пермяков, 2020).

У зв'язку з трансформацією інформаційного середовища, появи Інтернету, змін дозвільних потреб молоді тощо, досить чітко проявляються певні тенденції в організації та проведенні дозвілля студентської молоді: поступовий відхід від традиційних форм проведення; одомашнення дозвілля; превалювання розважальної і пасивної спрямованості діяльності над розвиваючої та активної; захоплення інноваційними активно-спортивними іграми, відеоіграми.

Це підтверджується наступними даними: 92% студентів під час дозвілля спілкуються з друзями; 72% слухають музику; 52% грають у комп'ютерні ігри; 10% читають книги; і лише 12% вказали, що займаються фізичними вправами (Л. Рибалко, 2020). Можливо, дана

ситуація виникла через пандемію, переходу процесу навчання у ЗВО на дистанційну форму, відсутністю можливості відвідувати спортивні секції, кружки, спортивні зали, стадіони, фітнес-центри.

Трансформація видів і форм дозвільної діяльності торкнулася дозвільної сфери як юнаків, так и дівчат. Наприклад, у юнаків втрачається інтерес до занять дворовим футболу, волейболу, баскетболу, на зміну їм приходять інші ігри: пейнтбол, страйкбол, лазертаг, гра в «війну», квести в реальності: «ескейп рум», «перформанс», «морфеус» (квест в нереальності) та інші. Однак лідируючі позиції у юнаків займають віртуальні відеоігри (Л. Рибалко, Л. Оніщук, 2020).

Серед дівчат великою популярністю користуються різні види рекреаційно-оздоровчої рухової активності, які пропонуються фітнес-центрами. Це заняття з пілатесу, стретчинг, степ-аеробіка та йога, зумба, тай-бо, TRX, Body shape, 90-60-90, аеробіка і багато інших (В. Бірюшов, В. Торська, 2017).

Загальноприйнятими в Україні методами реєстрації рівня рухової активності є: добові енерговитрати, крокометрія, науково встановлені норми рухової активності на тиждень. Перший метод досить складний і можливий при використанні тільки в лабораторних умовах. Другий метод менш складний: досить прикріпити на пояс (руку) крокомір і вести спостереження (10 тис. кроків в день). Третій метод – вести фіксацію всіх своїх рухів протягом дня, тижня і в підсумку отримати 12-14 годин фізичного навантаження різної спрямованості на тиждень (даний метод досить трудомісткий і на користується популярністю у студентів) (А. Аширов, 2020).

На наш погляд, все три методи фіксації рухової активності є чисто теоретичними і малоприматними для користування ними студентами в повсякденному житті.

Аналіз літератури, що стосується рухової активності студентів в країнах Європи і Америки, показав: в Європейському Регіоні і країнах світу немає офіційно прийнятих рекомендацій відносно рівня рухової активності, однак є рекомендації щодо об'єму рухової активності. Молоді люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, повинні займатися руховою активністю хоча б помірною інтенсивністю принаймні 30 хвилин на день. Помірна інтенсивність визначена як фізична активність, еквівалентна швидкій ходьбі. Американський коледж спортивної медицини рекомендує три-п'ять занять на тиждень руховою активністю тривалістю 15-60 хв., вправи аеробної спрямованості з 60-90% максимальної частоти серцевих скорочень, силові вправи. Агенція охорони здоров'я Канади рекомендує 30-60 хв. щоденної помірної і високої рухової активності (Т. Омельченко, 2017).

Враховуючи, що студенти близько 7 годин і більше знаходяться в малорухливому стані (перебування в аудиторіях, бібліотеці, робота на комп'ютері вдома, використання завдань з предметів – написання

рефератів, доповідей, контрольних робіт та інше), від студентів вимагається складання і виконання раціонального режиму дня. З огляду на сформовані обставини (перехід на дистанційну форму навчання, відсутність занять з фізичного виховання в ЗВО, фітнес-клубах, спортивних секціях та ін.), значно зростає роль самостійних занять фізичними вправами в режимі дня.

Для підтримки і зміцнення здоров'я студентів в режимі дня необхідно включити різноманітні форми фізичної активності: ранкова гігієнічна гімнастика, спортивно-оздоровчі заходи, активний відпочинок на свіжому повітрі, дихальні вправи, вправи на розвиток м'язів ніг, тулуба, рук (різноманітні стрибки, ходьба, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, танцювальні вправи, інші вправи за уподобанням). Обов'язковий характер використання природних (сонце, повітря, вода) і гігієнічних (гігієна навчання, відпочинку, особистої гігієни) чинників. Не менш важливими є правильне і раціональне харчування, сон, регулярна зміна розумових і фізичних навантажень.

Практика показує, що не всі студенти володіють необхідними знаннями з організації та проведення самостійних фізичних вправ, спрямованих на підвищення рухової активності, підтримку і зміцнення здоров'я. Проте мало мати знання, необхідно вміти застосовувати їх на практиці, виробити потребу в регулярному їх використанні. Тільки в цьому випадку можна буде говорити про ефективність використання фізичних вправ під час дозвілля студентської молоді.

Отже, дослідження показує, що в останні роки в ЗВО України спостерігається погіршення здоров'я студентської молоді. Однією з причин такого явища є незначна ефективність традиційних форм занять в навчальних закладах. Фізичне виховання не виконує свої функції і потребує нових, нетрадиційних форм і методів роботи зі студентами. Але якщо до пандемії студенти могли компенсувати недолік рухової активності в спортивних секціях, фітнес-клубах і т. д., то останнім часом для підтримки і зміцнення здоров'я студентів значно зростає роль проведення самостійних занять з фізичної культури в режимі дня: виконання ранкової гігієнічної гімнастики, активний відпочинок на свіжому повітрі, танцювальні та інші вправи. Їх виконання дозволить збільшити обсяг рухової активності, забезпечити розвиток рухових якостей і зміцнити здоров'я.

Перспективи подальших досліджень передбачають вибір і запровадження інноваційних технологій з фізичного виховання в сферу дозвілля студентів.

### **Список використаної літератури**

**1. Аширова А. Р.** Игровые формы досуговой деятельности. *Социология в современном мире: наука, образование, творчество.* 2020. № 12. Т. 1. С. 180–183. **2. Бірюшов В., Торська В.** Популярні види рекреаційно-оздоровчої рухової активності у діяльності фітнес-центрів.



*Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини: збір. наук. праць.* Харків, 2017. Вип. 1. С. 224–226.

**3. Воробьева А. Е.,** Акбарова А. А. Личностные факторы досуговой активности молодежи. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки.* М.: МГОУ, 2020. №1. С. 55–64.

**4. Грибан Г. П.,** Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4. С. 43–46.

**5. Гузьман Е. А.,** Ляшенко Н. А. Практики дозвілля сучасної студентської молоді. *Грані.* 2016. № 9 (137). С. 29–37.

**6. Довгопол Е. П.** Підвищення рівня рухової активності студентів у позанавчальний час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 8 (128). С. 50–54.

**7. Драпинська Л.,** Шевців У., Семаль Н. Особливості використання шейпінгу у фізичному вихованні студентської молоді. *Спортивна наука України.* 2016. № 6 (76). С. 9–15.

**8. Йопа Т. В.,** Пермяков О. А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. *Імідж сучасного педагога.* 2020. № 6 (195). С. 46–49.

**9. Максимовська Н. О.,** Вегеріна А. В. Трансформація сфери дозвілля в умовах інформаційного суспільства: соціально-педагогічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота.* Ужгород: Говерла, 2019. Вип. 1 (44). С. 106–110.

**10. Омельченко Т. Г.** Сучасні підходи до формування здорового способу життя молоді в Україні та світі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 5 К (86). С. 227–231.

**11. Пальчук М. Б.,** Кенсицька І. Л. Трансформація сфери дозвілля студентської молоді в умовах сьогодення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 2 (130). С. 95–97.

**12. Рибалко Л. М.** Здоров'язберезувальний аспект фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 1. С. 48–54.

**13. Рибалко Л. М.,** Оніщук Л. М. Соціокультурна складова фізичної культури і спорту. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія;* за заг. редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 50–59.

**14. Світлик В. В.,** Олійник В. І., Мельничук М. П., Смірнова Л. М., Фестрига С. В. Розвиток рухової активності студентів в позааудиторних

формах занять із фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 6 (126). С. 92–95.

### References

- 1. Ashirova, A. R.** (2020). Igrovye formy dosugovoy deyatel'nosti [Play forms of leisure activities]. *Sociologiya v sovremennom mire: nauka, obrazovanie, tvorchestvo – Sociology in the modern world: science, education, creativity*, 12, 1, 180-183 [in Russian].
- 2. Biriushov, V., & Torska, V.** (2017). Populiarni vydy rekreatsiino-ozdorovchoi rukhovoї aktyvnosti u diialnosti fitnes-tsentriv [Popular types of recreational and physical activity in the activities of fitness centers]. *Intehratsiini pytannia suchasnykh tekhnolohii, spriamovanykh na zdorovia liudyny – Integration issues of modern technologies aimed at human health*, 1, 224-226. Kharkiv [in Ukrainian].
- 3. Vorob'eva, A. E., Akbarova, A. A.** (2020). Lichnostnye faktory dosugovoy aktivnosti molodezhi [Personal factors of youth leisure activity]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psihologicheskie nauki – Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Psychological Sciences*, 1, 55-64. M.: MGOU [in Russian].
- 4. Hryban, H. P., Krasnov, V. P., Opanasiuk, F. H., & Skoryi, O. S.** (2018). Fyzichne vykhovannia u zdorovomu sposobi zhyttia suchasnoi studentskoi molodi [Physical education in a healthy lifestyle of modern student youth]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 4, 43-46. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
- 5. Huzman, E. A., & Liashenko, N. A.** (2016). Praktyky dozvillia suchasnoi studentskoi molodi [Leisure practices of modern student youth]. *Hrani – Faces*, 9 (137), 29-37 [in Ukrainian].
- 6. Dovhopol, E. P.** (2020). Pidvyshchennia rivnia rukhovoї aktyvnosti studentiv u pozanavchalnyi chas [Increasing the level of motor activity of students in extracurricular time]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 8 (128), 50-54. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
- 7. Drapynska, L., Shevtsiv, U., & Semal, N.** (2016). Osoblyvosti vykorystannia sheipinhu u fizychnomu vykhovanni studentskoi molodi [Features of the use of shaping in physical education of student youth]. *Sportyvna nauka Ukrainy – Sports science of Ukraine*, 6 (76), 9-15 [in Ukrainian].
- 8. Yopa, T. V., & Permiakov, O. A.** (2020). Aktyvizatsiia

rukhoi aktyvnosti studentskoi molodi v umovakh pandemii [Activation of motor activity of student youth in a pandemic]. *Imidzh suchasnoho pedahoha – The image of a modern teacher*, 6 (195), 46-49 [in Ukrainian].

**9. Maksymovska, N. O., & Veherina, A. V.** (2019). Transformatsiia sfery dozvillia v umovakh informatsiinoho suspilstva: sotsialno-pedahohichni aspekt [Transformation of the sphere of leisure in the information society: socio-pedagogical aspect]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii: Pedagogika, sotsialna robota – Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Pedagogy, social work*, 1 (44), 106-110. Uzhhorod: Hoverla [in Ukrainian].

**10. Omelchenko, T. H.** (2017). Suchasni pidkhody do formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi v Ukraini ta svity [Modern approaches to the formation of a healthy lifestyle of young people in Ukraine and the world]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5K (86), 227-231. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

**11. Palchuk, M. B., & Kensytska, I. L.** (2021). Transformatsiia sfery dozvillia studentskoi molodi v umovakh sohodennia [Transformation of the sphere of leisure of student youth in today's conditions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 2 (130), 95-97. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

**12. Rybalko, L. M.** (2020). Zdoroviazberezhuvnyi aspekt fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Health aspect of physical education of student youth]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizyчне vykhovannia ta sport – Bulletin of Zaporizhia National University. Physical education and sports*, 1, 48-54. Zaporizhzhia: Vydavnychiy dim «Helvetyka» [in Ukrainian].

**13. Rybalko, L. M., & Onishchuk, L. M.** (2020). Sotsiokulturna skladova fizychnoi kultury i sportu [Socio-cultural component of physical culture and sports]. *Fizyчне vykhovannia: problemy ta perspektyvy – Physical education: problems and prospects*. (pp. 50-59). Zhytomyr: Ruta [in Ukrainian].

**14. Svitlyk, V. V., Oliarnyk, V. I., Melnychuk, M. P., Smirnova, L. M., & Fetryha, S. V.** (2020). Rozvytok rukhoi aktyvnosti studentiv v pozaaudytornykh formakh zaniat iz fizychnoho vykhovannia [Development of motor activity of students in extracurricular forms of physical education classes]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of*

*physical culture (physical culture and sports), 6 (126), 92-95. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*

**Онищук Л. М., Пермяков О. А. Залежність здоров'я студентської молоді від форм дозвілля**

У статті розкрито теоретичні засади організації дозвілля студентської молоді; схарактеризовано форми і стилі проведення дозвільної діяльності; розглянуто негативний вплив дефіциту рухової активності на здоров'я студентів; наводиться поняття дозвілля студентів; виділені його характерні ознаки; проаналізовані недоліки організації занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО); показані основні заняття студентської молоді під час проведення дозвілля; для підтримки і зміцнення здоров'я вказується на необхідність включення в режим дня різноманітних форм фізичної активності.

На основі аналізу наукової літератури поняття «дозвілля молоді» трактуємо як частину вільного часу, що контрастує з професійною діяльністю, відповідає психофізичним особливостям молодої людини і спрямована на задоволення культурних потреб та інтересів здорової особистості. У зв'язку з трансформацією інформаційного середовища, появи Інтернету, змін дозвільних потреб молоді тощо, досить чітко проявляються певні тенденції в організації та проведенні дозвілля студентської молоді: поступовий відхід від традиційних форм проведення; одомашнення дозвілля; превалювання розважальної і пасивної спрямованості діяльності над розвиваючої та активної; захоплення інноваційними активно-спортивними іграми, відеоіграми.

Для підтримки і зміцнення здоров'я студентів в режимі дня необхідно включити різноманітні форми фізичної активності: ранкова гігієнічна гімнастика, спортивно-оздоровчі заходи, активний відпочинок на свіжому повітрі, дихальні вправи, вправи на розвиток м'язів ніг, тулуба, рук (різноманітні стрибки, ходьба, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, танцювальні вправи, інші вправи за уподобанням). Обов'язковий характер використання природних (сонце, повітря, вода) і гігієнічних (гігієна навчання, відпочинку, особистої гігієни) чинників. Не менш важливими є правильне і раціональне харчування, сон, регулярна зміна розумових і фізичних навантажень.

*Ключові слова:* дозвілля, студентська молодь, режим дня, рухова активність.

**Онищук Л. М., Пермяков А. А. Зависимость здоровья студенческой молодежи от форм досуга**

В статье раскрыты теоретические основы организации досуга студенческой молодежи; охарактеризованы формы и стили проведения досуговой деятельности; рассмотрено негативное влияние дефицита двигательной активности на здоровье студентов; приводится понятие досуга студентов; выделены его характерные признаки;

проанализированы организации занятий по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования показаны основные занятия студенческой молодежи во время проведения досуга; для поддержания и укрепления здоровья указывается на необходимость включения в режим дня различных форм физической активности.

На основе анализа научной литературы понятие «досуг молодежи» трактуем как часть свободного времени, контрастирует с профессиональной деятельностью, отвечает психофизическим особенностям молодого человека и направлена на удовлетворение культурных потребностей и интересов здоровой личности. В связи с трансформацией информационной среды, появления Интернета, изменений досуговых потребностей молодежи и т.д., достаточно четко проявляются определенные тенденции в организации и проведении досуга студенческой молодежи постепенный отход от традиционных форм проведения; одомашнивания досуга; превалирование развлекательной и пассивной направленности деятельности на развивающей и активной; захват инновационными активно-спортивными играми, видеоиграми.

Для поддержания и укрепления здоровья студентов в режиме дня необходимо включить различные формы физической активности: утренняя гигиеническая гимнастика, спортивно-оздоровительные мероприятия, активный отдых на свежем воздухе, дыхательные упражнения, упражнения на развитие мышц ног, туловища, рук (различные прыжки, ходьба, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, танцевальные упражнения, другие упражнения по предпочтениям). Обязательный характер использования природных (солнце, воздух, вода) и гигиенических (гигиена обучения, отдыха, личной гигиены) факторов. Не менее важны правильное и рациональное питание, сон, регулярная смена умственных и физических нагрузок.

*Ключевые слова:* досуг, студенты, режим дня, двигательная активность.

### **Onishchuk L., Permyakov O. Dependence of Student Health on Forms of Leisure**

The article reveals the theoretical foundations of the organization of leisure for student youth; the forms and styles of carrying out of permitting activity are characterized; the negative impact of motor activity deficit on students' health is considered; the concept of students' leisure is given; its characteristic features are highlighted; the shortcomings of the organization of physical education classes in higher education institutions (HEIs) are analyzed; the main classes of student youth during leisure are shown; to maintain and promote health, the need to include various forms of physical activity in the daily routine is indicated.

Based on the analysis of the scientific literature, the concept of «youth leisure» is interpreted as part of free time, which contrasts with professional

activities, meets the psychophysical characteristics of young people and aims to meet the cultural needs and interests of a healthy person. In connection with the transformation of the information environment, the emergence of the Internet, changes in the leisure needs of young people, etc., there are some clear trends in the organization and conduct of student youth leisure: a gradual departure from traditional forms of conduct; domestication of leisure; prevalence of entertaining and passive orientation of activity over developing and active; fascination with innovative active sports games, video games. To maintain and strengthen the health of students in the day it is necessary to include various forms of physical activity: morning hygienic gymnastics, sports and recreation activities, outdoor activities, breathing exercises, exercises to develop leg muscles, torso, arms (various jumps), walking, flexion and extension of the arms in a supine position, dance exercises, other exercises to taste). Mandatory use of natural (sun, air, water) and hygienic (hygiene training, recreation, personal hygiene) factors. No less important are proper and rational nutrition, sleep, regular change of mental and physical activity.

*Key words:* leisure, student youth, daily routine, physical activity.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Рибалко Л. М.

УДК 796.41:612.21

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-157-165

**Очкалов Олександр Федорович,**

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.

al.ochkalov@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7336-7573>

### **АНАЛІЗ ПРОВЕДЕННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ**

Актуальність дослідження обумовлена тим, що правильне дихання так само необхідно для здоров'я, як і правильне харчування. Чомусь вважається, що людину треба вчити правильно, читати, співати, малювати, а ось дихати не потрібно. Але це в корені не вірно. Більшість людей дихають неправильно, і через це у них виникає маса хвороб. Це підтверджує, що дихання грає ключову роль в збереженні і зміцненні здоров'я. Відомо, що дихальні вправи поліпшують не тільки функцію легенів, а й роботу всіх органів і систем. Тренування дихального апарату повинна стати для сучасної людини звичною справою. В останні роки широке визнання отримали дихальні практики, застосування яких дає надійний захист людині від шкідливого впливу кліматичних, екологічних, психологічних і соціальних стресів, забезпечує прекрасне психічне і фізичне здоров'я. Оволодіння дихальними практиками дає можливість студентам збільшити діапазон знань і професійних умінь для застосування оздоровчих технологій та формування навички здорового способу життя є незамінними засобами профілактики захворювань, важливими чинниками вдосконалення людини, зміцнення його здоров'я, підтримки працездатності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій переконує нас у тому, що функціям дихання приділяється велика увага дослідниками, які працюють в галузі фізіології, психології, теорії і методики фізичного виховання. Автори досліджень розглядають широкий спектр питань це: вивчення проблем, пов'язаних з функціями кисню та вуглекислого газу (Триняк, 2008); тренування діафрагмального дихання через ніс (Динейка, 2001); дихання в спокої та при фізичній роботі (Зінатулін 2014); виконання дихання з супротивом (Малахов, 2010). Однак названа проблема потребує подальшого вдосконалення в плані застосування дихальних вправ на заняттях з гімнастики.

Формування цілей статті – визначити правила виконання носового дихання; взаємозв'язок дихання з різними процесами організму; особливості проведення діафрагмального дихання в спокої та після

виконання фізичних вправ; визначити як зміна емоцій і думок впливають на ритм дихання.

Науковими дослідженнями встановлено, що для хорошого здоров'я необхідно підтримувати певну концентрацію вуглекислого газу та кисню в легенях, крові і тканинах. А в разі низького рівня цих газів в організмі необхідно нормалізувати його зміст.

Розглянемо послідовно склад і принципи роботи дихальної системи, при цьому визначаючи основні правила її успішної, ефективною «експлуатації». Слід пам'ятати, що всі ланки функціональної дихальної системи працюють не ізольовано, а разом, в тісному взаємозв'язку. При цьому важливо пам'ятати, що тільки людині, на відміну від тварин, дана здатність і можливість свідомо, довільно, цілеспрямовано змінювати, регулювати дихання, управляти своїм диханням, тренувати його. Це можливо завдяки наявності у людини самосвідомості.

У диханні можна умовно виділити зовнішнє дихання (легеневе, газообмін між атмосферою і клітинами) і внутрішнє, тканинне дихання (окислювальні процеси в клітинах). Дихання можна порівняти зі складним, добре відрегульованим виробництвом, на якому вчасно замовляють і отримують сировину (кисень), доставляють його вчасно в цех (органи і тканини), до верстата (в клітку), ефективно використовують (окислюють харчові та інші молекули), отримують основну продукцію (енергію) і додаткову (вода і вуглекислий газ). Ці побічні продукти можна використовувати або частково видалити (відходи).

Зовнішнє дихання починається в порожнині носа. Завдяки особливій будові носа повітряний струмінь проходить через ніс не вільно, а з опором і напрямок повітря різко змінюється. Опір потоку повітря при носовому диханні в 2-4 рази більше, ніж при диханні через рот (Триняк, 2008). У носі вдихаємо повітря фільтрується, очищається від пилу і мікробів, зволожується. Завдяки руху війок епітелію чужорідні частинки (пил і ін.) Видаляються з потоком слизу.

Ніс – це основний «канал» для дихання, а рот – запасний, «аварійний», додатковий «канал». Через рот дихати можна, але в разі крайньої необхідності: коли ніс не дихає через нежить, або коли виконуєте важку фізичну роботу. Якщо людина в умовах спокою дихає через рот, навіть якщо просто сидить, лежить з напіввідкритим ротом - це значно порушує процеси дихання, газообміну, сприяє розвитку різних захворювань дихальної, серцево-судинної, нервової систем та інших захворювань. У дослідженнях вчених було виявлено, що при диханні через рот вже через 15 хвилин можливо зниження вмісту кисню в крові на 25% (Динейка, 2001).

Шкідлива звичка дихати через рот часто з'являється в дитинстві. Але, на жаль, ні лікарі, ні педагоги, ні батьки не приділяють належної уваги навчання правилам носового дихання. Корисно і важливо виконати тренування дихання і мови, щоб під час розмови вдих виконувати через



ніс. Це дуже корисна звичка – говорити будете трохи повільніше, але зате слова будуть звучати більш вагомо, до того ж з'являється можливість і подумати, що говориш. Тому необхідно поліпшити, відновити нормальний стан дихальної системи, перш за все – носового дихання.

Таким чином, в спокої і при легкій фізичній роботі дихання (вдих, і видих) корисно і необхідно виконувати через ніс (носове дихання). Під час розмови, при помірних фізичних навантаженнях вдих виконується через ніс, а видих через рот. І тільки в «аварійних» ситуаціях (травми носа), а також під час великих фізичних навантаженнях можливо, допустимо (тимчасово) дихання через рот. Але після закінчення таких навантажень (біг на лижах та ін.) необхідно відновити дихання – заспокоїти дихання, закрити рот і перейти на звичайне, носове дихання (Зинатулін, 2007).

Дані досліджень в галузі анатомії свідчать про те, що діафрагма – це основна і єдина спеціалізована дихальна м'яз, це «мускул вдиху». А м'язи грудної клітки і плечового пояса – це скелетні, рухові м'язи. Ця група м'язів так і називається – допоміжна дихальна мускулатура. Для дихання вони «підключаються» додатково, в тому випадку, коли зусиль діафрагми недостатньо для повноцінного газообміну. Сама діафрагма – це плоска м'яз. Вона розташована поперек нашого тіла, як перегородка. Над діафрагмою розташовані легені і серце. Під діафрагмою – внутрішні органи. Крім незвичайного положення діафрагма цікава і своєю особливою, спеціальною формою. Зазвичай м'язи кріпляться сухожиллями до двох сусідніх кісток. А діафрагма по зовнішній окружності сухожильної частина діафрагми кріпиться до ребер, а ззаду до хребців. Друге сухожилля перебуває ніби всередині м'язи (в центрі кола). Між цими сухожиллями розташована м'язова частина. Ось така незвичайна м'яз – одне сухожилля, як у всіх кріпиться до кісток, а друге нікуди не прикріплено, вільно. Саме ця особливість дозволяє м'язової частини діафрагми вільно переміщатися всередині тіла вгору-вниз, діючи як насос (Зинатулін, 2007).

Рух діафрагми безпосередньо, механічно впливають на стан і функцію легенів і серця. Коли діафрагма скорочується, вона ущільнюється, опускається вниз. При цьому збільшується обсяг грудної клітини, вона розширюється, легені розтягуються, тиск повітря в легенях знижується нижче атмосферного і повітря засмоктується в легені. Таким чином відбувається вдих. Під час вдиху передня стінка живота виходить вперед (живіт «надувається») і при цьому в черевній порожнині кілька підвищується внутрішньочеревний тиск, ці органи стискаються – відбувається масаж. А ще під час вдиху кров по венозній системі, з вен черевної порожнини подається в серце. Крім того діафрагмальне дихання прекрасно допомагає в очищенні організму.

Діафрагмальне дихання безпосередньо, тісно, пов'язане з рухом лімфи. Лімфа – це спеціальна рідина в організмі, яка рухається по

спеціальним судинах, що створює лімфатичну систему. Можна зробити таке порівняння, що кровоносна система – це у нас «водопровід», а лімфатична система – це «каналізація» організму. Лімфатичні капіляри починаються в органах і тканинах, «збирають» шкідливі речовини. Поступово ці капіляри зливаються в судини, в лімфатичні протоки, які об'єднуються в лімфатичний стовбур. Коли вчені стали досліджувати лімфатичну систему, то виникло непорозуміння: в кровоносній системі є насос (серце), а в лімфатичній системі такого насоса не виявили. Дуже довго, до 1981 року, всі фахівці вважали, що саме скорочення м'язів під час виконання фізичних вправ стимулюють рух лімфи по лімфатичних судинах. Тільки після спеціальних досліджень з'ясувалося, що діафрагма виконує ще функцію насоса для лімфатичної системи.

Тому діафрагмальне дихання – єдино нормальний тип дихання в спокої. В умовах спокою і при легкому фізичному навантаженні (спокійна ходьба, повільний біг, мова) необхідно вчитися дихати тільки діафрагмою (животом). Під час фізичного навантаження, в разі потреби, до діафрагмального дихання додатково додається зусилля допоміжних дихальних м'язів (міжреберних, грудних). Після припинення фізичних навантажень слід відновити дихання, необхідно перейти зі змішаного дихання на діафрагмальне дихання (Зинатулін, 2007).

Величезний науковий досвід підтверджує, що дихальні вправи – це важливе і ефективне лікувально-оздоровчий засіб. Систематичні спеціальні тренування дихання дозволяють значно підвищити ефективність і економічність зовнішнього дихання і при цьому збільшити, зробити більш стабільними фізіологічні резерви та адаптаційні можливості організму. Методи тренування дихання можна розділити на без апаратного і апаратні. При без апаратного тренування Ви тренуєте дихальну систему в природних умовах. А більш складні програми тренувань вимагають деяких пристосувань, за допомогою яких ви змінюєте умови дихання і регулюєте, дозуєте навантаження на дихання, на організм, на його пристосувальні механізми. Ми розглянемо найбільш прості, доступні і ефективні способи тренування дихання.

Тренування дихання можна проводити в умовах спокою і під час фізичних вправ, краще – натщесерце або через 2-3 години після прийому їжі. Рекомендується вести щоденник дихання для самоконтролю, в якому фіксуються всі необхідні показники та позначки про самопочуття. Основний принцип виконання дихальної гімнастики той же, що і при інших способах тренування організму: постійне, поступове, дозоване збільшення навантажень, ускладнення режиму тренувань. Тільки в цьому випадку поступово збільшуються адаптаційні можливості організму і активізуються неспецифічні механізми захисту від різних шкідливих факторів, поліпшуються здатності до саморегуляції (Малахов, 2003).

Для тренування діафрагмальному диханню необхідно прийняти зручне положення (сидячи, лежачи, напівлежачи), для контролю дихання одну або дві руки покладіть на живіт в області пупка. Закрийте очі,

прислухайтесь до свого подиху. Дихання через ніс. Навчіться відчувати своє дихання, відчуйте початок вдиху, закінчення вдиху, початок видиху, закінчення видиху, легкі паузи-переходи між вдихом і видихом. Також легко можна відчутися діафрагмальне дихання, якщо, лежачи на спині, покласти книгу на живіт і дихати так, щоб на видиху книга опускалася, а на вдиху – піднімалася. Зазвичай видих виходить уповільнений, протягом 3-5 секунд. Якщо Ви відчуєте, що після вдиху або видиху з'являється бажання зробити легку паузу (на 1-3 сек.), Можна таку паузу зробити. Але не треба захоплюватися затримками дихання. При затримках дихання відбувається сильне збудження дихального центру і дихання «збивається», порушується ритмічність дихання.

Вправи в діафрагмальному диханні необхідно проводити 2-3 рази в день по 10-15 хвилин, на «порожній шлунок», вранці після сну, вдень за 1-2 години до або 1-2 години після їжі, ввечері перед сном. Протягом дня періодично звертати увагу на своє дихання, і намагатися в спокої дотримуватися діафрагмального дихання. Зазвичай за 2-3 тижні у всіх формується діафрагмальний тип дихання в спокої, він стає звичним.

Тренування дихання в спокої зручно виконувати в двох основних варіантах. Варіант 1 – двофазне дихання (вдих-видих) з поступовим збільшенням тривалості вдиху і видиху, і уповільненням дихання, зменшенням його частоти. Варіант 2 – трифазне дихання (вдих-видих-пауза), з поступовим збільшенням часу окремих фаз і тривалості всього дихального циклу. Частота дихання також значно сповільнюється. При цьому в процесі тренувань можна поступово ускладнювати тренування дихання, змінюючи умови видиху, використовуючи різні способи дихання.

Перший спосіб – дихання через ніс, і вдих і видих тільки через ніс. Другий спосіб – вдих через ніс, видих – з опором, через стиснуті губи. Дихання тільки діафрагмальне.

*Таблиця 1.*

**Програма дихальних тренувань**

Двофазне дихання Вдих – видих, сек.	Трьохфазне дихання Вдих – видих – пауза, сек.	ДЦ, сек.	ЧД, сек.
2 – 2		4	15
2 – 3	2 – 2 – 1	5	12
2 – 4	2 – 2 – 1	6	10
3 – 3	2 – 2 – 2	6	10
2 – 5	2 – 2 – 2	7	8,5
3 – 4	2 – 2 – 3	7	8,5
2 – 6	2 – 2 – 4	8	7,5
3 – 5	2 – 3 – 3	8	7,5
3 – 6	3 – 3 – 3	9	6,5
4 – 5	2 – 2 – 5	9	6,5
3 – 7	2 – 2 – 6	10	6
4 – 6	2 – 3 – 5	10	6
4 – 8	3 – 3 – 6	12	5
6 – 6	2 – 5 – 5	12	5

5 – 10	3 – 4 – 8	15	4
7 – 8	3 – 3 – 9	15	4
8 – 12	3 – 5 – 12	20	3
5 – 15	5 – 5 – 10	20	3
5 – 20	5 – 5 – 15	25	2,5
10 – 15	5 – 10 – 10	25	2,5
10 – 20	5 – 10 – 15	30	2
10 – 25	5 – 10 – 20	35	2
10 – 30	5 – 10 – 25	40	2
15 – 35	10 – 10 – 30	50	2
20 – 40	10 – 20 – 30	60	1
30 – 30	15 – 25 – 20	60	1

ДЦ – час дихального циклу, в секундах.

ЧД – частота дихання, в 1 хвилину.

У таблиці 1 наведена приблизна програма тренувань дихання в спокої. Головне правило – поступове ускладнення режиму тренувань під контролем стану організму. Найпростіші способи самоконтролю – вимірювання частоти пульсу до і після сеансу регуляції дихання. Якщо є зміни артеріального тиску (гіпертонія, гіпотонія), то обов'язково потрібно контролювати і артеріальний тиск. Якщо умови тренування дихання не перевищують можливості організму, то Ви займаєтеся в режимі тренувань. При цьому зміни показників пульсу і тиску після тренувань не перевищує 15% – 20% від вихідних, параметри пульсу і АТ швидко відновлюються до норми. Період відновлення становить в середньому 30 хвилин.

Якщо Ви займаєтеся в режимі, який перевищує пристосувальні, адаптаційні можливості дихальної системи і всього організму, Ви створюєте стресову ситуацію. В результаті можливе значне (на 30% і більше) і тривалий (на 1 годину і більше) збільшення показників пульсу і тиску. В цьому випадку потрібно зробити перерву на 1-2 дні, до відновлення нормального стану організму і тривалість заняття в більш м'якому варіанті, повільніше збільшуючи параметри фаз дихального циклу (Зинатулін, 2007).

Час одного заняття не більше 30 хвилин, на початку – 6-8 хвилин. В першу половину заняття проводите двухфазовість дихання (вдих-видих), у другій половині заняття – трифазний (вдих-видих-пауза). Загальний час заняття збільшуйте поступово, зазвичай на 1 хвилину в 2-3 дня. Контроль часу дихального циклу, часу заняття проводите за допомогою годинника з секундною стрілкою. Немає необхідності постійно, безперервно стежити за секундною стрілкою. Більшу частину заняття можна дихати з закритими очима, повільно рахуючи про себе, а на годинник дивитися на початку і в кінці дихального циклу.

У представленій роботі на основі аналізу даних спеціальної літератури, узагальнення досвіду провідних фахівців дозволяє сформулювати наступні висновки:

- у спокої і при легкій фізичній роботі дихання (і вдих, і видих) корисно і необхідно виконувати через ніс (носове дихання);
- під час розмови, при помірних фізичних навантаженнях вдих виконується через ніс, а видих через рот. І тільки в «аварійних» ситуаціях (травми носа), а також під час великих фізичних навантаженнях можливо, допустимо (тимчасово) дихання через рот;
- після закінчення таких навантажень (біг на лижах та ін.) необхідно відновити дихання – заспокоїти дихання, закрити рот і перейти на звичайне, носове дихання;
- діафрагмальне дихання – єдино нормальний тип дихання в спокої.

В умовах спокою і при легкому фізичному навантаженні (спокійна ходьба, повільний біг, мова) необхідно вчитися дихати тільки діафрагмою (животом): після припинення фізичних навантажень слід відновити дихання, необхідно перейти зі змішаного дихання на діафрагмальне дихання.

У перспективі планується детальне вивчення застосування апаратних методів лікувально-оздоровчого дихання.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Триняк Н. Г.** Управление дыханием и здоровье человека. Киев: Здоровье, 2008. 160 с.
- 2. Динейка К. В.** Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Киев: Здоровье, 2001. 167 с.
- 3. Зинатулін С. Н.** Правильне дихання: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2007. 115 с.
- 4. Малахов Г. П.** Современные дыхательные методики. Донецк: Сталкер, 2003. 253 с.

#### **References**

- 1. Trinyak, N. G.** (2008). Upravlenie dyhaniem i zdorov'e cheloveka [Respiratory management and human health]. Kiev: Zdorov'e [in Russian].
- 2. Dinejka, K. V.** (2001). Dvizhenie, dyhanie, psihofizicheskaya trenirovka [Movement, breathing, psychophysical training]. Kiev: Zdorov'e [in Russian].
- 3. Zynatulyn, S. N.** (2007). Pravylnе dykhannia [Proper breathing]. Zaporizhzhia: ZNU [in Ukrainian].
- 4. Malahov, G. P.** (2003). Sovremennye dyhatel'nye metodiki [Modern breathing techniques]. Doneck: Stalker [in Russian].

#### **Очкалов О. Ф. Аналіз проведення дихальних вправ на заняттях з гімнастики**

Стаття присвячена дослідженню проблеми аналізу проведення дихальних вправ на заняттях з гімнастики. Метою статті є аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження та визначення особливості проведення діафрагмального дихання в спокої та після виконання фізичних вправ, а також правил виконання носового дихання. Слід відзначити, що всі ланки функціональної дихальної системи

працюють не ізольовано, а разом, в тісному взаємозв'язку з іншими системами організму. При цьому важливо пам'ятати, що тільки людині, на відміну від тварин, дана здатність і можливість свідомо, цілеспрямовано змінювати, регулювати дихання, управляти своїм диханням, тренувати його. Це можливо завдяки наявності у людини самосвідомості.

Величезний науковий досвід підтверджує, що дихальні вправи – це важливі і ефективні лікувально-оздоровчі засоби. Систематичні спеціальні тренування дихання – зміна умов дихання і регулювання навантаження при виконанні дихальних вправ впливає на пристосувальні механізми організму, що дозволяє значно підвищити ефективність і економічність зовнішнього дихання і при цьому зробити більш стабільними фізіологічні резерви та адаптаційні можливості організму.

*Ключові слова:* дихання, кисень, діафрагма, газообмін.

#### **Очкалов А. Ф. Анализ проведения дыхательных упражнений на занятиях по гимнастике**

Статья посвящена исследованию проблемы анализа проведения дыхательных упражнений на занятиях по гимнастике. Целью статьи является анализ научно-методической литературы по проблеме исследования и определения особенности проведения диафрагмального дыхания в покое и после выполнения физических упражнений, а также правил выполнения носового дыхания. Следует отметить, что все звенья функциональной дыхательной системы работают не изолированно, а в тесной взаимосвязи с другими системами организма. При этом важно помнить, что только человеку, в отличие от животных, дана способность и возможность сознательно, целенаправленно менять, регулировать дыхание, управлять своим дыханием, тренировать его. Это возможно благодаря наличию у человека самосознания.

Огромный научный опыт подтверждает, что дыхательные упражнения – это важные и эффективные лечебно-оздоровительные средства. Систематические специальные тренировки дыхания – изменение условий дыхания и регулирования нагрузки при выполнении дыхательных упражнений влияет на приспособительные механизмы организма, что позволяет значительно повысить эффективность и экономичность внешнего дыхания и при этом сделать более стабильными физиологические резервы и адаптационные возможности организма.

*Ключевые слова:* дыхание, кислород, диафрагма, газообмен.

#### **Ochkalov A. Analysis of Breathing Exercises in Gymnastics Lessons**

The article is devoted to the study of the problem of analyzing the conduct of breathing exercises in gymnastics classes. The purpose of the article is to analyze the scientific and methodological literature on the problem of research and determination of the peculiarities of diaphragmatic breathing

at rest and after exercise, as well as the rules for performing nasal breathing. It should be noted that all the links of the functional respiratory system do not work in isolation, but in close relationship with other systems of the body. At the same time, it is important to remember that only a person, unlike animals, is given the ability and ability to consciously, purposefully change, regulate breathing, control his breathing, train it. This is possible due to the presence of a person's self-awareness.

Vast scientific experience confirms that breathing exercises are important and effective therapeutic and health-improving means. Systematic special breathing training – changes in breathing conditions and load regulation during breathing exercises affect the adaptive mechanisms of the body, which can significantly increase the efficiency and economy of external respiration and, at the same time, make the physiological reserves and adaptive capabilities of the body more stable.

*Key words:* respiration, oxygen, diaphragm, gas exchange.

Стаття надійшла до редакції 19.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

УДК 616.711-007.55

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-166-173

**Радченко Аліна Володимирівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент

кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я людини

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Старобільськ, Україна.

radchenkoalina75@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1733-6312>

### **ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У СПЕЦІАЛЬНІЙ МЕДИЧНІЙ ГРУПІ ПРИ СКОЛІОЗАХ**

Теоретичні засади використання засобів фізичної терапії у спеціальній медичній групі ми б хотіли розкрити через фундаментальні праці вчених у галузі фізичної терапії та фізичного виховання, а саме: В. Мурза, В. Мухін, Е. Плахтій, В. Євмінов та ін.

Сьогодні неможливо ефективно сприяти фізичному розвитку дитини без врахування його відхилень у здоров'ї, що перш за все повинні використовувати майбутні вчителі фізичної культури. У статі особливу увагу приділено засобам фізичної терапії на уроках фізичної культури у спеціальній медичній групі при сколіозах.

Провідне місце в структурі ортопедичної патології займає сколіоз. Прогрес є характерною особливістю сколіозу, що найшвидше виникає в період статевого дозрівання дитини і пов'язаного з цим бурхливого зростання скелета. За літературними даними, багато авторів пов'язують розвиток сколіозу з порушенням мінерального обміну і зниженням щільності кісткової тканини тіл хребців.

Сколіоз – це широке поняття, що включає в себе морфо-функціональні зміни організму людини, які виникають внаслідок викривлення хребта і проявляється змінами діяльності дихальної, серцево-судинної, нервової систем, опорно-рухового апарату тощо (Мурза, 2004). Дана патологія була відома ще у давні часи. Уже тоді сколіоз відносили до тяжких порушень фізичного розвитку. Сколіоз є небезпечною хворобою, адже порушення рівноваги, особливо з боку «основної опори» людського організму тягне за собою ряд важких наслідків, що значно погіршує якість життя і, як наслідок, здатні досить вагомо зменшувати тривалість життя у цілому

*Терапевтичні вправи* при сколіозах використовують як основний засіб фізичної терапії. Складати конкретні комплекси вправ слід з допомогою фізичного терапевта (Мухін, 2005). Звичайна тривалість тренування на кожен день – починається з 20 хвилин потім доходить до 45, в залежності від віку дитини, її фізичної форми, вираженості



порушень та багатьох інших факторів.

Заняття складається з трьох обов'язкових частин – ввідна (розминка), основна і заключна. Під час розминки (5–10 хвилин) необхідно настроїтись на заняття, підготуватись до виконання основних вправ. Навантаження у ввідній частині невеликі: легкі загальнорозвиваючі, дихальні вправи, вправи для вироблення навичку правильної осанки, на розслаблення м'язів. До загально розвиваючих відносяться, в тому числі, вправи на розвиток координації рухів і почуття рівноваги. При лікуванні порушення осанки вони відіграють особливу роль. Такі вправи дуже добре допомагають перемогти дітям з поганою осанкою незграбність, сформувати правильний рухливий стереотип, пристосуватись до зміни схеми тіла при зміні осанки (Олійник, Іваськів, Єрусалимець, 2008).

В основній частині (20–40 хвилин) виконують спеціальні вправи для розтягнення і укріплення м'язів, для тренування рівноваги і координації рухів, загальнорозвиваючі вправи з підвищеним навантаженням та ін. Вправи слід підбирати у співвідношенні з індивідуальними особливостями порушень осанки і загального фізичного розвитку.

В заключній частині (5–10хвилин) навантаження постійно знижується, організм переходить в спокійний стан. Проводити заняття слід по можливості в один і той же час, починати обов'язково не раніше чим через годину після їди і закінчувати не пізніше чим за годину від сну. Вправи необхідно підбирати у співвідношенні з вихідним станом всього організму, хребта і м'язів. Занадто інтенсивні або неправильно організовані тренування можуть погіршити стан опорно-рухового апарату (Пешкова, Авраменко, 2009).

Традиційно однією з основних рекомендацій при проблемах з хребтом є тренування м'язового корсету. Але перш ніж цілеспрямовано тренувати розтягнуті і ослаблені м'язи, необхідно забезпечити їм таку можливість, тобто розслабити і розтягнути вкорочені м'язи-антагоністи, укріпити організм і підготувати його до зростаючих навантажень. Перенапружені, спастичні м'язи згинають хребет туди, куди не потрібно і протидіють роботі м'язів, які повинні тягнути хребет у протилежний бік.

Всі вправи необхідно виконувати у відповідності з методичними вказівками. Неправильне положення тіла або неправильне виконання рухів часто переносить навантаження з м'язів, які нам потрібно тренувати, на інші м'язові групи.

*Фітбол–гімнастика.* Фітбол формує новий рефлекс пози, що забезпечує створення сильнішого м'язового корсета. Немає жодного тренажера, який зрівняється з фітболом за ефективністю на область таза. Відомо, що чимало проблем з хребтом виникають саме через перекос у сфері таза. Посадка на м'ячі вирівнює таз. На відміну від загальноприйнятих методик гімнастика на фітболах (м'яч для фітнесу)

дає унікальну змогу тренування рухового контролю та рівноваги, знімає навантаження з хребта, перерозподіляє тонус всіх груп м'язів; тренує правильну поставу, почуття природної координації тіла; одночасно тренує м'язи спини і черевного преса. До того ж, специфічні властивості м'яча, при становищі сидячи, компенсують різницю довжини ніг, що є в деяких дітей із діагнозом сколіоз.

*Лікувальне плавання.* При плаванні відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, знижується асиметрична робота міжхребцевих м'язів, що робить сприятливі умови для виконання рухів, які знижують тиск на зони росту тіл хребців. Необхідність подолання опору води при русі в воді є заходом закріплення та розвитку м'язів хребта та всього скелету, удосконалення координації рухів, виховання відчуття правильної постави. Горизонтальне положення тіла в воді під час плавання, рівномірний тиск води на шкіру, її масажуючий вплив визивають збільшення обміну речовин, активізують діяльність організму. Збільшується частота серцевих скорочень та покращується легенева вентиляція (Славік, 2008).

У зв'язку з цим, актуальним слід вважати подальше вивчення і обґрунтування ефективності методик, що використовуються у контексті розв'язання конкретних практичних завдань.

*Витягування (тракція) хребта* – це серія дозованих по силі та часу впливів – натягування та ослаблення – хребта, є високоефективний метод лікування, що має водночас миттєвий знеболюючий та тривалий терапевтичний ефект на ділянки дегенеративних та компресійних уражень хребта.

Основний механізм дії витягування полягає в декомпресії анатомічних структур: збільшення між хребцевих і між суглобових відстаней, розширення між хребцевих отворів, розвантаження хребетно – рухових сегментів, зменшення внутрішньо дискового тиску та розблакування між хребцевих суглобів. Для ефективної терапії необхідно докладати велику силу натягу, при цьому не повинно трапитися перерозтяження.

Також вчені виявили, що при витягування хребта на дошці Євмінова міжхребцеві диски здатні повертати рідину і відновлювати свою структуру. Принциповою відмінністю її від інших систем є абсолютна нешкідливість, рівномірне витягування всіх відділів хребта в похилому положенні без використання вантажів і петель в умовах повного розслаблення при збереженні фізіологічних вигинів хребта. Процедура, що збільшує відстані між хребцями, дозволяє швидко зняти навантаження з ущемлених корінців, зменшити зону набряку. Тому основною складовою в лікуванні хребта є витягування хребта на дошці Євмінова. Переваги витягнення, як методу лікування очевидні, так як усувають основну причину виникнення захворювання. У разі сильних сколіозів, витягування може досягати 4 см. (Євмінов, 2007).

*Профілактор Євмінова* – тренажер, що складається з дошки, поперечини і упору, призначений для лікування захворювань хребта за спеціально розробленою методикою Євмінова.

Методика заснована на тому, що її використання допомагає полегшити роботу хребта. Відомо, що всі між хребцеві диски не можуть самостійно живитись киснем і поживними речовинами. Живлення здійснюється за рахунок хребців. При численних захворюваннях спини спостерігається такий патологічний стан, як здавлення дисків і навіть пошкодження хребців. При цьому відбувається значний збій кровообігу, і він спостерігається доти, поки хребці не опиняються на своєму місці. Щоденні тренування на профілакторі допомагають розтягувати хребці, звільняючи хребетні диски, що призводить до нормалізації їх кровопостачання, а значить, такі симптоми, як болі в спині або малорухливість хребта, проходять. Вправи, що виконуються на дошці, не ушкоджують спину і мінімально навантажують хребет, але, незважаючи на це, вони дуже ефективні (Плахтій, Мухін, Євмінов, Куделя, 2006).

Лікувальні заняття за методикою Євмінова активізують обмінні процеси в між хребцевих дисках. Розвантаження хребта в результаті тракції (витягування) на профілакторі Євмінова в поєднанні з м'язовим навантаженням сприятливо позначається на зміцненні м'язового корсету, формуванні красивої фігури і здоров'я хребта.

*Висновки:* досліджувана наукова проблема актуальна на сьогодні, змістовно складна та багатоаспектна, оскільки проблемі сколіозу дітей присвячено багато фундаментальних, періодичних та інших наукових робіт, тому дуже доречно майбутнім вчителям фізичної культури використовувати деякі засоби фізичної терапії у спеціальних медичних групах при сколіозах, а саме: терапевтичні вправи та вправи направлені на тракцію хребта.

У подальшій роботі ми б хотіли зробити акцент на інновації у фізичній терапії при інших фізичних відхиленнях здоров'я у дітей, що є підставою до занять у спеціальній медичній групі та експериментально перевірити та розкрити їх з точки зору сучасності.

### **Список використаної літератури**

**1. Мурза В. П.** Фізична реабілітація: навч. посіб. Київ: Орлан, 2004. 599 с. **2. Мухін В. М.** Фізична реабілітація: підруч. для вищ. навч. закл. фіз. вих. та спорту. Київ: Олімп. л-ра, 2005. 473 с. **3. Олійник І., Іваськів С., Єрусалимець К.** Інноваційні технології корекції порушень постави і деформацій хребта. *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, 2008. Т. 3. С. 104–107. **4. Пешкова О. В., Авраменко О. М.** Комплексна фізична реабілітація при сколіотичній постави. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Миколаїв, 2009. Т. 2. С. 84–88. **5. Славик М.** Постава як фактор відображення здоров'я людини. *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, 2008. Т. 3. С. 116–119. **6. Евминов В. В.** Профілактор Евминова. Комплекс силових упражнень. Киев, 2007. 34 с. **7. Профілактор Євмінова як засіб корекції порушень постави у школярів: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / П. Д. Плахтій, В. М. Мухін, В. В. Євминов, І. О. Куделя.** Кам'янець-Подільський: Абетка, 2006. 159 с.

### References

**1. Murza, V. P.** (2004). Fizychna reabilitatsiia [Physical rehabilitation]. Kyiv: Orlan [in Ukrainian]. **2. Mukhin, V. M.** (2005). Fizychna reabilitatsiia [Physical rehabilitation]. Kyiv: Olimp. l-ra [in Ukrainian]. **3. Oliinyk, I., Ivaskiv, S., & Yerusalymets, K.** (2008). Innovatsiini tekhnolohii korektsii porushen postavu i deformatsii khrebtu [Innovative technologies for the correction of posture disorders and spinal deformities]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society*, 3, 104-107. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian]. **4. Pieshkova, O. V., & Avramenko, O. M.** (2009). Kompleksna fizychna reabilitatsiia pry skoliotychnii postavu [Comprehensive physical rehabilitation for scoliotic posture]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 2, 84-88. Mykolaiv [in Ukrainian]. **5. Slavik, M.** (2008). Postava yak faktor vidobrazhennia zdorovia liudyny [Posture as a factor in reflecting human health]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society*, 3, 116-119. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian]. **6. Evminov, V. V.** (2007). Profilaktor Evminova. Kompleks silovih uprazhnenij [Prophylactic Evminov. A set of strength exercises]. Kiev [in Ukrainian]. **7. Plakhtii, P. D., Mukhin, V. M., Yevminov, V. V., & Kudelia, I. O.** (Eds.). (2006). Profilaktor Yevminova yak zasib korektsii porushen postavu u shkoliariv [Evminov's prophylaxis as a means of correction of posture disorders in schoolchildren]. Kamianets-Podilskyi: Abetka [in Ukrainian].

### **Радченко А. В. Засоби фізичної терапії у спеціальній медичній групі при сколіозах**

Значне місце в статті відведено засобам фізичної терапії у спеціальній медичній групі при сколіозах тому, що провідне місце в структурі ортопедичної патології займає сколіоз. За літературними даними, багато авторів пов'язують розвиток сколіозу з порушенням мінерального обміну і зниженням щільності кісткової тканини тіл хребців. Сколіоз – це широке поняття, що включає в себе морфо-функціональні зміни організму людини, які виникають внаслідок викривлення хребта і проявляється змінами діяльності дихальної, серцево-судинної, нервової систем, опорно-рухового апарату тощо.

Аналіз наукових праць, ознайомлення з результатами теоретичних напрацювань учених і практичним досвідом вищих навчальних закладів щодо окресленої проблеми дали змогу виявити особливості та ефективність деяких засобів фізичної терапії у спеціальній медичній групі при сколіозах. Серед сучасних та ефективних засобів фізичної терапії вважаються: терапевтичні вправи. Скласти конкретні комплекси вправ слід з допомогою фізичного терапевта. Такі вправи дуже добре допомагають перемогти дітям з поганою осанкою незграбність, сформувати правильний рухливий стереотип, пристосуватись до зміни схеми тіла при зміні осанки. Також сучасний та ефективний засіб фізичної терапії фітбол–гімнастика. На відміну від загальноприйнятих методик гімнастика на фітболах (м'яч для фітнесу) дає унікальну змогу тренування рухового контролю та рівноваги, знімає навантаження з хребта та ін. Лікувальне плавання є основним та незамінним засобом фізичної терапії так як відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, знижується асиметрична робота міжхребцевих м'язів, що робить сприятливі умови для виконання рухів, які знижують тиск на зони росту тіл хребців. В основі лікування сколіозу є витягування (тракція) хребта – це серія дозованих по силі та часу впливів – натягування та ослаблення – хребта, є високоефективний метод лікування, що має водночас миттєвий знеболюючий та тривалий терапевтичний ефект на ділянки дегенеративних та компресійних уражень хребта. Отже досліджувана наукова проблема актуальна на сьогодні, змістовно складна та багатоаспектна, оскільки проблемі сколіозу дітей присвячено багато фундаментальних, періодичних та інших наукових робіт, тому дуже доречно майбутнім вчителям фізичної культури використовувати деякі засоби фізичної терапії у спеціальних медичних групах при сколіозах, а саме: терапевтичні вправи та вправи направлені на тракцію хребта.

*Ключові слова:* фізична терапія, спеціальна медична група, сколіоз.

#### **Радченко А. В. Средства физической терапии в специальной медицинской группе при сколиозах**

Значительное место в статье отведено средствам физической терапии в специальной медицинской группе при сколиозах потому, что ведущее место в структуре ортопедической патологии занимает сколиоз. По литературным данным, многие авторы связывают развитие сколиоза с нарушением минерального обмена и снижением плотности костной ткани тел позвонков. Сколиоз – это широкое понятие, которое включает у себя морфо-функциональные изменения организма человека, которые возникают в результате искривления позвоночника и проявляется изменениями деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, опорно-двигательного аппарата и т. п.

Анализ научных трудов, ознакомления с результатами теоретических работ ученых и практическим опытом высших

учебных заведений относительно очерченной проблемы дали возможность выявить особенности и эффективность некоторых средств физической терапии в специальной медицинской группе при сколиозах. Среди современных и эффективных средств физической терапии считаются: терапевтические упражнения. Складывать конкретные комплексы упражнений следует с помощью физического терапевта. Такие упражнения очень хорошо помогают победить детям с плохой осанкой неловкость, сформировать правильный подвижный стереотип, приспособиться к изменению схемы тела при сколиозах. Также современное и эффективное средство физической терапии футбол-гимнастика. В отличие от общепринятых методик гимнастика на футболах (мяч для фитнеса) дает уникальную возможность тренировки двигательного контроля и равновесия, снимает нагрузку из хребта и др. Лечебное плавание является основным и незаменимым средством физической терапии так как происходит разгрузка хребта, значительно, снижается асимметричная работа межпозвонковых мышц, которая делает благоприятные условия для выполнения движений, которые снижают давление на зоны роста тел позвонков. В основе лечение сколиоза есть вытягивание (тракция) позвоночника – это серия дозированных по силе и времени влияний, и является высокоэффективным методом лечения, которое имеет в то же время мгновенный обезболивающий и длительный терапевтический эффект на участки дегенеративных и компрессионных поражений позвоночника. Следовательно исследуемая научная проблема актуальна на сегодня, содержательно сложная и многоаспектная, поскольку проблеме сколиоза детей посвященный много фундаментальных, периодических и других научных работ, потому очень уместно будущим учителям физической культуры использовать некоторые средства физической терапии в специальных медицинских группах при сколиозах, а именно: терапевтические упражнения и упражнения направленные на тракцию позвоночника.

*Ключевые слова:* физическая терапия, специальная медицинская группа, сколиоз.

### **Radchenko A. Physical Therapy Means in Special Medical Groups for Scoliosis**

A significant place in the article is devoted to the means of physical therapy in a special medical group for scoliosis because scoliosis occupies a leading place in the structure of orthopedic pathology. According to the literature, many authors associate the development of scoliosis with impaired mineral metabolism and a decrease in bone density of the vertebral bodies. Scoliosis is a broad concept that includes morpho-functional changes in the human body that arise as a result of curvature of the spine and are manifested by changes in the activity of the respiratory, cardiovascular, nervous systems, musculoskeletal system, etc.

Analysis of scientific works, familiarization with the results of

theoretical developments of scientists and practical experience of higher educational institutions regarding the outlined problem made it possible to identify the features and effectiveness of some means of physical therapy in a special medical group for scoliosis. Among the modern and effective means of physical therapy are: therapeutic exercises. Adding specific sets of exercises should be done with the help of a physical therapist.

Such exercises very well help children with poor posture to overcome awkwardness, form the correct moving stereotype, and adapt to changes in the body pattern in case of scoliosis.

Also a modern and effective means of physical therapy fitball-gymnastics. Unlike conventional techniques, gymnastics on fitballs (fitness ball) provides a unique opportunity to train motor control and balance, relieve stress from the ridge, etc.

Therapeutic swimming is the main and irreplaceable means of physical therapy, since the spine is unloaded, the asymmetric work of the intervertebral muscles is significantly reduced, which creates favorable conditions for performing movements that reduce the pressure on the growth zones of the vertebral bodies. The treatment of scoliosis is based on stretching (traction) of the spine – this is a series of effects dosed in strength and time, and is a highly effective method of treatment, which at the same time has an instant analgesic and long-term therapeutic effect on areas of degenerative and compression lesions of the spine.

Therefore, the scientific problem under study is relevant today, meaningfully complex and multifaceted, since the problem of scoliosis in children has been devoted to many fundamental, periodic and other scientific works, therefore it is very appropriate for future physical education teachers to use some means of physical therapy in special medical groups for scoliosis, namely: therapeutic exercises and exercises aimed at traction of the spine.

*Key words:* physical therapy, special medical group, scoliosis.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

УДК 612.2:378-057.87

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-174-181

**Солдатенко Віталій Григорович,**

викладач кафедри спортивних дисциплін

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Старобільськ, Україна.

fairway.vs@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0454-9212>

### **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВИНИКНЕННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ОРГАНІВ ДИХАННЯ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Сучасне життя висуває нові вимоги до здоров'я молоді. Здобувачі освіти як майбутні фахівці повинні володіти високою професійною кваліфікацією, бути здоровими, фізично витривалими та мати високу працездатність. Протягом навчання в вищих освітніх закладах, здобувачі освіти зазнають впливу шкідливих та небезпечних чинників, здатних значною мірою негативно вплинути як на окремі системи організму так і на загальний стан здоров'я студентів. Зокрема, захворювання органів дихання є найрозповсюдженішою проблемою серед здобувачів освіти.

Найпоширенішими факторами які спричиняють захворювання органів дихання серед студентської молоді:

- шкідливий вплив забрудненого атмосферного повітря на здоров'я населення, в тому числі побутове;
- куріння, зловживання алкогольними напоями та іншими наркотичними засобами;
- переохолодження;
- наявність супутніх захворювань і загострення хронічних інфекцій;
- хвороби пов'язані з інфекцією COVID-19;
- неповноцінне та нераціональне харчування;
- гіподинамія.

*Метою* цієї роботи є визначення та аналіз найвагоміших причин у виникненні та розвитку хвороб дихальної системи серед здобувачів вищої освіти на теперішній час.

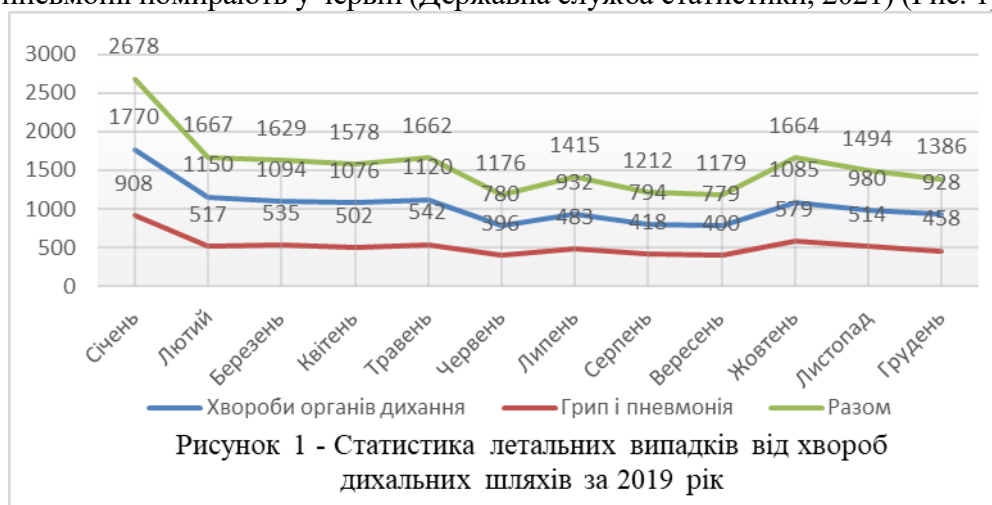
Реалізація поставленої мети здійснювалася аналізом наукової літератури профілактичного напрямку у зниженні захворюваності дихальної системи та визначенням основних чинників ризику виникнення захворювань дихальної системи серед молоді.

Як відомо, одним з найважливіших факторів виникнення захворювань дихальної системи є забруднення навколишнього середовища. В продовж року у природне середовище в значних розмірах



потрапляють газоподібні, рідкі і тверді відходи від стаціонарних джерел забруднення та від автомобільного транспорту. За даними Державної служби статистики України викиди забруднюючих речовин (діоксид сірки, діоксид азоту, неметанові леткі органічні сполуки, аміак, метан і ін.) в атмосферне повітря від стаціонарних джерел забруднення у 2019 році становило 2459,5 тисяч тон у перерахунку на одну особу нашої країни, це 58,5 кг або 4265,4 кг на 1 км<sup>2</sup>, від автомобільного транспорту 1659,5 тисяч тонн забруднюючих речовин. Забруднення навколишнього середовища впливають на загальну захворюваність населення. Існує прямий зв'язок між інтенсивністю забруднення повітря і станом здоров'я, а також ростом хронічних неспецифічних захворювань як рак легенів. Забруднення впливають на органи дихання, сприяючи виникненню респіраторних захворювань, катарів верхніх дихальних шляхів, ларингіту, ларинготрахеїту, фарингіту, бронхіту, пневмонії.

За даними Державної служби статистики, до початку пандемії щомісяця від хвороб дихальних шляхів вмирало близько тисячі осіб, з них через ГРВІ та пневмонії – близько 500 людей. Піковим місяцем з найбільшою смертністю від проблем із дихальними шляхами з року в рік залишається січень. Найменше всього від хвороб дихальних шляхів, ГРВІ та пневмонії помирають у червні (Державна служба статистики, 2021) (Рис. 1).



За результатами опитування Українського інституту соціальних досліджень імені Олександра Яременка за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) та Європейського моніторингового центру з наркотиків та наркоманії (EMCDDA) звіт від 10 жовтня 2019 року, щодо куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків в Україні. Біля 50% українських підлітків мають досвід куріння, 86% вживали алкоголь та 18% – наркотики. Водночас 82% хлопців опитаних та 88% дівчат заявили про досвід вживання алкоголю протягом життя, 74% – що вживали алкоголь протягом останнього року, а 46% – що пили алкогольні напої протягом 30 останніх днів.

Також згідно дослідження, 12,3% підлітків мають доступ до маріхуани, 7,1% – до транквілізаторів, особливо транквілізатори доступні для дівчат. 5,8% та 5,7% опитаних підлітків заявили, що їм легко дістати амфетамін та крек, 5,2% – екстазі, 4,9% – метамфетамін, 4,3% – кокаїн та 4,2% – метадон.

Спостерігається досить швидке поширення не тільки використання сигарет але і електронних сигарет які також негативно впливають на стан дихальної системи. Саме для дівчат цей показник досить високий, хоча хлопці є лідерами в цьому показнику. Кожен четвертий хлопець курив, і 15% курили електронні сигарети. Серед дівчат цей показник трохи менший. За даними дослідження досвід куріння мають 54,7% хлопців і 46,4% дівчат. І це в той час коли серед найпоширеніших хвороб підліткового віку за останні роки є захворювання органів дихання 38,2% від загальної кількості. А щоденні курці складають практично 19%. Ми маємо на це звертати увагу (Ukrinform.ua, 2019).

Ми не можемо не звертати увагу на спосіб життя студентів. Їх нехтування до сезонного одягу в результаті чого при тривалому впливі низької температури, вітру, підвищеної вологості в тісному або мокрому взутті, нерухомому положенні може виникати переохолодження. Патологічний стан, розвивається при тривалій дії холоду на весь організм, в результаті чого виникає порушення кровообігу. Загальне переохолодження організму може виникати як при температурах нижче, так і вище нуля. Піковими місяцями з найбільшою захворюваністю від проблем із дихальними шляхами є січень лютий, березень, жовтень та листопад. Це саме той період року, коли відбуваються досить часті кліматичні зміни за короткий проміжок часу. Саме місяць місяць травень, хоч і є вже більш стабільнішим за інші місяці, має велику кількість випадків захворювань. Можливо це зумовлено травневими святами, походами до ще не прогрітого лісу, сидінням на прохолодному ґрунті, неконтрольованим вживанням алкогольних напоїв, купанням у водоймах, працею на земельних ділянках, що досить часто кінцевим результатом такої дій є переохолодження організму.

Слід зазначити, що найбільш актуальною темою сьогодення є погіршення стану дихальної системи за наслідками COVID-19. За даними Центру громадського здоров'я, за досить короткий проміжок часу, зокрема перший випадок захворювання в Україні було зафіксовано 3 березня 2020 року, пройшло трохи більше року, а вже станом на 30 березня 2021 року захворіло 1 662 942 особи. Під час коронавірусної пандемії Україна переживала довготривалі карантини під час яких під заборону відвідування потрапили спортзали, фітнес-центри, заклади культури та освіти, що не могло негативно не вплинути на загальний стан здоров'я майбутніх фахівців. За прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я, пандемія коронавірусу може закінчитися до початку 2022 року, люди зможуть обходитися без різних обмежувальних засобів, однак наразі розслаблятися рано, адже вірус мутує, поширюються нові штами.

Зауважимо, що наступним фактором розповсюдження захворювань дихальної системи серед молоді є неповноцінне та нераціональне харчування. Проблеми пов'язані з якістю та характером харчування визначається низькою спроможністю забезпечення повноцінного харчового раціону, стійкими порушеннями структури харчування, значним поширенням аліментарно залежної патології. Неприпустимо низьким є рівень освіти студентів з питань здорового, раціонального та лікувально-профілактичного харчування (Цимбаліста, 2008)

Харчування може зумовлювати зміни в здоров'ї наступними шляхами:

- забезпечення росту та розвитку молодого покоління;
- формування високого рівня здоров'я;
- відновлення працездатності;
- збільшення тривалості життя;
- покращання якості життя;
- зменшення рівня аліментарних захворювань;
- захист населення від надходження в організм людини контамінантів аліментарним шляхом;
- прискорення одужання та профілактика рецидивів захворювань.

Саме здорове харчування формує здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму.

Встановлено, що майже 30% студентів не снідають, 25% не обідають або обідають не завжди і 55% не вечеряють або вечеряють не завжди, понад 35% харчуються лише двічі на добу і рідко вживають гарячі страви. Щоденно споживають овочі лише 35%, а свіжі фрукти – 18% опитаних студентів (Гуліч, 2011).

Також, важливим фактором виникнення захворювань дихальної системи є низький рівень фізичної активності, що безпосередньо впливає на функціональний стан організму в цілому, брак стимулювання потреби щоденних систематичних фізичних навантажень і рухових вправ, а також недбалість у фізичній освіті, яка призводять до того, що захисні механізми імунітету знижені. Поміж наслідків браку фізичної активності студентів виокремлюють: регрес фізичної працездатності, надмірну вагу та ожиріння, розлади рухового апарату, прояви болю в плечовому та спинному поясах, появу характерних для сидячого способу життя хвороб тощо. Отже, фізичні ресурси організму, активний спосіб життя, дотримання режиму сну і відпочинку відіграють вагомую роль у підтриманні здоров'я студентської молоді.

Для підтримки належного рівня здоров'я та профілактики захворювань Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує 60 хвилин щоденної фізичної активності помірної та високої інтенсивності

(за умови, що кожне заняття триває, як мінімум, 10 хвилин) (Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я, 2010).

Зазвичай, необхідна добова норма фізичної активності учнівської молоді не виконується на заняттях з фізичної культури. Підтримання і профілактика гідного рівня здоров'я вимагає додаткових занять фізичною активністю – гуртків, секцій, фітнесу тощо поза навчальним процесом. Данні сучасних досліджень свідчать про те, що незадовільним є стан здоров'я, зокрема дихальної системи, майбутніх здобувачів освіти.

За результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», згідно з відповідями, практично кожен четвертий з них (23,7%) щодня займається фізично активною діяльністю не менше години на день. Такий рівень активності більшою мірою характерний для хлопців, порівняно з дівчатами, відповідно 27,8% та 19,4%. Що стосується типу навчального закладу, то високу фізичну активність демонструє кожен четвертий опитаний учень загальноосвітніх шкіл (24,5%), кожен п'ятий студент професійно-технічного навчального закладу (19,4%) та лише кожен сьомий студент закладів фахової передвищої освіти (14,1%). Тип поселення не впливає істотно на рівень фізичної активності. Повна відсутність фізично активної діяльності властива 6% опитаних підлітків, низька активність (один день на тиждень від години на день) – ще 5,8%. Переважають серед таких підлітки 16–17 років. Важливо відмітити, що існують значні статеві особливості щодо фізичної активності. Так, дівчата частіше повідомляють про низький рівень фізичної активності, ніж юнаки. За результатами аналізу, починаючи з 2010 р. кількість молодих людей віком 15 – 17 років, які взагалі не займаються фізично активною діяльністю, зростає, особливо це стосується дівчат.

Переважає більшість респондентів – 74,8% – у вільний від занять час займається фізичними тренуваннями понад два рази на тиждень, з них 22,3% тренуються щодня, що свідчить про високий рівень включеності опитаних підлітків до активного фізичного навантаження. Основна частота тренувань – два-три рази на тиждень. Серед підлітків, які щоденно займаються тренуваннями: дещо переважають хлопці (26,7% серед хлопців, 21,8% серед дівчат), підлітки 16,3% серед 16-річних і 17,7% серед 17-річних) та учні закладів загальної середньої освіти (23,1% серед учнів закладів загальної середньої освіти, 18,0% серед студентів закладів професійно-технічних закладів освіти та 14,5% серед студентів закладів фахової передвищої освіти). Частка пасивних підлітків, які не займаються фізичними вправами: 5% ніколи не тренуються і 3,3% вдаються до цього рідше, ніж один раз на місяць, без суттєвих відмінностей за віком, типом поселення та типом навчального закладу, проте дівчата знову демонструють нижчий рівень фізичної активності, ніж юнаки (Балакірєва, 2019).

Таким чином, проведене дослідження не претендує на вичерпну глибину висвітлення всіх аспектів особливостей профілактики

захворювань органів дихання серед здобувачів вищої освіти. Розглядаючи спосіб життя здобувачів вищої освіти, можна виявити ряд недоліків, що призводять до погіршення стану здоров'я пов'язаних з дихальною системою. Насамперед – це шкідливий вплив забрудненого атмосферного повітря, шкідливі звички, неповноцінне та нераціональне харчування переохолодження, хвороби пов'язані з інфекцією COVID-19, гіподинамія. Для подальшого наукового аналізу потребують такі питання, як: організація освітнього процесу в умовах карантину, загальний стан фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти, профілактика захворювань органів дихання серед здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

### **Список використаної літератури**

1. **Державна** служба статистики: Збірник «Україна у цифрах». Київ, 2019. 2. **Ukrinform.ua** [Веб-сайт]. Київ, 2019. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/2795365-rezultati-opituvanna-sodo-kurinna-vzivanna-alkogolu-ta-narkoticnih-recovin-sered-pidlitkiv-v-ukraini.html> (дата звернення: 01.04.2021). 3. **Цимбаліста Н. В.**, Давиденко Н. В. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. *Проблеми харчування*. 2008. №1-2. С. 32–35. 4. **Гуліч М. П.** Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення і долголетия*. 2011. Т. 20. № 2. С. 128–132. 5. **Глобальні** рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я: рекомендації / за ред. Всесвітня організація охорони здоров'я. Львів: Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново», 2016. 60 с. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr>. 6. **Соціальна** обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: монографія / Балакірева О. М., Бондар Т. В., та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О.Яременка». Київ: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.

### **References**

1. **Derzhavna** sluzhba statystyky: Zbirnyk «Ukraina u tsyfrakh» [State Statistics Service: Collection «Ukraine in numbers»]. (2019). Kyiv. Retrieved from <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/2795365-rezultati-opituvanna-sodo-kurinna-vzivanna-alkogolu-ta-narkoticnih-recovin-sered-pidlitkiv-v-ukraini.html> (data zvernennya: 01.04.2021) [in Ukrainian]. 2. **Ukrinform.ua** (2019). [Veb-sayt]. Kyiv. Retrieved from <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/2795365-rezultati-opituvanna-sodo-kurinna-vzivanna-alkogolu-ta-narkoticnih-recovin-sered-pidlitkiv-v-ukraini.html> (data zvernennya: 01.04.2021) [in Ukrainian]. 3. **Tsymbalista, N. V.**, & Davydenko, N. V. (2008). Stan faktychnoho kharchuvannia naseleattia ta alimentarno obumovlena zakhvoriuvanist [The state of the actual nutrition of the population and food-related morbidity].

*Problemy kharchuvannia – Nutrition problems, 1-2, 32-35 [in Ukrainian].*  
**4. Hulich, M. P.** (2011). Ratsionalne kharchuvannia ta zdorovyi sposib zhyttia – osnovni chynnyky zberezhennia zdorov'ia naseleattia [Rational nutrition and a healthy lifestyle – the main factors in maintaining the health of the population]. *Problemy starenia i dolgoletia – Problems of aging and longevity, 20, 2, 128-132 [in Ukrainian].*  
**5. Hlobalni rekomendatsii shchodo fizychnoi aktyvnosti dlia zdorovia [Global recommendations on physical activity for health].** (2016). Lviv: Medychnyi tsentr fizychnoi terapii ta medytsyny bolii «Innovo». Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr> [in Ukrainian].  
**6. Balakirieva, O. M., & Bondar, T. V.** (Eds.). (2019). Sotsialna obumovlenist ta pokaznyky zdorov'ia pidlitkiv ta molodi: za rezultaty sotsiologichnoho doslidzhennia v mezhakh mizhnarodnoho proektu «Zdorov'ia ta povedinkovi oriientsii uchnivskoi molodi» [Social conditioning and indicators of health of adolescents and young people: according to the results of a sociological study within the international project «Health and behavioral orientations of student youth»]. Kyiv: Polihrafichnyi tsentr «Foliant» [in Ukrainian].

**Солдатенко В. Г. Актуальні питання захворювань органів дихання серед здобувачів вищої освіти**

У статті висвітлено питання захворювань дихальної системи здобувачів вищої освіти, оскільки проблема є важливою і викликає необхідність звернути увагу на спосіб життя здобувачів вищої освіти, який має ряд недоліків, що призводить до погіршення стану здоров'я, пов'язаних з дихальною системою. Насамперед, це шкідливий вплив забрудненого атмосферного повітря, шкідливі звички, переохолодження, гіподинамія, неповноцінне та нераціональне харчування. Визначено основні чинники, які сприяють захворюванню органів дихання у період пандемії. Проаналізовано матеріали сучасної наукової літератури профілактичного напрямку зі зниження захворюваності дихальної системи, визначено основні чинники ризику виникнення захворювань дихальної системи студентської молоді та методи профілактики. Надано дані про рівень викидів забруднюючих речовин в атмосферне повітря від стаціонарних джерел та автомобільного транспорту та виявлено найбільш вірогідний період року на захворювання дихальних шляхів. Досліджено опитування щодо куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків в Україні. Описано основні причини неповноцінного та нераціонального харчування та вплив гіподинамії на рівень фізичного розвитку молоді.

*Ключові слова:* здоров'я, чинники ризику, фізична активність.

**Солдатенко В. Г. Актуальные вопросы заболеваний органов дыхания среди соискателей высшего образования**

В статье освещены вопросы заболеваний дыхательной системы

соискателей высшего образования, поскольку проблема является важной и вызывает необходимость обратить внимание на образ жизни соискателей высшего образования, который имеет ряд недостатков, что приводит к ухудшению состояния здоровья, связанных с дыхательной системой. Прежде всего, это вредное воздействие загрязненного атмосферного воздуха, вредные привычки, переохлаждение, гиподинамия, неполноценное и нерациональное питание. Определены основные факторы, которые способствуют заболеванию органов дыхания в период пандемии. Проанализированы материалы современной научной литературы профилактического направления по снижению заболеваемости дыхательной системы, определены основные факторы риска возникновения заболеваний дыхательной системы студенческой молодежи и методы профилактики. Предоставлены данные об уровне выбросов загрязняющих веществ в атмосферный воздух от стационарных источников и автомобильного транспорта, выявлен наиболее вероятный период года заболеваний дыхательных путей. Исследован опрос о курении, употреблении алкоголя и наркотических веществ среди подростков в Украине. Описаны основные причины неполноценного и нерационального питания, влияние гиподинамии на уровень физического развития молодежи.

*Ключевые слова:* здоровье, факторы риска, физическая активность.

#### **Soldatenko V. Current Issues of Respiratory Diseases among Applicants for Higher Education**

The article covers the issue of respiratory diseases in higher education, as the problem is important and necessitates attention to the lifestyle of students of higher education, which has several shortcomings that lead to deteriorating health associated with the respiratory system. First of all, it is the harmful effects of polluted air, bad habits, hypothermia, lack of exercise, poor and irrational nutrition. The main factors that contribute to respiratory diseases during a pandemic have been identified. The materials of the modern scientific literature of the preventive direction on reduction of morbidity of respiratory system are analyzed, the basic factors of risk of occurrence of diseases of respiratory system of student's youth and methods of prevention are defined. Data on the level of pollutant emissions into the atmosphere from stationary sources and road transport are provided and the most probable period of the year for respiratory diseases is identified. A survey on smoking, alcohol, and drug use among adolescents in Ukraine was studied. The main causes of poor and irrational nutrition and the impact of lack of exercise on the level of physical development of young people are described.

*Key words:* health, risk factors, physical activity.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 37.091.2:613

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-182-191

**Щурова Наталія Василівна,**

старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я людини ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

[nnatasha.r74@gmail.com](mailto:nnatasha.r74@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-2305-025X>

### **ОСОБЛИВОСТІ ОСВІТНЬО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Здоров'я дітей і юнацтва – найголовніша цінність суспільства, держави і навчальних закладів освіти, головним завданням і метою діяльності яких є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Якщо сім'я внаслідок різних причин (матеріальних, культурних, соціальних, недостатньої відповідальності батьків тощо) не може забезпечити охорону та розвиток здоров'я дітей, то навчально-виховні заклади зобов'язані це робити.

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я записані найважливіші постулати, рекомендовані всім країнам, зокрема ті, що стосуються питань здоров'я молодого покоління, а саме: мати найвищий рівень здоров'я – одне із основних прав кожної людини незалежно від раси, релігії, політичних переконань, економічного чи соціального стану; уряди країн несуть відповідальність за здоров'я своїх народів, і ця відповідальність має ґрунтуватися на реалізації певних соціальних і медико-санітарних заходів.

Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління існує як медична, психологічна, педагогічна, соціальна, тому що здоров'я має специфіку проявлятися на фізичному, психологічному, соціальному рівнях. На сьогодні загальноосвітній заклад є основним соціальним інститутом, який надає дітям базову освіту, вирішує завдання розвитку та виховання школярів, проте, проблема збереження і зміцнення здоров'я постає і перед іншими закладами, зокрема, коледжами, в яких учні продовжують здобувати освіту. На сьогоднішній день в Україні прийнято багато державних програм, спрямованих на пропаганду здорового способу життя; створено мережу центрів здоров'я, відкрито безліч різноманітних спортивних клубів, але значних позитивних зрушень у покращенні фізичного, духовного, психічного, соціального здоров'я школярів не відбувається.

У Законі України «Про освіту» зазначено, що метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей,



формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, здатних до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору.

Головними напрямками здоров'язбережувальної освітньо-виховної діяльності визначені забезпечення та розвиток фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, систематичності цього процесу тощо (Державний стандарт базової і повної середньої освіти, 2005). Обґрунтовано, що суттєво підвищувати стан здоров'я учнів може лише навчальне середовище.

До нових соціальних функцій освіти слід віднести соціально-терапевтичну, що покликана значно підвищити рівень готовності особистості випускника до успішної життєдіяльності в складних умовах соціального середовища, попередження нервово-психічних і соматичних захворювань та виникнення залежностей від психотропних речовин через оздоровлення психіки людини в цілому, розвиток її особистісних якостей, які потрібні для гармонізації соціальних зв'язків і збереження здоров'я. У наш час учень повинен мати можливість пізнати себе, особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; уміти керувати своїм здоров'ям, що дасть їй шлях до повноцінного життя. Сьогодні дуже важливо під час навчання в школі навчити самому піклуватися про власне здоров'я, сформувати установку на підтримку власного здоров'я без застосування медикаментозних засобів.

Дослідження теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження молодого покоління перебувало в полі посиленої уваги вітчизняних науковців (О. Отравенко, М. Карпенко, І. Муравова, Л. Попова, С. Лапасенко та інші). Ґрунтовний аналіз чинників формування здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітньому навчальному закладі здійснили О. Дубогай, С. Кириленко, О. Клестова, К. Оглоблін та інші. Науковці акцентували увагу на залежності ефективності освітньо-виховного процесу від наявності здоров'язбережувального навчального середовища, що є одним із пріоритетних напрямків роботи сучасної школи.

*Метою роботи є аналіз особливостей діяльності загальноосвітніх закладів щодо збереження здоров'я учнів.*

Рішення проблеми формування ціннісного ставлення особистості до збереження здоров'я залежить від сформованості у неї відповідної мотивації та цінностей. Відповідно до аксіологічного підходу цінність

здоров'я та мотивація його збереження стануть надбанням особистості в тому випадку, якщо вони не тільки соціально значимі, а, в першу чергу, особистісно значимі, необхідні для життєдіяльності самої особистості. Для формування у учнів мотивації збереження здоров'я та ціннісного ставлення до нього недостатньо лише інформування про різні засоби, шляхи, методи його збереження. Необхідно досягти того, щоб людина прагнула цього сама. Прагнення збереження здоров'я може набути спонукальну силу мотиву діяльності тоді, коли вона інтеріоризована, являє собою необхідний момент внутрішнього існування, коли він може чітко сформулювати цілі своєї діяльності та поведінки, знаходити ефективні засоби їх реалізації, здійснювати своєчасний контроль, оцінку й коректування власних дій.

Як відомо, стан здоров'я учнів сучасної школи залежить від багатьох факторів, серед яких:

- нерухомість сидіння під час навчання (сколіоз та поганий зір);
- постійне напруження під час письма (ознаки стенокардії, порушення постави, короткозорість);
- навчальне середовище із негативною екологією (закриті приміщення, обмежений простір, заповнені одноманітними і штучно створеними предметами) (імунно-захисні функції);
- інформаційний принцип побудови навчального процесу, вплив електронних засобів масової інформації (неврастенія, підірвана психіка);
- сімейні негаразди, незбалансоване харчування, ранні шкідливі звички (куріння, алкоголізм, наркоманія) (Твердохліб М. М., 2014).

Ця статистика свідчить про перевагу суспільних впливів на здоров'я і є підтвердженням думки про відповідальність суспільства та держави за здоров'я, наявність протиріччя між декларованим і реальним правом підростаючого покоління на здоров'я.

Багато дослідників відзначають чітку залежність числа і характеру порушень в стані здоров'я школярів від обсягу та інтенсивності навчальних навантажень. Інтенсифікація навчання, не підкріплена системою оздоровчих заходів, призводить до значно більш вираженим змінам у стані здоров'я дітей. Отже, лише спільними зусиллями медичних працівників і педагогів при зацікавленості батьків можлива мінімізація впливу несприятливих факторів навчання на здоров'я дітей. Особливе місце в цьому оздоровчому процесі відводиться освітній системі, перш за все за рахунок широкого впровадження в діяльність освітніх закладів так званих здоров'язберігаючих технологій. Зокрема, у багатьох освітніх закладах різних регіонів України є досвід використання таких заходів як спеціальна система профілактики порушень постави, зору, додаткова вітамінізація, комплекс фізіотерапевтичних процедур, загартовування та ін. Все ширше в системі харчування дітей шкільного віку використовуються продукти функціонального харчування: збагачені вітамінами і мінералами. Активно розробляються нові інноваційні технології навчання, в основі яких лежить інформаційно-діяльний підхід.

У діяльність освітніх закладів впроваджуються сучасні технології розвиваючого естетичного комплексу, що перетворюють освітній процес в вільний і легкий, привабливий і цікавий для учнів, сприяють освоєнню всього спектру видів навчальної діяльності.

У керівних документах Міністерства освіти і науки визначена система заходів з охорони та зміцнення здоров'я учнів, що враховує найважливіші характеристики освітнього середовища з точки зору його впливу на здоров'я учнів. У той же час, необхідно відзначити, що в більшості шкіл системний підхід до збереження та зміцнення здоров'я учнів практично відсутній, обмежуючись разовими, короткочасними або вузькоспеціалізованими заходами.

Створення оптимальних можливостей для реалізації власного потенціалу кожної дитини є одним із вагомих кроків до формування здоров'язбережувального навчального середовища. Педагоги підтримують сприятливі умови для ефективного корекційного навчання, виховання та розвитку дитини, допомагаючи їй реалізувати власний потенціал (Максименко С. Д., 2007). Саме тому необхідно створити такі умови навчання, які б забезпечили збереження та зміцнення їх стану здоров'я або хоча б не впливали негативно на фізичний і духовний розвиток. Одним із напрямів розв'язання цієї проблеми є, на нашу думку, створення у загальноосвітньому навчальному закладі здоров'язбережувального навчального середовища.

Створити здоров'язбережувальне середовище в умовах навчання – це значить створити відповідне навчальне середовище. Н. Прибиловська розглядає «здоров'язбережувальне середовище» як сукупність таких понять як «здоров'я» та «педагогічне середовище», що дозволяє визначити здоров'язбережувальне освітнє середовище (зокрема навчальне) (Прибиловська Н. В., 2015).

Інтегруючи сучасні підходи до пояснення сутності та змісту поняття «здоров'язбережувальне середовище», ми одностайні в розумінні цього педагогічного феномену з С. Дудко: здоров'язбережувальне навчальне середовище – таке навчальне середовище, у якому завдяки формуванню цілісності свідомості, життєствердного здоров'язбережувального образу світу учня, його здоров'язбережувальної компетентності, забезпечується формування здорового способу життя дітей, відповідальне ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих, до довкілля, контролюються всі складові здоров'я (Дудко С. Г., 2015).

Основними напрямками створення освітньо-виховної діяльності в здоров'язберігаючому середовищі є:

- створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку;
- організація освітнього процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм учня;

- розробка і реалізація навчальних програм з формування культури здоров'я і профілактики шкідливих звичок;
- корекція порушень здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку школярів;
- функціонування служби психологічної допомоги вчителям і учням щодо подолання стресів, тривожності, гуманного підходу до кожного учня, формування доброзичливих відносин у колективі;
- контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу, нормування навчального навантаження і профілактики перевтомлення учнів;
- організація збалансованого харчування учнів у школі;
- відпрацювання нормативно-правових документів, що регламентують діяльність шкіл сприяння здоров'ю.

Особливого значення набуває пошук ефективних методичних підходів для прищеплення учням інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему шкільного фізичного виховання.

Використання сучасних інноваційних технологій, зміна змістовної суті фізичного вдосконалення учнів засновані на використанні комплексної інформації, що дозволяє враховувати вікові відмінності школярів і їх індивідуальні особливості. Так, за О. Отравенко, сутність здоров'язбережувальних технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють забезпечувати гарний стан здоров'я підростаючого покоління, дбати про високий рівень їхньої самореалізації, навичок здорового способу життя; здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, коригувальні, здоров'язбережувальні, рекреаційні заходи з метою забезпечення якості освітньої діяльності учасників педагогічного процесу (Отравенко, 2016).

Особисто-орієнтований зміст фізкультурно-спортивної активності визначається структурними компонентами мотиваційних установок школярів. Основним інструментом для задоволення фізкультурно-спортивних потреб і мотивів служить комплексне використання інноваційних технологій базового і профільного фізичного виховання, оздоровчої фізичної підготовки, адаптивної фізичної культури спортивного тренування в різних видах фізичної активності.

Під інноваційною діяльністю розуміється діяльність, направлена на реалізацію накопичених досягнень (знань, технологій, устаткування) з метою здобуття нових або додаткових послуг з новими якостями. Інновації, в рамках яких розвиваються педагогічні технології, самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового

педагогічного досвіду. Стосовно педагогічного процесу поняття «інновація» означає введення нового в цілі, зміст, методи і форми вчення і виховання, організацію спільної діяльності вчителя та учнів (Чухланцева, 2016).

Система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства – це інновація. Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей. Технологію навчання та виховання в школі, але це недоцільно розглядати як окремий процес, тому що основною формою організації навчально-виховного процесу є урок. Класифікація уроків раціональна і дає змогу чіткіше визначити цілі та завдання, структуру кожного уроку, мобілізацію учнів для успішного вирішення поставлених завдань. Інноваційний педагогічний процес – цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацю та спільною творчістю цих суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості учня (Чещейко, 2005).

Сьогодні урок, як основна форма організації навчально-виховного процесу, вже не вважається сучасним, хоча б він і вирізнявся всім різноманіттям найсучасніших засобів та педагогічних прийомів, якщо у дитини під час його проведення погіршується здоров'я. Тому обов'язковими на уроках є фізкультхвилинки, практика яких, на жаль нівелюється. Вони дозволяють знімати стан утомленості на уроці, ослабити психологічну напруженість, викликану інтенсивністю занять і просто дати дитині можливість порухатися.

Важливу роль в зміцненні здоров'я учнів відіграє залучення дітей до спортивних секцій, спортивних заходів. Гарною традицією стало проведення в школах для дітей та батьків спортивних змагань «Тато, мама і я – спортивна сім'я».

Велика увага для пропаганди здорового способу життя приділяється позакласній роботі. Пропонується великий спектр заходів: турпоходи, екскурсії, дні здоров'я, свята рухливих ігор, веселі старти, класні часи і бесіди з такою тематикою: «Я – моє здоров'я – моє життя», «Природні чинники здоров'я» та інші.

Саме здоров'язберігаючі освітні технології, на нашу думку, дозволяють формувати мотивацію та ціннісне ставлення до здоров'я. Ці технології підрозділяються на три підгрупи:

- організаційно-педагогічні технології, що визначають структуру навчального процесу, що сприяють запобіганню виникненню у студентів станів психоемоційного навантаження, перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів, що негативно позначаються на їх здоров'ї;

- психолого-педагогічні технології, пов'язані з безпосередньою діяльністю викладача на занятті (стиль спілкування, психологічний клімат, стиль викладання та ін.);

- навчально-виховні технології, які передбачають розробку і використання спеціальних програм навчання правильній турботі про власне здоров'я й формування культури здоров'я студентів; формування у них мотивації здорового способу життя, попередження виникнення залежностей (ігрової, комп'ютерної та ін.) та шкідливих звичок, що вимагає відповідної виховної роботи зі студентами як на заняттях, так і після занять; організовану і цілеспрямовану освітню роботу з батьками та ін.

Таким чином, для формування мотивації збереження здоров'я та ціннісного ставлення до нього необхідно створити певні умови, проводити цілеспрямовану і організовану освітньо-виховну роботу, використовуючи спеціальні програми, що дозволяють реалізувати здоров'язберігаючі освітні технології. Проведене дослідження не претендує на вичерпну глибину висвітлення всіх аспектів побудови здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу в школі.

Подальшого наукового аналізу потребують такі питання, як: організація ефективної взаємодії школи, сім'ї й громадськості в процесі здоров'язбереження школярів.

### **Список використаної літератури**

- 1. Статут** Всесвітньої організації охорони здоров'я. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599Text).
- 2. Закон України** «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-VII. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
- 3. Державний стандарт** базової і повної середньої освіти. *Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова*. Харків: Торсінг плюс, 2005. 464 с.
- 4. Твердохліб М. М.** Оцінка стану фізичного розвитку дітей шкільного віку в динаміці навчального процесу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2 (36). С. 324–330.
- 5. Максименко С. Д.** Пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді (психічне обґрунтування). *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 9.
- 6. Прибиловська Н. В.** Системний підхід до створення здоров'язбережувального середовища у загальноосвітньому навчальному закладі. *ВГ «Основа». Педагогічна майстерня*. 2013. № 4. С. 20–29.
- 7. Дудко С. Г.** Дидактичні засади формування здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09. Київ, 2015. 258 с.
- 8. Отравенко О. В.** Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2016. № 4. С. 47–50.
- 9. Чухланцева Н. В.**

Напрямки впровадження інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. *Спортивна наука України*. 2016. №3 (73). С. 21–25.  
**10. Чещейко С.** Інноваційні підходи до організації процесу фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2005. №2. С. 46–49.

### References

**1. Statut** Vsesvitnoi orhanizatsii okhorony zdorov'ia [Charter of the World Health Organization]. (1948). [Elektronnyi resurs]. Retrieved from [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599Text) [in Ukrainian]. **2. Zakon** Ukrainy «Pro vyshchu osvitu» vid 01.07.2014 № 1556-VII [Law of Ukraine «On higher education» of 01.07.2014 № 1556-VII]. [Elektronnyi resurs]. Retrieved from <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> [in Ukrainian]. **3. Derzhavnyi** standart bazovoi i povnoi serednoi osvity [State standard of basic and complete secondary education]. (2005). *Knyha vchytelia fizychnoi kultury: dovidkovo-metodychne vydannia – The book of the teacher of physical culture: the reference and methodical edition*. Kharkiv: Torsinh plius [in Ukrainian]. **4. Tverdokhlib, M. M.** (2014). Otsinka stanu fizychnoho rozvytku ditei shkilnoho viku v dynamitsi navchalnoho protsesu [Assessment of the state of physical development of school-age children in the dynamics of the educational process]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 2 (36), 324-330 [in Ukrainian]. **5. Maksymenko, S. D.** (2007). Propahuvannia psykholohichnoho vykhovannia i zdorovoho sposobu zhyttia sered molodi (psykhichne obgruntuvannia) [Promotion of psycho-hygienic education and healthy lifestyle among young people (mental justification)]. *Practical Psychology and Social Work – Practical Psychology and Social Work*, 9 [in Ukrainian]. **6. Prybylovska, N. V.** (2013). Systemnyi pidkhid do stvorennia zdorov'iazberezhualnoho seredovyscha u zahalnoosvitnomu navchalnomu zakladi [A systematic approach to creating a healthy environment in a secondary school]. *Pedahohichna maisternia – Pedagogical workshop*, 4, 20-29 [in Ukrainian]. **7. Dudko, S. H.** (2015). Dydaktychni zasady formuvannia zdorov'iazberezhualnoho navchalnoho seredovyscha pochatkovoї shkoly [Didactic principles of forming a healthy learning environment in primary school]. *Candidates thesis*. Kyiv [in Ukrainian]. **8. Otravenko, O. V.** (2016). Pedahohichni umovy formuvannia zdorov'iazberezhualnoi kompetentnosti uchnivskoi ta studentskoi molodi v umovakh stupenevoi osvity [Pedagogical conditions of formation of the health of preserving competence of students and students in conditions of high school education]. *Zdorov'e, sport, rehabilitaciya – Health, sports, rehabilitation*, 4, 47-50 [in Ukrainian]. **9. Chukhlantseva, N. V.** (2016). Napriamky vprovadzhenia informatsiinykh tekhnologii v haluzi fizychnoi kultury i sportu [Directions of introduction of information technologies in the field of physical culture and sports]. *Sportyvna nauka Ukrainy – Sports Science of Ukraine*, 3 (73), 21-25 [in Ukrainian]. **10. Cheshcheiko, S.** (2005). Innovatsiini pidkhody do orhanizatsii protsesu fizychnoho vykhovannia

[Innovative approaches to the organization of the physical education process]. *Fizychnie vykhovannia v shkoli – Physical education at school*, 2, 46-49 [in Ukrainian].

**Щурова Н. В. Особливості освітньо-виховної діяльності у здоров'язберігаючому середовищі**

Статтю присвячено провідному завданню соціальної політики України та напрямку розвитку освіти на сучасному етапі – збереженню здоров'я дітей, його зміцнення, що визначає успішність їх життєздатності. Основну увагу приділено аналізу особливостей діяльності загальноосвітніх закладів щодо збереження здоров'я учнів та пошуку нових шляхів удосконалення фізичного виховання підростаючого покоління в умовах демократизації освіти, пошуку ефективних методичних підходів для прищеплення учням інтересу до занять фізичною культурою. Зокрема, розглянуті особливості формування мотивації збереження здоров'я та ціннісного ставлення до нього. Наголошено, що необхідно створити певні умови, проводити цілеспрямовану і організовану освітньо-виховну роботу, використовуючи спеціальні програми, що дозволяють реалізувати здоров'язберігаючі освітні технології. Проаналізовано аспекти побудови здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу в школі та питання організації ефективної взаємодії школи, сім'ї й громадськості в процесі здоров'язбереження школярів; удосконалення форм, методів, засобів і діагностичного інструментарію формування валеологічної культури школярів у процесі навчальної та позанавчальної роботи тощо. З'ясовано реальний стан організації здоров'язбережувального середовища в освітньому процесі сучасної школи.

*Ключові слова:* здоров'язбережувальне навчальне середовище, фізичне виховання, фізичний розвиток.

**Щурова Н. В. Особенности учебно-воспитательной деятельности в здоровьезберегающей среде**

Статья посвящена ведущей задаче социальной политики Украины и направлению развития образования на современном этапе – сохранению здоровья детей, его укреплению, что определяет успешность их жизнедеятельности. Основное внимание уделено анализу особенностей деятельности общеобразовательных учреждений по сохранению здоровья учащихся и поиску новых путей совершенствования физического воспитания подрастающего поколения в условиях демократизации образования, поиска эффективных методических подходов для привития учащимся интереса к занятиям физической культурой. В частности, рассмотрены особенности формирования мотивации сохранения здоровья и ценностного отношения к нему. Отмечено, что необходимо создавать определенные условия, проводить целенаправленную и организованную учебно-воспитательную работу,



используя специальные программы, позволяющие реализовать здоровьесберегающие образовательные технологии. Проанализированы аспекты построения здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса в школе и вопросы организации эффективного взаимодействия школы, семьи и общественности в процессе здоровьесбережения школьников; совершенствование форм, методов, средств и диагностического инструментария формирования валеологической культуры школьников в процессе учебной и внеучебной работы. Выявлено реальное состояние организации здоровьесберегающей среды в образовательном процессе современной школы.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающая учебная среда, физическое воспитание, физическое развитие.

### **Shchurova N. Features of Educational Activities in a Healthy Environment**

The article is devoted to the leading task of the social policy of Ukraine and the direction of development of education at the present stage the preservation of children's health, its strengthening, which determines the success of their viability. The main attention is paid to the analysis of the peculiarities of the activities of secondary schools to preserve the health of students and find new ways to improve physical education of the younger generation in the democratization of education, finding effective methodological approaches to instill in students interest in physical education. The peculiarities of the formation of motivation to maintain health and values to it are considered. It is emphasized that it is necessary to create certain conditions, to carry out purposeful and organized educational work, using special programs that allow to implement healthy educational technologies. Aspects of construction of health-preserving educational process in school and questions of the organization of effective interaction of school, family and the public in the course of health-preserving of schoolboys are analyzed; improvement of forms, methods, means and diagnostic tools for the formation of valeological culture of schoolchildren in the process of educational and extracurricular activities, etc. The real state of the organization of the health-preserving environment in the educational process of the modern school is found out

*Key words:* healthy learning environment, physical education, physical development.

Стаття надійшла до редакції 05.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ  
СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

UDC 796.47-055.2

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-192-205

**Lopuha Hanna Volodymyrivna,**

Senior Lecturer of the Physical Education and Sport Department  
of the Oles Honchar Dnipro National University, Dnipro, Ukraine.  
Anaprivit@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-8335-487X>

**Mykhailenko Yuliia Mykolaivna,**

Senior Lecturer of the Department of the Theory and Methods  
of Physical Education of the Prydniprovska State Academy  
of Physical Culture and Sport, Dnipro, Ukraine.  
Davi.jons00@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-5149-4595>

**Reshetylova Valeriia Mykolaivna,**

Senior Lecturer of the Department of the Theory and Methods  
of Physical Education of the Prydniprovska State Academy  
of Physical Culture and Sport, Dnipro, Ukraine.  
Lerariabodler@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-6081-8854>

**CHARACTERISTICS OF A COMPETITIVE MICROCYCLE  
IN PAIR-GROUP ACROBATICS AT DIFFERENT STAGES  
OF LONG-TERM PREPARATION**

Rapid growth of sport achievements, non-stop complication of competition programs lead to the increase in the level of results, further improvement of technical skills of sportsmen. In this regard, it is necessary to find new, improved programs to increase the results of competitive performance, particularly in pair-group acrobatics (Pérez-Soriano P., Llana-Belloch S., 2010, pp. 245-257; Purnell M., Shirley D., Nicholson L., Adams R., 2010, pp. 40-46; Андреева Н., 2014, с. 46).

The increase of efficacy of competitive performance is influenced by different factors which are notable for particular difficulty in acrobatics. Some factors are: kinds of activity, individual, pair, group work, infraspecific differentiation, regular renewal of competition programs (compositions), sport categories, the role of top, middle, bottom partner, acquisition of big amount of complicated elements, specific character of refereeing etc. (M. Pilyuk, 2000).

The analysis of specific scientific and methodical literature shows that a

number of specialists contributed to the development of the theory and method of acrobatics: the analysis of performance technique of acrobatic jumps and method of learning, development of methods of learning, evaluation of physical and technique training in acrobatic jumps, defining the effective ways and training intensity, construction and implementation system of competitive performance of highly experienced acrobats and gymnasts (Кобзарь Л. В., 1996, с. 123; Pérez-Soriano P., Llana-Belloch S., 2010, pp. 245-257; Purnell M., Shirley D., Nicholson L., Adams R., 2010).

The list above is added by some foreign specialists (Батиева Н. П., 2014, с. 3; Антонова О. А., Врублевський Є. П., 2014, с. 8; Литвиненко Ю. В., Садовский Ежи, Нижниковский Томаш, Болобан В. Н., 2015, с. 46; Потоп В. А., Град Рафаль, Омельянчик О. А., Бегайло М., Болобан В. Н., 2014, с. 23 etc.).

Experimental reasoning for the selection criteria of acrobats on the basic and specialized levels of preparation, elaboration of the development levels and model characteristics of testing indexes, correlation between the amount and intensity of trainings on pre-competition level of preparation of male acrobatic pairs, improvement method of special physical training of acrobats on the basic levels of sport specialization, the method of teaching throwing exercises in pair acrobatics on the basic level of specialized training of pair-group exercises are described in works of V. M. Boloban (Marian C., Ion M., 2012, p. 4165; Pérez-Soriano P., Llana-Belloch S., 2010, pp. 245-257; Purnell M., Shirley D., Nicholson L., Adams R., 2010, pp. 40-46 etc.).

The authors mentioned above as well as some others have made a substantial contribution to the development and scientific solution of important problems and directions in acrobatics. However, considering fast-growing complexity and spectacularity of competition programs, increasing amount and intensity of acrobats' training, changes and improvement of refereeing, it is necessary to create new and up-to-date approaches in efficient construction of training and competitive sports activity on all the levels of long-term preparation.

The purpose of the work is to study the indexes of intensity of competitive microcycles on all the levels of long-term preparation in pair-group kinds of acrobatics (acrobats aged between 9 and 24 years old) with the help of methods of chronometry and analysis of result cards, defining the average numbers of basic intensity parameters of 4-week competitive microcycle of highly qualified acrobats.

Statistic processing of the results was performed with the help of license applied programs STATISTICA (6.1). Authenticity of differences between indexes with account of type of distribution were defined with the help of Student's t-test. Pierson's correlation analysis was used in order to establish the connection between factors. The lowest observed level of statistical significance of results is  $p < 0,05$ .

Based on the analysis of a number of works (Пилюк Н. Н., 2000, с. 43; T. Pozzo, C. Studeny, 1987, p. 45) it is possible to differentiate several levels

in the structure of competitive activity: 1) long-term competitive activity, the criteria of which are indexes that show the speed of progress or regress of sport result according to the year of studying; 2) competitive activity itself in the annual cycle of preparation. The criteria of efficiency are progress indexes both as an absolute value of sport result and improvement of the results, the place on the standings, stability of competitive activity; 3) competitive actions, the process of sportsmen performing single exercise, the effectiveness of which is shown by the obtained result (or score); 4) general structure of an integral competitive exercise to model different individual variants of competitive actions of sportsmen; 5) specific elements of competitive activity, the efficiency of which is measured by biomechanic indexes (Bachinskaya N. V., 2015, p. 4; Антонова Е. А., Врублевский Е. П., 2014, с. 10; Потоп В. А., Град Рафаль, Омельянчик О. А., Бегайло М., Болобан В. Н., 2014, с. 25; Zaporozhanov V. A., Kochanowicz A., 2014, p. 3).

The basis of technical preparation in gymnastics and acrobatics is formed by the number of specific structure elements (Мкртчян В. Н., Болобан В. Н., Коркин В. П., 1993, с. 42; Sadowski J., Boloban V., Wisniowski W., Mastalerz A., Niznikowska E., Niznikowski T. (2005, p. 839; Bachinskaya N. V., 2015, p. 3).

In sport acrobatics there are external and internal factors of competitive activity (Савчин С., 2000, с. 236; Pérez-Soriano P., Llana-Belloch S., 2010, pp. 245-257; Purnell M., Shirley D., Nicholson L., Adams R., 2010, pp. 40-46).

The effectiveness of competitive activity of gymnasts and acrobats (internal factors) includes performance quality of a competition exercise, reliability of the performance, competitive actions, level of readiness, peculiarities of motivation and level of physical preparation and functional condition (E. Antonova, 2014; V. Smolevskiy, Y. Menhin, V. Silin, 1979; M. Pilyuk, 2000). External factors depend on the peculiarities of competition organization, conditions of its functioning, specifics of refereeing, subsystem of competition (Пиліюк Н., 2000, с. 8; Griggs G., McGregor D., 2012, p. 225; Pérez-Soriano P., Llana-Belloch S., 2010, pp. 245-257).

The peculiarities of competitive activity of hard coordination sports form the elements of high-level difficulty groups, presence of the hardest elements in the program, coefficient of difficulty, artististry etc. (Кобзарь Л., 1996, с. 123; Marian C., Ion M., 2012, p. 4160; 1996, с. 23; etc.).

There was made a correlation analysis of the competition results (total score in points) with the index of total number of elements, number of compositions, total time of training process, number of training days, difficulty of competition program, intensity according to the indexes of intensity (II): highly informative ( $r=0,698-0,846$ ). Number of sets, reliability, stability (correlation between total quantity of elements performed and number of ones without falls and serious mistakes) are indexes which show middle level of correlation ( $r=0,422-0,688$ ). Other indexes show low level of correlation

( $r=0,12-0,320$ ).

M. Pilyuk, 2000, S. Malynovskyi, 2000, etc. presented data about the fact that rating of training and competitive load is an important element of the competitive process. Therefore, the examination of indexes of competitive load allows us to form the system of competition as precisely as it is possible.

In sport acrobatics, a competitive microcycle consists of several days, depending on participating in the final day of a competition (Савчин С., 2000, с. 236; Pérez-Soriano P., Llana-Belloch S., Morey-Klapsing G., PerezTurpin J. A., Cortell-Tormo J. M., Van den Tillaar R., 2010, p. 252). While the 1st day of a microcycle is an arrival day (trial of the venue); the 2nd day: first and second optional exercises; the 3rd day of a microcycle: third combined exercise; the 4th day of a microcycle: first and second final exercises.

The analysis of questionnaire details of 38 trainers in Ukraine, pedagogical observations, chronometry, method of expert estimation allow us to accurately research the parameters of acrobats' competition load. The study was carried out during Ukrainian Championship, Ukrainian Cup in sport acrobatics. The subjects of observation were the trial day (arrival), the competition day (general or final program) (Савчин С., 2000, с. 235; Sadowski J., Boloban V., Wisniowski W., Mastalerz A., Niznikowska E., Niznikowski T., 2005, p. 839).

The results obtained according to indexes of an arrival day and trial of the venue are given in the Table 1.

*Table 1*

**The indexes of the load of acrobats' competitive microcycle of sport improvement group on the 1st year of study in pair-group acrobatics (arrival / trial day) ( $\bar{X} \pm S$ )**

Basic indexes	Female pairs	Male pairs	Mixed pairs	Female groups	Male groups
	n=12	n=10	n=12	n=10	n=6
Total time of training	45,23±6,12	50,44±5,16	42,54±6,56	52,34±5,82	56,58±4,23
Total number of elements	88,24±3,65	94,13±5,25	90,56±4,88	68,78±5,12	58,26±4,68
Sets (amount)	44,62±3,02	40,36±2,82	50,98±3,44	42,48±3,12	26,72±2,14
Compositions (amount)	3,36±0,89	4,68±0,68	3,96±1,02	4,12±0,88	3,88±0,79
II, standard units	1,84±0,26	2,42±0,32	2,12±0,29	1,80±0,24	3,08±0,22

The results of the research show that there is a small difference in competition parameters in different kinds of pair-group acrobatics except for

male group exercises. It is explained by the specifics of pair-group activity, differences in competition regulations, level of qualification (Marian C., Ion M., 2012, p. 4161; Pérez-Soriano P., Llana-Belloch S., Morey-Klapsing G., PerezTurpin J. A., Cortell-Tormo J. M., Van den Tillaar R., 2010, p. 253).

It is necessary to point out that the total number of elements is lower in competitive microcycles than in conditions of actual preparation for the competition. Depending on the participation or non-participation in the final of a competition, total number of elements may vary in different acrobatic groups or pairs.

The biggest number of elements is performed during the trial and warming-up periods (general and according to the kind of compositions), not during actual performing for the score.

It is known that specific training loads are performed on a pre-competition stage in hard coordination kinds of sport. Their content and mode are formed with account of the conditions of a competition (Marian C., Ion M., 2012, p. 4162; Андреева Н., 2014, с. 50).

We used a 4-week competitive microcycle. Maximum loads were applied no later than a month before the main competition. Later, loads were gradually lowering. The planning of loads of a pre-competition stage is a key element in the structure of an annual cycle as the future model of a competition is developed and implemented.

*Table 2*

**Average data of basic load parameters on a pre-competition stage of preparation (4-week competitive microcycle) of female and male pairs of high qualification SIG 2nd-3rd year and HSQG**

Load parameters (number)	Female pairs				Male pairs			
	№ Microcycle							
	4	3	2	1	4	3	2	1
Training days	6	5	5	5	6	5	5	5
Training classes	11,82	10,65	8,43	6,38	11,78	10,36	9,28	7,96
Training hours	21,62	19,56	16,24	14,22	22,57	20,56	18,62	16,64
Pair elements	120,34	112,65	96,62	84,42	180,92	166,42	144,83	128,42
Individual elements	65,24	56,37	48,62	40,82	102,28	90,82	78,62	64,92
Pair elements in total * $p \leq 0,05$	1018,63	905,83	810,72	698,56	1372,74	1224,92	1116,98	994,54
Compositions	8,67	7,02	6,18	5,86	9,92	8,27	7,69	6,28
II, standard units	2,28	2,12	1,88	1,80	2,69	2,52	2,44	2,26

Data indicated above shows that on a pre-competition level in a 4-week microcycle the highest indexes of the volume and intensity were planned in

the 4th microcycle (from 4th till 1st closest to the competition) with a gradual decrease of the volume and intensity. According to the indexes of the total number of performed compositions, there is an opposite tendency to increase their total number in the course of proximity of the competition.

It is expected that the conditions of future competitions are formed exactly in integral compositions. Apart from that, technical mastery is worked out alongside with artistry of the performance. As well as other kinds of sport, sport acrobatics has different types of competition: basic, preparatory, model, leading, additional, control, selective. Nevertheless, major competitions are the main objective (Pérez-Soriano P., Llana-Belloch S., 2010, pp. 245-257; Purnell M., Shirley D., Nicholson L., Adams R., 2010, pp. 40-46; Андреева Н., 2014, с. 47). The duration of competitive microcycles in acrobatics is between 3 and 4 days and is determined by the fact that competitive microcycles include both additional load components (arrival day - probation of the venue) and actual competition load (three days of general and final program). Participation in the competition finals is possible starting with a specific basic preparation stage while acquiring elements of higher difficulty groups. General load of a competitive microcycle is added by competitive exercises.

We carried out a correlation analysis in order to determine the most significant indexes of competition loads with the competition results (score). The most significant ones (strong and middle interconnections) in different kinds of acrobatics on different stages of sport development are presented in Tables 3, 4 (credible coefficients of correlation are given).

*Table 3*

**Characteristics of the correlation of main sport load indexes with sport and technical result (score) in pair-group kinds of acrobatics (based on the general program on the long-term preparation stages)**

Basic indexes	Female pairs	Male pairs	Mixed pairs	Female groups	Male groups
	ETG 1st-2nd years	ETG 3rd-5th years	SIG 1st year	SIG 2nd-3rd year	HSQG
Duration of sport actions (min)	–	–	0,446	0,496	0,568
Total number of elements	0,422	0,646	0,528	0,524	0,846
Sets (quantity)	–	–	0,468	0,425	0,545
Compositions (quantity)	0,524	–	0,449	0,545	0,635
II (standard units)	–	0,568	0,688	0,698	0,745

*\*note: ETG – educational training groups, SIG – sport improvement groups, HSQG – highest sport quality groups.*

Informational capacity was shown by the leading indexes, depending on the kind of acrobatics and the stage of the long-term preparation.

*Table 4*

**Characteristics of the correlation of main sport load indexes with sport and technical result (score) of male acrobatic pairs on particular stages of the long-term preparation**

Basic indexes of competition load	Male pairs		Mixed pairs		
	ETG 1st-2nd years	ETG 3rd-5th years	SIG 1st year	SIG 2nd-3rd years	HSQG
Duration of sport actions (min)	–	0,524	0,582	–	0,626
Total number of elements	0,643	0,566	0,728	0,824	0,688
Number of sets	–	0,543	0,587	–	0,602
Number of compositions	0,585	–	0,688	0,743	0,824
II (standard units)	–	0,628	0,732	0,825	0,694

*\* note: ETG – educational training groups, SIG – sport improvement groups, HSQG – highest sport quality groups*

Due to the research, it is possible to state that in the performed study the information from different authors was proved and specified. That is the fact, that a subsystem of competitive loads can be a separate element of a general sport and technical structure of preparation of acrobats as well as functional and psychological (Пилюк Н. Н., 2000, с. 5; Мкртчян В. Н., Болобан В. Н., Коркин В. П., др., 2000, с. 45; Бачинська Н. В., 2014, с. 6; Потоп В. А., Град Рафаль, Омелянчик О. А., Бегайло М., Болобан В. Н., 2014; р. 5; Zaporozhanov V. A., Kochanowicz A., 2014, р. 3).

*Conclusions.*

1. Basic (leading) components of the structure of competitive microcycles on all the stages of long-term preparation in pair-group kinds of acrobatics were determined and elaborated.

2. Authentic correlating interconnections were revealed and they show high ( $r=0,69-0,98$ ) and middle ( $r=0,48-0,58$ ) levels of interconnection of basic load indexes with sport and technical result.

3. The information of several authors was proved and specified. It states that a subsystem of competitive loads might be a separate element of a general sport and technical structure of acrobats' preparation alongside with other kinds of preparation.

4. The data received can add and contribute to effective planning and managing of training and competitive process, help to control and make necessary amendments to pre-competition preparation of acrobats.

*Further research is planning to be carried out* in the direction of study of the intensity of educational and training activity on all the stages of long-term preparation in pair-group acrobatics.



The authors claims the absence of any kind of conflict of interest.

### **Список використаної літератури**

- 1. Пилюк Н. Н.** Построение и внедрение системы соревновательной деятельности высококвалифицированных акробатов: дис. докт. пед. наук: 13.00.04. М.: РГБ, 2000. С. 4–10. **2. Мкртчян В. Н.,** Болобан В. Н., Коркин В. П. Подготовка акробатов: техническая, психологическая, тактическая. Краснодар: КГФК, 1993. С. 42. **3. Савчин С.** Теоретико-методические основы нормирования тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике в процессе формирования спортивного мастерства: дис. докт. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01. Киев, 2000. С. 236. **4. Кобзарь Л. В.** Контроль и развитие методов специальной физической подготовки высококвалифицированных прыгунов-акробатов: дис. канд. пед. наук: 3.00.04. М.: РГБ, 1996. С. 123. **5. Griggs G.,** McGregor D. Scaffolding and mediating for creativity: suggestions from reflecting on practice in order to develop the teaching and learning of gymnastics. *Journal of Further and Higher Education*. 2012. Vol. 36 (2). pp. 225–241. DOI: <https://doi.org/10.1080/0309877X.2011.614929>. **6. Marian C.,** Ion M. Acrobatic Training of Junior Athletes in Gymnastics. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2012. Vol. 46. pp. 4165–4168. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.219>. **7. Pérez-Soriano P.,** Llana-Belloch S., Morey-Klapsing G., PerezTurpin J. A., Cortell-Tormo J. M., Van den Tillaar R. Effects of mat characteristics on plantar pressure patterns and perceived mat properties during landing in gymnastics. *Sports Biomechanics*. 2010. Vol. 9 (4). pp. 245–257. DOI: <https://doi.org/10.1080/14763141.2010.537675>. **8. Purnell M.,** Shirley D., Nicholson L., Adams R. Acrobatic gymnastics injury: Occurrence, site and training risk factors. *Physical Therapy in Sport*. 2010. Vol. 11 (2). pp. 40–46. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2010.01.002>. **9. Малиновский С. К.** Методика развития специальной физической подготовки акробатов на уровне начинающей спортивной специализации: дис. канд. пед. наук. Хабаровск, 2003. 172 с. **10. Андреева Н.** Основные элементы спортивной техники броска и ловли мяча занимающимися художественной гимнастикой на этапе предварительной базовой подготовки. *Журнал физического воспитания и спорта*. 2014. Т. 13 (1). С. 46–52. **11. Bachinskaya N. V.** Features of construction of structures in long-term training acrodatics at the modern stag. *Physical education of students*. 2015. No. 1. pp. 3–10. DOI: <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0101>. **12. Sadowski J.,** Boloban V., Wisniowski W., Mastalerz A., Niznikowska E., Niznikowski T. Equilibrium regulation by youth acrobats during selected exercises esecution. *Science and Proffesion – Challenge for the Future: 4<sup>th</sup> International Scientific Conference on kinesiology*. Zagreb, Croatia, 2005. Pp. 839–841. **13. Антонова Е. А.,** Врублевский Е. П. Скоростно-силовая подготовка акробатов-прыгунов в годовом цикле. *Вестник*

Черниговского национального педагогического университета. 118 изд. Т. IV. Чернигов: ЧНПУ, 2014. С. 10–13. **14. Bachinskaya N. V.** Features of account and planning of training process of sportsmen pair-group acrobats taking into account sexual dimorphism (analysis of questionnaire these trainers of Ukraine). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol. 1. Pp. 3–6. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0101>. **15. Батиева Н. П.** Оптимизация тренировочного процесса с участием квалифицированных спортсменов акробатического рок-н-ролла при годовой подготовке макроциклов на основе модельных характеристик. *Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. Вып. 8. С. 3–6. DOI: <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.1022947>. **16. Бачинська Н. В.** Особливості обліку та планування тренувального процесу спортсменів у парно-груповій акробатиці з урахуванням статевого диморфізму (аналіз анкетних даних тренерів). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2014. № 1. С. 3–6. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0101>. **17. Антонова Е. А., Врублевский Е. П.** Корреляционная структура физической подготовленности прыгунов на акробатической дорожке. *Научный журнал Национального педагогического университета ім. М. П. Драгоманова. Вип. № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичного виховання»*. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3К (45). С. 8–14. **18. Литвиненко Ю. В., Садовский Е., Нижниковский Т., Болобан В. Н.** Статическая и динамическая устойчивость тела гимнасток высокой квалификации. *Педагогика, психология, медико-биологический проблемы физического воспитания и спорта*. 2015. № 1. С. 46–51. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0109>. **19. Потоп В. А., Град Р., Омелянчик О. А., Бегайло М., Болобан В. Н.** Узловые элементы спортивной техники двойного сальто назад с переворотом и двойного сальто назад согнувшись в произвольных упражнениях. *Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2014. № 7. С. 23–30. **20. Zaporozhanov V. A., Kochanowicz A.** Improvement of specially trained childhood and adolescence gymnasts. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. Vol. 10. pp. 3–7. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10482>.

### References

**1. Pilyuk, N. N.** (2000). Postroenie i vnedrenie sistemy sorevnovatel'noj deyatel'nosti vysokokvalificirovannyh akrobatov [Construction and implementation of competitive activity system of highly qualified acrobats]. *Doctor's thesis*. (pp. 4-10). M.: RGB [in Russian]. **2. Mkrtchan, V. N., Boloban, V. N., & Korkin, V. P.** (1993). Podgotovka akrobatov: tekhnicheskaya, psihologicheskaya, takticheskaya [Acrobats preparation: technical, psychological, tactical]. Krasnodar: KGFK [in Russian].

**3. Savchin, S.** (2000). Teoretiko-metodicheskie osnovy normirovaniya trenirovochnykh nagruzok v sportivnoj gimnastike v processe formirovaniya sportivnogo masterstva [Theoretical and methodological basics of training loads norm setting in sport gymnastics in the process of sport mastery making]. *Doctor's thesis*. Kiev [in Russian].

**4. Kobzar', L. V.** (2005). Kontrol' i razvitie metodov special'noj fizicheskoy podgotovki vysokokvalificirovannykh prygunov-akrobatov [Control and development methods of special physical preparation of highly qualified acrobats-jumpers]. *Candidate's thesis*. M.: RGB [in Russian].

**5. Griggs, G., & McGregor, D.** (2012). Scaffolding and mediating for creativity: suggestions from reflecting on practice in order to develop the teaching and learning of gymnastics. *Journal of Further and Higher Education*, 36 (2), 225-241. DOI: <https://doi.org/10.1080/0309877X.2011.614929>.

**6. Marian, C., Ion, M.** (2012). Acrobatic Training of Junior Athletes in Gymnastics. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 46, 4165-4168. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.219>.

**7. Pérez-Soriano, P., Llana-Belloch, S., Morey-Klapsing, G., PerezTurpin, J. A., Cortell-Tormo, J. M., & Van den Tillaar, R.** (2010). Effects of mat characteristics on plantar pressure patterns and perceived mat properties during landing in gymnastics. *Sports Biomechanics*, 9 (4), 245-257. DOI: <https://doi.org/10.1080/14763141.2010.537675>.

**8. Purnell, M., Shirley, D., Nicholson, L., & Adams, R.** (2010). Acrobatic gymnastics injury: Occurrence, site and training risk factors. *Physical Therapy in Sport*, 11 (2), 40-46. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2010.01.002>.

**9. Malinovskij, S. K.** (2003). Metodika razvitiya special'noj fizicheskoy podgotovki akrobatov na urovne nachinayushchej sportivnoj specializacii [Development method of special physical preparation of acrobats on a beginner sport specialization level]. *Candidate's thesis*. Habarovsk [in Russian].

**10. Andreeva, N.** (2014). Osnovnye elementy sportivnoj tekhniki broska i lovli myacha zanimayushchimisya hudozhestvennoj gimnastikoj na etape predvaritel'noj bazovoj podgotovki [Key elements of sports techniques of ball throwing and catching by those engaged in rhythmic gymnastics at the stage of preliminary basic preparation]. *Zhurnal fizicheskogo vospitaniya i sporta – Journal of Physical Education and Sports*, 13 (1), 46-52 [in Russian].

**11. Bachinskaya, N. V.** (2015). Features of construction of structures in long-term training acrodatics at the modern stag. *Physical education of students*, 1, 3-10. DOI: <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0101>.

**12. Sadowski, J., Boloban, V., Wisniowski, W., Mastalerz, A., Niznikowska, E., & Niznikowski, T.** (2005). Equilibrium regulation by youth acrobats during selected exercises esecution. *Science and Proffesion – Challenge for the Future: 4<sup>th</sup> International Scientific Conference on kinesiology*. (pp. 839-841). Zagreb, Croatia.

**13. Antonova, E. A., & Vrublevskij, E. P.** (2014). Skorostno-silovaya podgotovka akrobatov-prygunov v godovom cikle [Speed-strength training of acrobats-jumpers in the annual cycle]. *Vestnik Chernigovskogo nacional'nogo pedagogicheskogo universytetu – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University*, 118, IV, 10-13. Chernigov: CHNPU [in

- Ukrainian]. **14. Bachinskaya N. V.** (2015). Features of account and planning of training process of sportsmen pair-group acrobats taking into account sexual dimorphism (analysis of questionnaire these trainers of Ukraine). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 1, 3-6. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0101>.
- 15. Batieva, N. P.** (2014). Optimizaciya trenirovochnogo processa s uchastiem kvalificirovannyh sportsmenov akrobaticeskogo rok-n-rolla pri godovoj podgotovke makrociklov na osnove model'nyh harakteristik [Optimization of the training process with skilled athletes acrobatic rock and roll in the annual preparation of macrocycles based on model characteristics]. *Pedagogika, psihologiya, mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta – Pedagogy, psychology, medico-biological problems of physical education and sports*, 8, 3-6. DOI: <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.1022947> [in Russian].
- 16. Bachynska, N. V.** (2015). Osoblyvsti obliku ta planuvannya trenuvalnoho protsesu sportsmeniv u parno-hrupovii akrobatytsi z urakhuvanniam statevoho dymorfizmu (analiz anketnykh danykh treneriv) [Peculiarities of accounting and planning of sportsmen training process in pair-group acrobatics with an account of gender demorphism (analysis of biographical details of ukrainian trainers)]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 1, 3-6. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0101> [in Ukrainian].
- 17. Antonova, E. A., & Vrubevskij, E. P.** (2014). Korrelyacionnaya struktura fizicheskoy podgotovlennosti prygunov na akrobaticeskoy dorozhke [Correlation structure of physical fitness of jumpers on the tumbling track]. *Naukovyi zhurnal Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova*, 3K (45), 8-14. K.: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Russian].
- 18. Litvinenko, Yu. V., Sadovskij, E., Nizhnikovskij, T., & Boloban, V. N.** (2015). Statischeckaya i dinamichesckaya ustojchivost' tela gimnastok vysokoj kvalifikacii [Static and dynamic steadiness of highly qualified gymnasts' bodies]. *Pedagogika, psihologiya, mediko-biologicheskij problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta – Pedagogy, psychology, biomedical problems of physical education and sports*, 1, 46-51. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0109> [in Russian].
- 19. Potop, V. A., Grad, R., Omel'yanchik, O. A., Begajlo, M., & Boloban, V. N.** (2014). Uzlovye elementy sportivnoj tekhniki dvojnogo sal'to nazad s perevorotom i dvojnogo sal'to nazad sognuvshis' v proizvol'nyh uprazhneniyah [Nodal elements of sport technique of double back somersault tucked and double back somersault piked in free exercises]. *Pedagogika, psihologiya, mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta – Pedagogy, psychology, biomedical problems of physical education and sports*, 7, 23-30 [in Russian].
- 20. Zaporozhanov, V. A., & Kochanowicz, A.** (2014). Improvement of specially trained childhood and adolescence gymnasts. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and*

sports, 10, 3-7. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10482>.

**Лопуга Г. В., Михайленко Ю. М., Решетилова В. М.  
Характеристика змагального мікроциклу в парно-груповій  
акробатиці на різних етапах тривалої підготовки**

*Мета:* вивчити показники навантажень змагальних мікроциклів на всіх етапах багаторічної підготовки в парно-груповій акробатиці, визначення усереднених даних основних параметрів навантаження 4-тижневого змагального мікроциклу (МСС) висококваліфікованих акробатів. Матеріал: структура змагального мікроциклу за видами парно-групової акробатики на всіх етапах багаторічної підготовки, усереднені дані основних параметрів навантаження 4-тижневого змагального МКК висококваліфікованих жіночих і чоловічих пар. *Результати:* Представлені результати середніх показників змагальних навантажень в різних видах парно-групової акробатики. Навантаження вивчалися в день тестування (приїзду), змагальний день (довільна програма та / або фінальна програма). Кореляційний аналіз зв'язку результатів змагань (в балах) з показником загальної кількості елементів, кількості треків, загального часу тренувального процесу, кількості тренувальних днів, індексу інтенсивності. Виявлено достовірні кореляційні зв'язки, які свідчать про високу ( $r = 0,698-0,846$ ) і середньої ( $r = 0,422-0,688$ ) ступеня взаємозв'язку основних показників навантаження зі спортивно-технічним результатом. Наведено усереднені дані основних навантажувальних параметрів 4-тижневого змагального передзмагального етапу підготовки МКК на прикладі жіночих і чоловічих пар висококваліфікованих груп спортивного вдосконалення другого і третього року підготовки і груп вищої спортивної підготовки. *Висновки:* в рамках дослідження виявлено достовірні кореляційні зв'язки основних показників навантаження зі спортивними й технічними результатами; підтверджені і уточнені дані ряду авторів про те, що підсистема змагальних навантажень може бути включена як окремий елемент загальної спортивно-технічної структури підготовленості акробатів, може дозволити доповнювати і ефективно планувати, управляти тренувальним та змагальним процесом, внести необхідні корективи в передзмагальну підготовку акробатів.

*Ключові слова:* парно-груповою акробатика, змагальний мікроцикл, багаторічна підготовка.

**Лопуга А. В., Михайленко Ю. Н., Решетилова В. Н.  
Характеристика соревновательного микроцикла в парно-групповой  
акробатике на разных этапах многолетней подготовки**

*Цель:* изучить показатели нагрузок соревновательных микроциклов на всех этапах многолетней подготовки в парно-групповой акробатике, определение усредненных данных основных параметров нагрузки 4-недельного соревновательного микроцикла (МСС) у

высококвалифицированных акробатов. **Материал:** структура соревновательного микроцикла по видам парно-групповой акробатики на всех этапах многолетней подготовки, усредненные данные основных параметров нагрузки 4-недельного соревновательного МКК высококвалифицированных женских и мужских пар. **Результаты:** Представлены результаты средних показателей соревновательных нагрузок в различных видах парно-групповой акробатики. Нагрузки изучались в день тестирования (приезда), соревновательный день (произвольная программа и/или финальная программа). Корреляционный анализ связи результатов соревнований (в баллах) с показателем общего количества элементов, количества трюков, общего времени тренировочного процесса, количества тренировочных дней, индекса интенсивности. Выявлены достоверные корреляционные связи, свидетельствующие о высокой ( $r = 0,698-0,846$ ) и средней ( $r = 0,422-0,688$ ) степени взаимосвязи основных показателей нагрузки со спортивно-техническим результатом. Приведены усредненные данные основных нагрузочных параметров 4-недельного соревновательного предсоревновательного этапа подготовки МКК на примере женских и мужских пар высококвалифицированных групп спортивного совершенствования второго и третьего года подготовки и групп высшей спортивной подготовки. **Выводы:** в рамках исследования выявлены достоверные корреляционные связи основных показателей нагрузки со спортивными и техническими результатами; подтверждены и уточнены данные ряда авторов о том, что подсистема соревновательных нагрузок может быть включена как отдельный элемент общей спортивно-технической структуры подготовленности акробатов, может позволить дополнять и эффективно планировать, управлять тренировочным и соревновательным процессом, внести необходимые коррективы в предсоревновательную подготовку акробатов.

*Ключевые слова:* парно-групповая акробатика, соревновательный микроцикл, многолетняя подготовка.

**Lopuha H., Mykhailenko Yu., Reshetylova V. Characteristics of a Competitive Microcycle in Pair-Group Acrobatics at Different Stages of Long-Term Preparation**

*The purpose:* to study the indicators of loads of competitive microcycles at all stages of long-term preparation in pair-group acrobatics, determination of the average data of the main parameters of the load of a 4-week competitive microcycle (MCC) of highly qualified acrobats. *Material:* the structure of the competitive microcycle by the types of pair-group acrobatics at all stages of long-term preparation, the average data of the main parameters of the load of the 4-week competitive MCC of highly qualified women's and men's pairs. *Results:* The results of average indicators of competitive loads in various types of pair-group acrobatics are presented. The loads were studied on the day of testing (arrival), the competitive day (an arbitrary program and / or the final

program). Correlation analysis of the connection between the results of the competitions (in points) with the indicator of the total number of elements, the number of tracks, the total time of the training process, the number of training days, the intensity index. Reliable correlation relationships were revealed which showed a high ( $r = 0,698-0,846$ ) and average ( $r = 0,422-0,688$ ) degree of interrelation between the main load indicators and the sporting and technical result. The average data of the main load parameters of a 4-week competitive MCC pre-competition stage of preparation on the example of women's and men's pairs of highly qualified sports improvement groups of the second and third years of training and groups of higher sports skills were developed and presented. *Conclusions:* within the framework of this study, reliable correlation relationships of the main load indicators with sports and technical results were revealed; confirmed and refined data of a number of authors about the fact that the subsystem of competitive loads can be included as a separate element of the overall sports and technical structure of acrobats' readiness, can allow to supplement and effectively plan, manage the training and competitive process, make the necessary adjustments to the pre-competition training of acrobats.

*Key words:* pair-group acrobatics, competitive microcycle, long-term preparation.

Стаття надійшла до редакції 11.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.

УДК 373.5.091.33.016:796

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-206-215

**Зубченко Людмила Вікторівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент;  
доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки  
Донецького юридичного інституту МВС України,  
м. Кривий Ріг, Україна.  
lyzubchenko@i.ua  
<https://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

**Голик Володимир Анатолійович,**

старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки  
Донецького юридичного інституту МВС України,  
м. Кривий Ріг, Україна.  
vagolik@i.ua  
<https://orcid.org/0000-0001-8879-4025>

### **ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ FITNESS BOOTCAMP ЗІ СТАРШИМИ ШКОЛЯРАМИ**

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження рівня здоров'я й фізичної підготовленості учнівської молоді (Бойко, 2014; Римар, 2013). Постійне збільшення обсягу навчального матеріалу, який має засвоїти сучасний школяр, майже не залишає йому часу на достатню рухову активність та фізичне самовдосконалення. Особливо гостро ця проблема постає перед учнями старших класів, які поряд із перевантаженням шкільними предметами мають готуватися до вступу у заклади вищої освіти. Перешкоджають формуванню мотивації й активного ставлення до занять фізичними вправами також і внутрішні фактори: відсутність потреби, шкідливі звички тощо. І, як наслідок, до закінчення школи спостерігається тенденція до збільшення кількості учнів із низьким рівнем здоров'я (Римар, 2013; Томенко, 2013). Отже, особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді.

Зокрема, сучасний рівень урбанізації, науково-технічного прогресу та комфорту є причиною хронічного «рухового голоду», низького рівня рухової активності та напруженої психоемоційної сфери молоді підліткового та старшого шкільного віку. Негативні тенденції зниження загального рівня їхнього здоров'я обумовлені багатьма чинниками соціально-економічного характеру, несприятливим станом навколишнього середовища, нездоровим способом життя, розповсюдженням шкідливих звичок та інше. Досягнути позитивних змін



у стані здоров'я шкільної молоді шляхом одного лікування неможливо. У зв'язку з цим актуальним є процес формування здорового способу життя, який зменшує ризик розвитку захворювань взагалі (Бойко, 2014).

Формування та становлення загальних основ здоров'я доцільно починати у дошкільному віці, продовжуючи цю освіту й надалі в підлітковому та старшому шкільному віці. Серед пріоритетних завдань шкільної освіти, визначених державними документами, є збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я дитини, підвищення опірності й захисних сил її організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя. У працях педагогів з питань формування рухової активності, було доведено, що розвиток і здоров'я дітей старшого шкільного віку залежить від оптимального рівня рухової активності, оскільки її недостатність або надмірність сприяє затримці розвитку, знижує робочі й адаптивні можливості організму.

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, окремі аспекти організації фізичного виховання учнів старших класів різних загальноосвітніх закладів досліджували такі науковці, як Е. Вільчковський, Т. Круцевич, Н. Москаленко, А. Цьось, Б. Шиян та інші. Учені вивчаючи стан фізичної підготовленості та рівень здоров'я старшокласників, звертають увагу на необхідність їх широкого залучення до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання.

Проблему інтересу школярів до фізичного виховання вивчали вчені Б. Ананьєв, В. Ареф'єв, Н. Москаленко, Т. Круцевич, С. Моїсеєва, М. Твердохліб та ін. Аналіз їхніх праць свідчить, що мотиви та інтереси до занять фізичною культурою і спортом школярів мають свої вікові особливості, пов'язані з психічним розвитком, соціальними і соціально-економічними умовами розвитку особистості (Томенко, 2013). Як зазначено у низці досліджень (В. Бальсевич, В. Вишневський, В. Запорожанов, В. Петровський, Т. Круцевич, В. Столяров), у старшокласників спостерігається зміна структури особистісних мотивацій, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом та, як наслідок, зниження рухової активності і рівня здоров'я (Вільчковський, 2010).

Г. Коробейніков зі співавторами зазначають, що для поліпшення стану здоров'я необхідно використовувати засоби фізичного виховання, фізичної підготовки і спорту, спрямовані на підвищення розвитку рухових якостей та фізичної працездатності (Римар, 2013).

Старший шкільний вік – це період завершення статевого дозрівання і разом з тим початкова стадія фізичної зрілості. Старшокласники готові до фізичних та розумових навантажень. Фізичний розвиток сприяє формуванню навичок і умінь у праці, спорті, відкриває можливості для вибору професії (Римар, 2013).

Фізичний розвиток сприяє формуванню навичок і умінь в праці і спорті, відкриває широкі можливості для вибору професії. Саме тому,

для залучення учнів старшої школи до занять з фізичної підготовки за умов сучасного життя, необхідно добирати такі види оздоровчо-рухової активності, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони (Батайло, 2008).

*Мета статті* полягає в обґрунтуванні доцільності використання системи засобів fitnessbootcamp для формування мотивації учнів старшої школи до занять з фізичної підготовки.

Фізична підготовка відіграє важливу роль у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я учнів, підвищенні їхньої фізичної та розумової працездатності.

Як відомо, під час фізичної підготовки (фізичні вправи: біг, ходьба, стрибки) в організмі людини спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Робота скелетних м'язів, які складають близько 40% маси тіла, супроводжується посиленням припливом до них крові. У результаті м'язові волокна краще забезпечуються поживними речовинами і киснем, відбувається інтенсивне виведення з організму продуктів метаболізму (обміну речовин) і шлаків. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню об'єму м'язів, сили їхнього скорочення і витривалості. Людина набуває красивої, привабливої статури, яка зразу вирізняє її серед оточуючих.

Заняття з фізичної підготовки одразу позначаються на роботі дихальної системи. Під час занять з фізичної підготовки дихання стає глибшим і частішим, під час виконання фізичних вправ знижується зміст холестерину в крові, діяльність системи кровообігу збільшується, кров насичується киснем, обмін речовин покращується в рази, налагоджується узгодженість між диханням та рухами. При достатній руховій активності частота і сила скорочення м'язів серця збільшується, в результаті йде покращення живлення серця, воно стає більш витривалішим до фізичного навантаження (Вільчковський, 2010).

Стимулюючу дію мають помірні фізичні навантаження на залози внутрішньої секреції, гормони яких разом із нервовою системою є основою адаптаційних механізмів. Таким чином, підвищується стійкість організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища: стресових ситуацій, високих та низьких температур, радіації, мікроорганізмів, які спричиняють простудні захворювання тощо.

Слід зазначити, що під час здійснення фізичної підготовки у старших школярів посилюються функції не тільки м'язів, але дихальної, судинної, нервової й травної систем. Внаслідок цього покращується забезпечення киснем усіх органів і тканин організму, нормалізуються метаболічні процеси (Вільчковський, 2010; Томенко, 2013). Фізичні навантаження для них мають реабілітаційні властивості, тонізують, позитивно впливають на трофічні процеси, формують компенсаторні можливості та нормалізують функції нездорового організму. Фізичні вправи для старших школярів мають і стимулюючу дію на залози

внутрішньої секреції, гормони яких разом із нервовою системою є основою адаптаційних механізмів. Це у свою чергу підвищує стійкість організму до дії несприятливих факторів довкілля, стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, мікроорганізмів, які викликають простудні захворювання. Крім того, рівень фізичної активності впливає на активність імунної системи, тоді як при гіподинамії вона знижується в 5–8 разів (Римар, 2013).

На сьогодні, не є секретом вкрай низька загальна фізична підготовка старший школярів – майбутніх курсантів. Йдеться про те, що в школі (яка просто зобов'язана давати ґрунтовну початкову фізичну підготовку) рівень фізичного розвитку учнів катастрофічно падає за рахунок різкого скорочення різних спортивних гуртків і секцій. Багато дослідників вважають цей процес прямим наслідком недостатнього фінансування шкіл з боку держави, відзначають постійно погіршується матеріально-технічну базу. Як негативний момент відзначається і проблема випередження фізіологічного розвитку фізичного (бурхлива акселерація підлітків). Крім того, навіть в школах, де фізичній культурі приділяється достатня увага, заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки проводяться, в основному, при низьких (в кращому випадку – середніх) фізичних навантаженнях (Римар, 2013; Томенко, 2013).

Це яскраво проявляється на вступних іспитах з фізичної підготовки. Наприклад, на оцінку «відмінно» вступні іспити з фізичної підготовки в навчальні заклади МВС України в 2020 році здали тільки 19% абітурієнтів. Окремі абітурієнти виконуючи вправи, насилу виконують нормативи найнижчого «граничного» рівня.

Цілком природно, що коли вчорашні школярі стають курсантами (що автоматично має на увазі різке збільшення фізичних навантажень), їм дуже важко (а часом – і неможливо) вийти на рівень справжніх «дорослих» вимог (наприклад, провести прийом затримання злочинця або прийом захисту від нападу). Наслідком цього є не тільки вкрай низький рівень засвоєння матеріалу, а й взагалі втрата будь-якого інтересу до занять з фізичної підготовки (Томенко, 2013).

Що ж робити? На нашу думку, для усунення даного феномена, можливість озброєння майбутніх курсантів знаннями і навичками з фізичної підготовки (й не тільки) можливо через формування системи теоретичних знань та демонстрацію різних позитивних впливів фізичних навантажень. Починаючи з червня 2017 року, для формування інтересу учнівської молоді до професії поліцейського, а також для її професійного вибору, викладачами кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки Донецького юридичного інституту МВС України (в рамках реалізації проекту соціальної дії програми ActiveCitizens Ukraine за підтримки BritishCouncil та програмної ініціативи Координаційний центр переміщених ЗВО, ГО «Центр інновацій та сталого міжнародного розвитку» («CISID»)), щомісячно, проводяться інформаційно-практичні семінари «Безпека при поводженні зі зброєю», де школярі мають

можливість отримати знання щодо аналізу пунктів нормативно-правових документів, які регламентують та регулюють діяльність в галузі правил застосування та використання зброї, головними положеннями Кодексу стрілка, матеріальної частини зброї, її тактико-технічних характеристик, заходів безпеки при поводженні зі зброєю. Також школярі мають можливість попрактикуватися у навчальній стрільбі з використанням мультимедійного тирю «Рубін».

А яким же чином сформувати інтерес до фізичної підготовки? Задля формування інтересу учнівської молоді до занять з фізичної підготовки, а також для роботи з професійної орієнтації (в рамках реалізації проекту соціальної дії «Безпека при поводженні зі зброєю»), викладачами кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки Донецького юридичного інституту МВС України щомісячно, починаючи з вересня 2018 року, планується для учнів випускних класів організація проведення фізкультурно-оздоровчих занять за експериментальною програмою FitnessBootCamp (фітнес для новобранців).

За останні 10 років у світовій індустрії фітнесу та рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності відбувся неймовірний стрибок. У зв'язку з ростом попиту споживачів на нові, цікаві та часом навіть дивні програми тренувань зароджуються все нові та нові напрями фітнесу. Одним із таких напрямів є американський напрям FitnessBootCamp (Warner, 2013). Він побудований за принципами підготовки американських призовників та включає в себе мікс з присідань, віджимань, берпі та інших «солодоців» армійського життя. Основною метою занять FitnessBootCamp є змусити людину перевищити свої фізичні можливості, «стрибнути вище голови». Наставник в FitnessBootCamp віддає не команди, а накази, причому нерідко навіть на підвищених тонах.

У експериментальну програму для школярів FitnessBootCamp в ДЮОІ входить: стрійова підготовка (положення статуту Національної поліції, вчили стрійового вишколу, діяти злагоджено, виконувати команди як в поодиначному порядку, так і в складі навчального взводу; основи топографії (навчання основ географічного та геометричного вивчення місцевості з наступним створенням та уточненням топографічних карт); основи тактики (ознайомлення з положеннями основних Законів України в разі здійснення правопорушення і злочину, їх ознаки і склад, порядок застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та вогнепальної зброї); поводження зі зброєю (навчання щодо основних характеристик зброї (матеріальна частина), заходи безпеки при поводженні зі зброєю); спеціальна фізична підготовка (виконання комплексу армійських вправ, підтягування на перекладині, комплексно-силової вправи, берпі, найпростішим бойовим прийомом). По такій програмі заняття для учнів проходять повні три дні, вони знаходяться на території навчального корпусу всі ці дні, під «пресом» старшини,

відчувають братство з іншими учасниками тренування на польовій кухні і випробують після цього «психологічний і фізіологічний катарсис».

Для більшої достовірності спортивну форму замінюють камуфляжем, а вправи виконуються як в спортивній залі, так і на вулиці (незалежно від погодних умов). Крім того, система організації занять BootCamp сприяє розвитку самоорганізації школярів, розвиває їх вольові якості, формує активну рухову діяльність та комплекс необхідних знань, умінь та навичок з наведених занять. У зв'язку з цим FitnessBootCamp можна розглядати як раціональний шлях удосконалення фізичних якостей учнів, можливість долучитися до програми навчання курсантів – майбутніх поліцейських та продемонструвати переваги цієї професії (Зубченко, Голик, 2018, с.147).

Розпорядок дня школярів у «таборі новобранців» на цей період такий: о сьомій годині ранку – команда «Підйом». Потім проводиться ранкова зарядка (біг, розминочні і силові вправи). Після зарядки майбутні поліцейські заправляють ліжка, вмиваються і шикуються на ранковий огляд. Під час огляду перевіряється дотримання норм гігієни і стан форми одягу. Після ранкового огляду навчальний взвод учнів строєм відправляється на сніданок. Потім навчальні заняття:

а) *зі стройової підготовки*: де викладачі роз'яснюють школярам положення статуту Національної поліції, вчать стройового вишколу, діяти злагоджено, виконувати команди як в поодиначному порядку, так і в складі навчального взводу;

б) *основ тактики*: де викладачі навчають ключовими положеннями основних Законів України (щодо класифікації правопорушень та злочинів, їх ознаки і склад), порядок застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та вогнепальної зброї;

в) *навчальні заняття поводження зі зброєю* дають можливість школярам ознайомитися з головними положеннями Кодексу стрілка, матеріальної частини зброї, її тактико-технічних характеристик, заходів безпеки при поводженні зі зброєю, а також порядку і правил застосування та використання. Також школярі мають можливість долучитися до навчальної стрільби через можливість використання потужностей мультимедійного тирау «Рубін» (Зубченко, Голик, 2018, с. 147).

Друга половина дня буде присвячена навчальним заняттям зі спеціальної фізичної підготовки. Вони передбачають формування в учнів рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності поліцейського та в разі виникнення екстремальних ситуацій; витривалості, швидкісних та силових якостей, знань щодо самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ; знань щодо застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки (Зубченко, Голик, 2018, с.147).

Під час таких навчальних занять-тренувань велика увага приділяється фізичним вправам силової та аеробної спрямованості,

особливо працюють і зміцнюються м'язи рук, ніг, спини.

Після вечері, у школярів є час позайматися самостійно або відпочити перед заходом до сну (можна організувати вечірні прогулянки та різні фізкультурно-оздоровчі заходи).

Такий «армійський» розпорядок дня, який бездоганно виконується всі дні, що учні перебувають в стінах навчального «табору для новобранців» ДЮІ МВС України, привчить їх до дисципліни та самостійності, сформує вольові та моральні якості, без яких неможливо стати справжнім поліцейським (Зубченко, Голик, 2018, с.147).

Таким чином, аналізуючи перспективи діяльності при запровадженні та використанні учнівської молоді в період такзваних «армійських днів», можна стверджувати про вплив програми. В результаті дослідження обґрунтовано доцільність використання експериментальної фітнес-програми FitnessBootCamp для формування мотивації на здоровий спосіб життя та вибору професії поліцейського. В подальших дослідженнях планується розробка програм FitnessBootCamp для представників інших вікових груп з різним рівнем фізичного стану.

#### **Список використаної літератури**

**1. Бойко Г. М.** Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. Ч. 1. К.: Талком, 2014. 165 с. **2. Римар О.,** Соловей А. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молода спортивна наука України.* Львів, 2013. Вип. № 17. Т. 2. С. 181–186. **3. Томенко О.** Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8–11 класів. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2013. № 2. С. 53–56. **4. Вільчковський Е. С.,** Денисенко Н. Ф., Цьось А. В., Шиян Б. М. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія. Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. 250 с. **5. Байтало Ю. М.** Роль фізичного виховання у професійній підготовці курсантів навчальних закладів МВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2008. № 6. С. 78–80. **6. Warner, Jennifer.** Top 10 Fitness Trends Pickedfor. 2013. Web MD. 29 Oct 2012. 19 Jun 2013. **7. Зубченко Л. В.,** Голик В. А. Мотивація учнів старшої школи до занять з фізичної підготовки та вибору професії поліцейського засобами fitnessbootcamp. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України.* Харків, 2018. С. 145–148.

#### **References**

**1. Boiko, H. M.** (2014). *Vydy ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti* [Types of health and recreational motor activity]. Vols. 1. K.: Talkom [in Ukrainian]. **2. Rymar, O., & Solovei, A.** (2013). *Otsiniuvannia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv* [Assessment of the level of physical fitness of high school students]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine, 17, 2,* 181-186. Lviv [in

Ukrainian]. **3. Tomenko, O.** (2013). Vzaiemozviazok mizh rivnem somatychnoho zdorovia, rukhovoї aktyvnosti ta okremymy pokaznykamy fizychnoi kultury osobystosti shkolariv 8–11 klasiv [Relationship between the level of physical health, physical activity and individual indicators of physical culture of the personality of students in grades 8-11]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovie*, 2, 53-56 [in Ukrainian]. **4. Vilchkovskiy, E. S.,** Denysenko, N. F., Tsos, A. V., & Shyian, B. M. (2010). Optymizatsiia fizychnoho vykhovannia dytyny u vitchyznianiі systemi osvity [Optimization of physical education of a child in the domestic education system]. Zaporizhzhia: ZOIPPO [in Ukrainian]. **5. Baitalo, Yu. M.** (2008). Rol fizychnoho vykhovannia u profesiinii pidhotovtsi kursantiv navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy [The role of physical education in the professional training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 6, 78-80 [in Ukrainian]. **6. Warner, J.** (2013). Top 10 Fitness Trends Pickedfor. Web MD. 29 Oct 2012. 19 Jun. [in English]. **7. Zubchenko, L. V., & Holyk, V. A.** (2018). Motyvatsiia uchniv starshoi shkoly do zaniat z fizychnoi pidhotovky ta vyboru profesii politseiskoho zasobamy fitnessbootcamp [Motivation of high school students to physical training and choosing a police profession by means of fitnessbootcamp]. *Pidhotovka politseiskykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy – Training of police officers in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*. (pp. 145-148). Kharkiv [in Ukrainian].

### **Зубченко Л. В., Голик В. А. Заняття з фізичної підготовки засобами fitness bootcamp зі старшими школярами**

У статті головну увагу приділено питанням фізичної підготовки старших школярів – майбутніх курсантів Донецького юридичного інституту МВС України. Метою статті є обґрунтування доцільності використання системизасобів fitnessbootcamp для формування мотивації учнів старшої школи до занять з фізичної підготовки. Зазначено, що на сьогодні, є вкрай низька загальна фізична підготовка старший школярів – майбутніх курсантів. Саме тому, для залучення учнів старшої школи до занять з фізичної підготовки за умов сучасного життя, необхідно добирати такі види оздоровчо-рухової активності, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони.

Фітнес-програма FitnessBootCamp побудована за принципами підготовки американських призовників та включає в себе мікс з присідань, віджимань, берпі та інших «солодоців» армійського життя. Основною метою занять FitnessBootCamp є змусити людину перевищити свої фізичні можливості, «стрибнути вище голови». Наставник в FitnessBootCamp віддає не команди, а накази, причому нерідко навіть на підвищених тонах.

У експериментальну програму для школярів FitnessBootCamp в Донецькому юридичному інституті МВС України входить: стройова підготовка; основи топографії; основи тактики; поведження зі зброєю; спеціальна фізична підготовка.

Фітнес-програму FitnessBootCamp для майбутніх поліцейських можна розглядати як раціональний шлях удосконалення фізичних якостей учнів, можливість долучитися до програми навчання курсантів та продемонструвати переваги цієї професії.

*Ключові слова:* фізична підготовка, учні старшої школи, мотивація, фітнес-програма.

### **Зубченко Л. В., Голик В. А. Заняття по физической подготовке средствами fitness bootcamp со старшими школьниками**

В статье основное внимание уделено вопросам физической подготовки старших школьников – будущих курсантов Донецкого юридического института МВД Украины. Целью статьи является обоснование целесообразности использования системы средств fitnessbootcamp для формирования мотивации учащихся старших классов к занятиям по физической подготовке. Отмечено, что на сегодняшний день, является крайне низкая общая физическая подготовка старших школьников – будущих курсантов. Именно поэтому, для привлечения учащихся старших классов к занятиям по физической подготовке в условиях современной жизни, необходимо подбирать такие виды оздоровительно-двигательной активности, которые будут не только эффективными для здоровья, но и привлекательными с эмоциональной стороны.

Фитнес-программа FitnessBootCamp построена по принципам подготовки американских призывников и включает в себя микс из приседаний, отжиманий, Бэрпи и других «сладостей» армейской жизни. Основной целью занятий FitnessBootCamp является заставить человека превысить свои физические возможности, «прыгнуть выше головы». Наставник в FitnessBootCamp отдает не команды, а приказы, причем нередко даже на повышенных тонах.

В экспериментальную программу для школьников FitnessBootCamp в Донецком юридическом институте МВД Украины входит: строевая подготовка; основи топографії; основи тактики; обращения с оружием; специальная физическая подготовка.

Фитнес-программу FitnessBootCamp для будущих полицейских можно рассматривать как рациональный путь совершенствования физических качеств учащихся, возможность принять участие в программе обучения курсантов и продемонстрировать преимущества этой профессии.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, ученики старших классов, мотивация, фитнес-программа.



**Zubchenko L., Golik V. Physical Training Classes with Means of «Fitness Boot Camp» for Senior Schoolchildren**

The article focuses on the issues of physical training (PT) for senior schoolchildren in future, the cadets of Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. The purpose of the article is to substantiate the feasibility of using the system of exercises «Fitness Boot Camp» to motivate senior schoolchildren to PT classes. It is noted that today, there is an extremely low general physical training of senior schoolchildren, future cadets. That is why, in order to involve senior schoolchildren into PT classes in modern life, it is necessary to choose such types of health and physical activity, to be effective not only for health, but also attractive from the emotional side.

The program «Fitness Boot Camp» is built on the principles of American recruits training and includes a mix of sit-ups, push-ups, Burpee and other «sweets» of Army life. The main purpose of «Fitness Boot Camp» is to force a person to exceed their physical capabilities, to "jump above the head". The mentor in «Fitness Boot Camp» gives not commands, but orders, and often even in a raised voice.

In a pilot program for schoolchildren «Fitness Boot Camp» in Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine include: combat training; basics of topography; basics of tactics; handling of weapons; special physical training.

During such training sessions, much attention is paid to physical exercises of strength and aerobic orientation, especially working and strengthening the muscles of the arms, legs and back.

The program «Fitness Boot Camp» for future police officers can be considered as a rational way to improve the physical qualities of senior schoolchildren, the opportunity to join the training program of cadets and demonstrate the benefits of this profession.

*Key words:* physical training, senior schoolchildren, motivation, fitness program.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.

УДК 796.015:796.332

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-216-224

**Ковальов Максим Геннадійович,**

викладач кафедри олімпійського та професійного спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Старобільськ, Україна.

makslgual@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7561-9690>

### **ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ФУТБОЛУ**

Основою спортивної майстерності футболістів є технічна готовність, рівень якої багато в чому визначає продуктивність і розважальність гри та залежить від того, наскільки повно футбольний гравець володіє всією різноманітністю футбольних прийомів, наскільки вмівло та ефективно він використовує їх у різноманітних умовах змагальної діяльності, коли протиставляються гравці протиборчої команди, а часто й з прогресуючою втомою, значною мірою залежить досягнення високих спортивних результатів.

Футбольний фахівець, тренер В. Лобановський відзначав відставання в техніці володіння м'ячем наших спортсменів від іноземних футболістів. Причини цього відставання на рівні команд майстрів і національних команд видно в недостатній ефективності, в навчанні техніки футболу спортсменів у молодому віці. Багато провідних тренерів і футбольних експертів відзначають недостатньо високий рівень технічної підготовленості випускників молодіжних спортивних шкіл, що значно поступається підвищеним потребам сучасного футболу. Так, В. Лобановський один з провідних тренерів України та всього світу зазначає, що випускники молодіжних спортивних шкіл приходять до команд майстрів з низьким рівнем технічної та тактичної підготовки (Лобановський, 1989).

Поліпшення спортивної майстерності вітчизняних футболістів нерозривно пов'язане з підвищенням якості підготовки резервів (Сорока, 2006). Як підкреслює Б. Чирва, чим ефективніше процес викладання футболу на ранніх етапах початкової підготовки в молодіжній спортивній школі, тим успішно можна буде боротися за висоти світового футболу (Чирва, 2008). Останніми роками увага фахівців все більше орієнтована не тільки на розробку методів підготовки висококваліфікованих футболістів, а й на подальше вдосконалення системи підготовки спортивних резервів (Вихров, 2006).

Поряд з цим, питання оптимізації змісту та процесу технічної підготовки юних футболістів на початкових етапах навчання для дітей та

молоді, коли закладаються основи футбольних методів, залишаються мало вивченими. Існування суперечності між необхідністю підвищення якості технічної підготовки юних футболістів на початкових етапах навчання в спортивній школі, з одного боку, та недостатньою науковою розробкою цієї проблеми в теорії та методах футболу, з іншого – визначає актуальність досліджень, спрямованих на її вирішення (Николаенко & Шамардин, 2015).

*Мета дослідження:* виявлення особливостей технічної підготовки футболістів.

*Методи та організація дослідження:* вибір методів дослідження визначався поставленими завданнями та існуючими вимогами до проведення педагогічних досліджень. Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, математична статистика (Губа В. П., 2006).

Дослідно-експериментальна база дослідження ФК «Патруль» м. Лисичанськ. При організації дослідження, з урахуванням завдань, що вирішуються, існують чотири етапи.

*На першому етапі* проведено аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з метою з'ясування стану досліджуваної проблеми; сформульовано протиріччя і проблему досліджень, що впливають з неї, визначено предмет, мету і конкретні завдання дослідження; проведено відбір методів дослідження та експериментальної бази.

*На другому етапі* проводився аналіз футбольної майстерності та розроблена програма формувального педагогічного експерименту.

*На третьому етапі* дослідження було проведено експеримент, спрямований на практичне обґрунтування ефективності експериментальної методики технічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються з футболу.

*Четвертий етап* дослідження був присвячений якісному та кількісному аналізу результатів досліджень; їх теоретичне узагальнення та систематизація; формулювання висновків та основних положень.

В експерименті взяли участь футболісти ФК «Патруль» м. Лисичанськ. Всі спортсмени були розділені на дві групи – експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ).

Гравці контрольної групи займалися за традиційною методикою навчання. Експериментальна група займалась за розробленою експериментальною методикою. Обидві групи випробовуваних були відносно однорідними за рівнем володіння технікою футболу.

Експериментальна методика передбачала планування технічної підготовки із застосуванням блочної системи: кожен із блоків вправ відповідав вирішенню певних завдань поглибленого тренування комбінації двох-трьох прийомів, а також включав допоміжні набори вправ для розробки особливі фізичних та психомоторних якості.

Методика складалася з 10 основних блоків. Перш за все, було проведено індивідуальне навчання, яке передбачало повторення вивченого матеріалу на технічному навчанні у поєднанні з вирішенням основних завдань перехідного періоду (табл. 1). Під час одного тренувального заняття, спрямованого на вивчення техніки гри, використовувались для вирішення основних завдань і тривали 33 хвилини, рухливі ігри та вправи на закріплення прийомів та комбінований розвиток фізичних та психомоторних якостей виконувались в кінці основного або на початку тренувального заняття (7 хв). Застосування вправ для розвитку психомоторних якостей базувалося на диференційованому підході, згідно з яким ми виділили три групи спортсменів – залежно від типологічних особливостей нервової системи. Решту навчального часу (50 хвилин) було присвячено іншим видам тренувань (теоретичному, тактичному, ігровому).

*Таблиця 1*

**Програма технічної підготовки у річному циклі**

<i>Блоки теми</i>	<i>Період річного циклу, етапи</i>
Блок 1. Ведення м'яча – передача м'яча Блок 2. Зупинка м'яча – удари по м'ячу	Підготовчий період, загально-підготовчий етап
Блок 3. Прийом-передача – удари ногою по м'ячу Блок 4. Ведення м'яча – обведення – удар по м'ячу	Підготовчий період, загально-підготовчий етап
Блок 5. Відбір вгорі – удари головою по м'ячу	Підготовчий період, спеціально-підготовчий етап
Блок 6. Жонгливання – передача	Підготовчий період, спеціально-підготовчий етап
Блок 7. Передача – прийом – передача м'яча Блок 8. Перехоплення – передача	Підготовчий період, спеціально-підготовчий етап Змагальний
Блок 9. Відбір м'яча – ведення	Підготовчий період, спеціально-підготовчий етап
Блок 10. Ведення – обмані рухи (фінти)	Підготовчий період, спеціально-підготовчий етап Змагальний
Блок 1-10. Індивідуальна підготовка	Перехідний

Результати тестування показників технічної підготовленості випробовуваних після першого півріччя навчання у ФК «Патруль», подано у таблиці 2.

*Таблиця 2*

**Показники технічної підготовленості у випробовуваних контрольній і експериментальній груп після експерименту,  $X \pm \delta$**

Група, з якою проводилось дослідження	Показники технічної підготовленості		
	Жонгливання м'ячем, удари	Ведення м'яча 2x15 м, с	Удар по м'ячу серединою підйому на точність, бали
Контрольна, n=11	21,5 ± 6,9	11,83 ± 1,98	11,71 ± 2,50
Експериментальна n=11	36,8 ± 4,2	9,57 ± 1,14	14,24 ± 2,91
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$

Порівняльний аналіз отриманих даних свідчить про перевагу випробовуваних ЕГ в «почутті м'яча», про що свідчать більш високі результати в тестовій вправі «Жонгливання м'ячем»: вони виконали в середньому 36,8 ударів по м'ячу, що на 15,3 удару перевищує показники КГ.

Випробовувані ЕГ швидше виконали вправу «Ведення м'яча 2x15 м.». Їх показники склали в середньому 9,57 с, в той час як середній час випробовуваних іншої групи склало 11,83 с. У вправі «удар по м'ячу серединою підйому на точність» випробовувані ЕГ набрали в середньому 14,24 бали з 20 можливих, що на 2,53 бали краще, ніж у випробовуваних КГ.

С. Журід зазначав, що надмірне збільшення швидкості також завдає шкоди точності, що іноді призводить до положень, коли неможливо технічно передати м'яч з першого дотику. Тому, як нам здається, вимоги до швидкості і точності повинні бути збалансованими. Не можна віддавати перевагу одному з них за рахунок іншого (Журід, 2007)

Випробовувані ЕГ мали більш повними та точними знаннями орієнтовної основи розучування технічних прийомів, наведено в таблиці 3.

*Таблиця 3*

**Показники знань орієнтовної основи базових способів технічних прийомів і умінь їх виконувати у випробовуваних контрольній та експериментальній груп,  $X \pm \delta$**

Група, з якою проводилось дослідження	Технічні прийоми	
	зупинка м'яча, що опускається підшоною, бали	удар по м'ячу серединою підйому, бали
	Показники знань орієнтовної основи	
Контрольна, n=11	6,5 ± 2,1	7,1 ± 1,8
Експериментальна n=11	8,7 ± 1,7	9,1 ± 1,4
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$
	Показники вмінь орієнтовної основи	
Контрольна, n=11	6,5 ± 1,2	5,6 ± 1,3
Експериментальна n=11,	8,0 ± 1,4	8,1 ± 1,2
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,01$

Зокрема, вони отримали в середньому оцінку 9,1 бали за знаннями техніки виконання удару по м'ячу серединою підйому (за 10-бальною шкалою). Випробовувані КГ при описі техніки виконання цього удару допустили більше помилок, про що свідчить отримана ними середня оцінка – 7,1 бали. Аналогічна картина спостерігається і при порівнянні показників якості засвоєння піддослідними знань техніки зупинки опускається м'яча підшоною.

Встановлено, що випробовувані ЕГ правильніше виконали обидві тестові вправи. Експертна оцінка якості виконання зупинки м'яча, що опускається склала 8,0 балів, що на 1,5 балу краще, ніж у випробовуваних КГ. Приблизно таку ж високу оцінку вони отримали за виконання удару серединою підйому (8,1 балів), у випробовуваних КГ ця оцінка склала всього 5,6 балів.

Випробовувані ЕГ мали перевагу в технічній підготовленості і після завершення формуючого педагогічного експерименту, результати представлено в таблиці 4.

*Таблиця 4*

**Показники технічної підготовленості у випробовуваних контрольної і експериментальної груп після експерименту,  $X \pm \delta$**

Група, з якою проводилось дослідження	Показники технічної підготованості		
	Жонгливання м'ячем, удари	Ведення, удар, зупинка м'яча, с	удар по м'ячу серединою підйому, бали
Контрольна, n=11	17,3 ± 9,1	23,17 ± 4,08	10,23 ± 1,75
Експериментальна n=11	29,4 ± 7,2	19,79 ± 3,49	13,04 ± 2,19
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$

ЕГ показали кращі результати в жонгливанні м'ячем ногами (29,4 бали проти 17,3 бали у випробовуваних КГ). Вони краще впоралися з тестовим вправою «Ведення, удар, зупинка м'яча», виконавши його в середньому за 19,79 с. Результати випробовуваних КГ нижче – 23,17 с. Випробовувані ЕГ були точнішими в ударах серединою підйому по котиться м'ячу, набравши в середньому 13,04 бали, що на 2,81 бали перевищує показники випробовуваних КГ.

Порівняльний аналіз отриманих даних показує, що випробовувані ЕГ виконали на 24 техніко-тактичних дії більше, ніж випробовувані КГ. Вони відрізняються високими, в порівнянні з випробовуваними контрольної групи показниками надійності виконання техніко-тактичних дій: коефіцієнт надійності склав 0,81, що на 0,09 перевищує аналогічний показник випробовуваних контрольної групи.

У таблиці 5 наведені показники обсягу та надійності техніко-тактичних дій випробовуваних в ігровій вправі «Квадрат 4x2».

Таблиця 5

**Показники кількості та надійності техніко-тактичних дій у піддослідних експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту,  $X \pm \delta$**

Група, з якою проводилось дослідження	Показники техніко-тактичних дій		
	Загальна кількість передач	Кількість точних передач	Коефіцієнт надійності
Контрольна, n=11	248	184	0,74
Експериментальна, n=11	276	225	0,82

Такий фахівець як Г. Лисенчук у своїй роботі відзначав, що головною вимогою при зупинці та передачі м'яча є виконання прийому з найменшими витратами часу і доведення м'яча до найбільш сприятливого положення для кожної ситуації. Футболіст, що володіє цим елементом, отримує перевагу в сьогднішній жорсткій грі, в якій один момент може бути вирішальним для результату гри (Лисенчук, 2004).

**Висновки.** У ході матчу футболістам доводиться зупиняти м'яч, вести його, передавати один одному, завдавати удари по воротах. Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко і неточно, то і команда в цілому витрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою для досягнення перемоги. Від того, наскільки уміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій.

Узагальнюючи результати педагогічного експерименту, можна зробити висновок, що застосування розробленої методики технічної підготовки спортсменів футболістів сприяє підвищенню якості засвоєння знань орієнтовної основи технічних прийомів, практичного оволодіння засобами їх виконання в різних поєднаннях, в умовах пересування, взаємодії з партнерами по команді і протидії з боку суперника.

Наведені результати даного педагогічного дослідження не надають повного вирішення всіх проблем, котрі є у практиці сучасної підготовки футболістів. Але вони відкривають можливості для пошуку резервів підвищення спортивних показників шляхом використання педагогічних технологій.

**Список використаної літератури**

- 1. Лобановский В. В.** Бесконечный матч: Физкультура и спорт. Москва, 1989. 117 с.
- 2. Сорока М. М., Сорока О. М.** Український футбол на чемпіонатах світу. Київ: ВАТ Вид-во Київська правда, 2006. 288 с.
- 3. Чирва Б. Г.** Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов. М.: ТВТ Дивизион, 2008. 336 с.
- 4. Вихров К. Л.** Компаньон футбольного арбітра. Київ: Комби ЛТД, 2006. 352 с.
- 5. Николаенко В. В., Шамардин В. М.** Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху. Киев, 2015. 360 с.
- 6. Губа В. П., Шестаков М. П., Бубнов Н. Б.** Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учебное пособие для вузов физической

культури. 2-е изд. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 220 с.

**7. Журід С. М.** Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-17 років з використанням комплексів тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01.; Харківська держ. академія фізичної культури. Х., 2007. 20 с.

**8. Лисенчук Г. А.** Теоретико-методичні основи. Керування підготовкою футболістів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01.; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. К., 2004. 34 с.

### **References**

**1. Lobanovskij, V. V.** (1989). *Beskonechnyj match: Fizkul'tura i sport [Endless Match: Fitness and Sports]*. Moskow [in Russian].

**2. Soroka, M. M., & Soroka, O. M.** (2006). *Ukrainskyi futbol na chempionatakh svitu [Ukrainian football at the world championships]*. K.: VAT Vyd-vo Kyivska pravda [in Ukrainian].

**3. Chirva, B. G.** (2008). *Futbol. Konceptiya tekhnicheskoy i takticheskoy podgotovki futbolistov [The concept of technical and tactical training of football players]*. M.: TVT Divizion [in Russian].

**4. Vykhrov, K. L.** (2006). *Kompanion futbolnoho arbitra [Companion of a football referee]*. Kyiv: Komby LTD [in Ukrainian].

**5. Nikolaenko, V. V., & Shamardin, V. M.** (2015). *Mnogoletnyaya podgotovka yunyh futbolistov. Put' k uspekhu [Long-term training of young footballers. Way to success]*. Kiev [in Russian].

**6. Guba, V. P., Shestakov, M. P., & Bubnov, N. B.** (2006). *Izmereniya i vychisleniya v sportivno-pedagogicheskoy praktike [Measurements and calculations in sports and pedagogical practice: a textbook for universities of physical culture]*. 2-е изд. Moskow: Fizkul'tura i sport [in Russian].

**7. Zhurid, S. M.** (2007). *Udoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovky futbolistiv 15-17 rokiv z vykorystanniam kompleksiv trenuvalnykh zavdan [Improvement of technical and tactical training of football players of 15-17 years with use of complexes of training tasks]. Extended abstract of candidate's thesis.* Kharkiv [in Ukrainian].

**8. Lysenchuk, H. A.** (2004). *Teoretyko-metodychni osnovy. Keruvannia pidhotovkoiu futbolistiv [Theoretical and methodological bases. Management of football training]. Extended abstract of Doctor's thesis.* Kyiv [in Ukrainian].

### **Ковальов М. Г. Особливості технічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються з футболу**

Стаття присвячена дослідженню проблеми технічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються з футболу. Метою статті є виявлення особливостей технічної підготовки футболістів. Для досягнення мети використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, математична статистика. Експеримент проходив у чотири етапи. Під час першого етапу дослідження було проведено аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з



метою з'ясування стану досліджуваної проблеми; сформульовано протиріччя і проблему досліджень. На другому етапі дослідження було проведено аналіз футбольної майстерності та розроблена програма формування педагогічного експерименту. На наступному етапі був проведений експеримент спрямований на практичне обґрунтування ефективності експериментальної методики технічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються з футболу. Заключний етап присвячений якісному та кількісному аналізу результатів досліджень; їх теоретичне узагальнення та систематизація; формулювання висновків та основних положень. Отже, технічна підготовка футболістів залежить від ретельної систематизації та використання тренером всіх методів у навчанні та застосування розробленої методики технічної підготовки спортсменів футболістів сприяє підвищенню якості засвоєння знань орієнтовної основи технічних прийомів, практичного оволодіння засобами їх виконання в різних поєднаннях, в умовах пересування, взаємодії з партнерами по команді та протидії з боку суперника.

*Ключові слова:* техніка, технічна підготовка, спортсмен, система підготовки, футбол, методика навчання.

#### **Ковалев М. Г. Особенности технической подготовки спортсменов, специализирующихся по футболу**

Статья посвящена исследованию проблемы технической подготовки спортсменов, специализирующихся по футболу. Целью статьи является выявление особенностей технической подготовки футболистов. Для достижения цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математическая статистика. Эксперимент проходил в четыре этапа. Во время первого этапа исследования был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы с целью выяснения состояния исследуемой проблемы; сформулировано противоречие и проблема исследований. На втором этапе исследования был проведен анализ футбольного мастерства и разработана программа формирующего педагогического эксперимента. На следующем этапе был проведен эксперимент направлен на практическое обоснование эффективности экспериментальной методики технической подготовки спортсменов, специализирующихся по футболу. Заключительный этап посвящен качественному и количественному анализу результатов исследований; их теоретическое обобщение и систематизация; формулирование выводов и основных положений. Итак, техническая подготовка футболистов зависит от тщательной систематизации и использования тренером всех методов в обучении и применения разработанной методики технической подготовки спортсменов футболистов способствует повышению качества усвоения знаний ориентировочной основы технических приемов, практического овладения средствами их выполнения в различных

сочетаниях, в условиях передвижения, взаимодействия с партнерами по команде и противодействия со стороны соперника.

*Ключевые слова:* техника, техническая подготовка, спортсмен, система подготовки, футбол, методика обучения.

### **Kovalev M. Features of Technical Training of Athletes who Specialize in Football**

The article is devoted to the study of the problem of technical training of athletes who specialize in football. The purpose of the article is to identify the features of technical training of football players. To achieve this goal, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, testing, pedagogical observation, pedagogical experiment, mathematical statistics. The experiment took place in four stages. During the first stage of the study, an analysis and generalization of scientific and methodological literature was conducted in order to clarify the state of the research problem; the contradictions and the problem of researches are formulated. In the second stage of the study, an analysis of football skills was conducted and a program of formative pedagogical experiment was developed. At the next stage, an experiment was conducted aimed at the practical substantiation of the effectiveness of experimental methods of technical training of athletes specializing in football. The final stage is devoted to qualitative and quantitative analysis of research results; their theoretical generalization and systematization; formulation of conclusions and main provisions. So, summarizing all the above, we can conclude that the technical training of players depends on careful systematization and use by the coach of all methods in training and application of the developed methods of technical training of athletes helps to improve the quality of knowledge of basic techniques, practical mastery various combinations, in terms of movement, interaction with teammates and opposition from the opponent.

*Key words:* equipment, technical training, athlete, training system, football, teaching methods.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

УДК 796.032(477.61)"19"

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-225-231

**Павлюк Олена Михайлівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент;  
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.  
ep290477@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-1779-0232>

**Брусак Олександр Михайлович,**

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
заступник директора навчально-наукового інституту фізичного  
виховання і спорту з соціально-гуманітарної роботи  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.  
brusakaleks@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-2560-492X>

**ПЕРЕМОЖЦІ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР  
ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХХ СТОЛІТТЯ:  
ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

Однією з актуальних проблем сучасного олімпійського руху є проблема підвищення ефективності системи олімпійської підготовки, оскільки перемоги на олімпійській арені у більшості країн розглядаються як фактор престижу нації. Ця проблема набула особливої актуальності для олімпійського руху України у зв'язку зі зниженням результатів участі збірних команд в Олімпійських іграх (О. Вацеба, 2002).

Луганська область славиться давніми спортивними традиціями. Всьому світу відомі імена учасників та призерів Олімпійських ігор нашого краю. На Олімпійських іграх ними завойовані золоті, срібні та бронзові медалі.

Аналіз літературних джерел свідчить, що дослідження різних аспектів функціонування олімпійського руху привертає увагу досить широке коло як українських, так і зарубіжних дослідників. Так, В. Платонов вивчав особливості становлення та розвитку олімпійського руху; М. Булатова досліджувала економічні проблеми і тенденції глобалізації та комерціалізації сучасного олімпійського спорту; Ю. Зайдовий розглядав специфіку розвитку олімпійського руху в Україні в перші роки державної незалежності (В. Платонов, 2009; Ю. Зайдовий, 2003).

Однак, наявні наукові дані не дають можливості повною мірою

дослідити спортивні традиції й в історичному контексті згадати відомі імена учасників та призерів Олімпійських ігор Луганської області. Виходячи з цього нами було обрано наступну тему наукового дослідження: «Переможці Олімпійських ігор другої половини ХХ століття: історія і сучасність Луганської області».

Метою статті є висвітлення маловідомих фактів щодо здобутків призерів Олімпійських ігор Луганської області другої половини ХХ століття.

Нам імпонує думка М. Булатової, яка зазначила, що олімпійська освіта – це багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму (Булатова, 2015).

Відправною точкою для Луганської області на Олімпійських іграх можна вважати Рим. Починаючи з 1960 року у складі збірної СРСР (пізніше СНД і України) обов'язково були представники Луганської області. Там же, на XVII Олімпійських іграх в 1960 році (Італія, Рим), було завойовано і першу медаль – срібну, зі стрибків у висоту. Її володарем став Валерій Брумель.

Наступні XVIII Олімпійські ігри 1964 року (Японія, Токіо) подарували нам першого олімпійського чемпіона. Микола Чужиков став переможцем у веслуванні на байдарці-четвірці (1000 м) й з трьома партнерами впевнено завоював золоту медаль (Олімпійські чемпіони. Інтернет джерело).

Не залишилася Луганська область без нагороди і на XIX Олімпійських іграх в 1968 році (Мексика, Мехіко). Золоту медаль отримав волейболіст Володимир Беляєв.

1972 рік відомий для любителів спорту Луганської області завдяки футбольній команді «Зоря», яка стала чемпіоном СРСР. В олімпійській збірній СРСР були чотири футболісти із зазначеної футбольної команди. На XX Олімпійських іграх в 1972 році (Німеччина, Мюнхен) В'ячеслав Семенов, Юрій Єлисеєв, Анатолій Куксов, Володимир Онищенко здобули бронзові нагороди (Г. Жданова, 2008).

XXI Олімпійські ігри 1976 року (Канада, Монреаль) подарували Луганській області ще одного олімпійського чемпіона. Анатолій Чуканов став переможцем в велоспорті (велошосе, командна гонка, 100 км). Крім олімпійської медалі в колекції Анатолія Олексійовича є «золото» чемпіонату світу, він зміг підкорити і «Тур де Франс». Після завершення спортивної кар'єри працював тренером. З 1992-го по 1997-й рік тренував національну збірну Мексики (В. Платонов, 2009).

Наступні XXII Олімпійські ігри 1980 року (Росія, Москва) запам'яталися, тим, що збірна Радянського Союзу завоювала рекордну для себе кількість золотих медалей – 80. Знову не обійшлося без наших земляків. Волейболісти Луганщини Валерій Кривов і Федір Лацонов в

складі збірної команди СРСР завоювали олімпійське «золото» (Олімпійські чемпіони. Інтернет джерело).

Ще одну нагороду отримала Тетяна Скачко. З результатом 7,01 м вона стала бронзовим призером у змаганнях зі стрибків у довжину.

На XXIV Олімпійських іграх в 1988 році (Південна Корея, Сеул) легкоатлети Луганщини завоювали три золоті медалі. Віктору Бризгіну разом зі своїми партнерами вдалося досягти феноменального результату в естафеті 4x100 м, перемогти самих американців. Все вирішила втрата палички в півфіналі, через яку американці залишилися за бортом фінального забігу. Луганчанин Віктор Бризгін одним з останніх брав естафетну паличку і в підсумку став одним з тих, хто здобув сенсацію сеульської Олімпіади. Це була перша перемога радянських легкоатлетів в естафетному бігу 4x100 м (Г. Жданова, 2008).

Ще дві медалі вищої проби завоювала Ольга Бризгіна. Спортсменка почала займатися легкою атлетикою з 6-го класу. У Сеулі вона спочатку стала першою на дистанції 400 метрів, а потім і в естафеті 4x400 м.

XXV Олімпійські ігри 1992 року (Іспанія, Барселона) стали найуспішнішими для Луганської області. Нашим спортсменам в складі Об'єднаної команди вдалося завоювати десять медалей: чотири золотих, п'ять срібних і одну бронзову. На верхню сходинку п'єдесталу пошани в третій раз піднялася Ольга Бризгіна, яка привела до перемоги естафетну команду на дистанції 4x400 м. В особистому заліку вона стала срібною призеркою (В. Платонов, 2009).

Першу медаль в Барселоні отримав наш земляк Олег Кучеренко. Йому скорилася вища сходинка олімпійського п'єдесталу вже в перший день Олімпіади. Спортсмену не було рівних у змаганнях з греко-римської боротьби.

В цей день на честь переможця вперше пролунав гімн незалежної України. Ще сім медалей завоювали наші гімнасти Григорій Місютін і Ігор Коробчинський. У складі збірної команди СНД вони стали чемпіонами.

На XXVI Олімпійських іграх в 1996 році (США, Атланта) українські спортсмени вперше виступили вже окремою командою. Від Луганської області в складі української збірної участь в Олімпіаді брали 19 спортсменів. Як і чотири роки тому, порадували своїх уболівальників гімнасти. Ігор Коробчинський і Григорій Місютін знову стали призерами Олімпійських ігор. На цей раз в активі кожного – бронзова медаль. Ще одним призером став також гімнаст Олександр Світличний, на рахунок якого також бронза.

Через чотири роки на XXVII Олімпійських іграх в 2000 році (Австралія, Сідней) гімнасти продовжили свої вдалі виступи. У складі збірної України Олександр Світличний і Олександр Береш отримали срібні медалі, пропустивши вперед лише китайців. Олександр Береш вдалося здобути бронзу в особистих змаганнях. Призеркою стала і Ірина Янович – третє місце у велоспорті (Г. Жданова, 2008).

Отже, золоті сторінки в літопис спорту Луганської області вписали учасники та призери Олімпійських ігор. Більшість наших співвітчизників продовжили свою спортивну діяльність в статусі тренерів. Сергій Бубка під час візиту з президентом України на Луганщину відвідав спортивні об'єкти області, зокрема, тренувальну базу у м. Кременна, на якій у різні роки до своїх олімпійських тріумфів готувалися і продовжують тренуватися чимало Олімпійських чемпіонів та зірок спорту. Нині представники Луганської області завоювали 3 олімпійські ліцензії для участі в XXXII Олімпійських іграх у Токіо – дві у стрибках у воду та одну у спортивній гімнастиці.

На сьогодні, попри всі труднощі – непросту ситуацію на Луганщині й у всьому світі, Луганська область має славні олімпійські традиції. У форматі відеоконференції на X Асамблеї Луганського обласного відділення Національного олімпійського комітету України, в якій взяв участь президент НОК України, Олімпійський чемпіон Сергій Назарович Бубка було зазначено, що Луганська область активно залучає підрастаюче покоління до провадження всеукраїнських проектів НОК, оцінено креативний, організаційний підхід до реалізації власних заходів відділення, таких як, наприклад, «Брейн-ринг – Луганщина олімпійська» чи пізнавальна вікторина «Спортивна країна» серед закладів дошкільної освіти області (НОК України, 2021).

Таким чином, в процесі дослідження встановлено, що відправною точкою для Луганської області на Олімпійських іграх можна вважати Рим, де Валерієм Брумелем було завойовано першу медаль. Олімпійські ігри впродовж другої половини ХХ століття були не менш вдалим для наших спортсменів.

Всім відомі прізвища призерів Олімпійських ігор з Луганської області й початку ХХІ століття, а саме: Андрія Сердінова, Тетяни Терещук-Антипової, Олександра Воробйова, Лесі Калитовської, Вікторії Терещук та ін. Однак це питання та участь спортсменів Луганської області в XXXII Олімпійських іграх (Японія, Токіо) буде висвітлено в подальших наукових дослідженнях.

### **Список використаної літератури**

- 1. Вацеба О.** Передумови утворення НОК України. *Фізична культура, спорт та здоров'я – нова епоха, нова генерація: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Миколаїв: МДПУ, 2002. С. 24–28.
- 2. Платонов В. Н.,** Булатова М. М., Бубка С. Н. [и др.] Олімпійський спорт / под общ. ред. В. Н. Платонова. Киев: Олімпійська література, 2009. Т. 1. 736 с.
- 3. Зайдовий Ю.** Особливості входження України в міжнародний олімпійський рух (на прикладі участі в Іграх XXV Олімпіади 1992 року). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць; за ред. С. С. Єрмакова*. Х.-Л.: ХДАДМ (XXII), 2003. №15. С. 159–163.
- 4. Олімпійські чемпіони.** Режим доступу: <http://nos->

ukr.org/olympic/winners/gold/. **5. Жданова Г. П.,** Макарова А. В., Малишева А. М. та ін. Видатні особистості Луганщини: довідник. Луганськ: Світлиця, 2008. 84 с. **6. Булатова М.** Система олімпійського образования в Україні. *Наука в олимп. спорте*. 2015. №2. С. 5–9. **7. Національний** олімпійський комітет (НОК) України. URL: <http://noc-ukr.org/news/21147/> (дата звернення: 01.02.2021).

### References

**1. Vatsaba, O.** (2002). Peredumovy utvorennia NOK Ukrainy [Prerequisites for the formation of the NOC of Ukraine]. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia – nova epokha, nova heneratsiia – Physical culture, sports and health – a new era, a new generation*. (pp. 24–28). Mykolaiv: MDPU [in Ukrainian]. **2. Platonov, V. N.,** Bulatova, M. M., & Bubka, S. N. (2009). Olimpijskij sport [Olympic sports]. Vols. 1. Kiev: Olimpijskaya literatura [in Russian]. **3. Zaidovy, Y.** (2003). Osoblyvosti vkhodzhennia Ukrainy v mizhnarodnyi olimpijskyi rukh (na prykladi uchasti v ihrakh XXV Olimpiady 1992 roku) [Peculiarities of Ukraine's entry into the international Olympic movement (on the example of participation in the Games of the XXV Olympiad in 1992)]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 15, 159-163. Kh.-L.: KhDADM (KhKhPI) [in Ukrainian]. **4. Olimpijski** chempiony [Olympic champions]. Retrieved from <http://noc-ukr.org/olympic/winners/gold/>. **5. Zhdanova, G. P.,** Makarova, A. V., & Malysheva, A. M. at all. (2008). Vydatni osobystosti Luhanshchyny: Dovidnyk [Prominent personalities of Luhansk region: Handbook]. Luhansk: Svitlytsia [in Ukrainian]. **6. Bulatova M.** (2015). Sistema olimpijskogo obrazovaniya v Ukraine [The system of Olympic education in Ukraine]. *Nauka v olimp. sporte – Science in Olympic sports*, 2, 5-9 [in Russian]. **7. Natsionalnyi** olimpijskyi komitet (NOK) Ukrainy [National Olympic Committee (NOC) of Ukraine]. Retrieved from <http://noc-ukr.org/news/21147/> (data zvernennia: 01.02.2021) [in Ukrainian].

### **Павлюк О. М., Брусак О. М. Переможці Олімпійських ігор другої половини ХХ століття: історія і сучасність Луганської області**

В статті представлено маловідомі факти щодо здобутків призерів Олімпійських ігор Луганської області другої половини ХХ століття. Історичні дані надали можливість повною мірою дослідити спортивні традиції й в історичному контексті згадати відомі імена учасників та призерів Олімпійських ігор Луганської області.

В процесі дослідження встановлено, що відправною точкою для Луганської області на Олімпійських іграх можна вважати Рим, де Валерієм Брумелль було завойовано першу медаль. Доведено, що Луганська область славиться давніми спортивними традиціями. Всьому світу відомі імена учасників та призерів Олімпійських ігор нашого краю.

На Олімпійських іграх ними завойовані золоті, срібні та бронзові медалі. Встановлено, що золоті сторінки в літопис спорту Луганської області вписали учасники та призери Олімпійських ігор. Більшість наших співвітчизників продовжили свою спортивну діяльність в статусі тренерів.

Виявлено, що Луганська область активно залучає підростаюче покоління до провадження всеукраїнських проєктів НОК та реалізовує власні заходи, такі як, «Брейн-ринг – Луганщина олімпійська» чи пізнавальна вікторина «Спортивна країна» серед закладів дошкільної освіти області. Попри всі труднощі – непросту ситуацію на Луганщині й у всьому світі, Луганська область має славні олімпійські традиції. Охарактеризовано тренувальну базу у м. Кремінна, на якій у різні роки до своїх олімпійських тріумфів готувалися і продовжують тренуватися чимало Олімпійських чемпіонів та зірок спорту. Встановлено, що нині представники Луганської області завоювали 3 олімпійські ліцензії для участі в XXXII Олімпійських іграх у Токіо – дві у стрибках у воду та одну у спортивній гімнастиці.

*Ключові слова:* Олімпійські ігри, спортсмени, Луганська область.

**Павлюк Е. М., Брусак А. М. Победители Олимпийских игр второй половины XX века: история и современность Луганской области**

В статье представлены малоизвестные факты относительно достижений призеров Олимпийских игр Луганской области второй половины XX века. Исторические данные предоставили возможность в полной мере исследовать спортивные традиции и в историческом контексте вспомнить имена участников и призеров Олимпийских игр Луганской области.

В процессе исследования установлено, что отправной точкой для Луганской области на Олимпийских играх можно считать Рим, где Валерием Брумелль было завоевано первую медаль. Доказано, что Луганская область славится давними спортивными традициями. Всему миру известны имена участников и призеров Олимпийских игр нашего края. На Олимпийских играх ними завоеванные золотые, серебряные и бронзовые медали. Установлено, что золотые страницы в летопись спорта Луганской области вписали участники и призеры Олимпийских игр. Большинство наших соотечественников продолжили свою спортивную деятельность в статусе тренеров.

Виявлено, що Луганська область активно привлекат підрастаюче покоління к проведенню всеукраїнських проєктів НОК и реалізує собствених мероприятия, такі як, «Брейн-ринг – Луганщина олімпійська» или познавательная викторина «Спортивная страна» среди заведений дошкільного образования області. Несмотря на все трудности – непростую ситуацію на Луганщине и во всем мире, Луганская область имеет славные олимпийские традиции.



Охарактеризовано тренувальну базу в г. Кременная, на якій в різні роки до своїх олімпійських триумфів готувалися і продовжують тренуватися багато Олімпійських чемпіонів і зірок спорту. Встановлено, що в нинішній час представники Луганської області завоювали 3 олімпійські ліцензії для участі в XXXII Олімпійських іграх в Токио – дві в прыжках в воду і одну в спортивній гімнастиці.

*Ключевые слова:* Олімпійські ігри, спортсмени, Луганська область.

**Pavliuk O., Brusak O. Winners of the Olympic Games of the Second Half of the Twentieth Century: History and Modernity of Luhansk Region**

The article presents little-known facts about the achievements of the winners of the Olympic Games of Luhansk region in the second half of the twentieth century. Historical data provided an opportunity to fully explore sports traditions and in the historical context to mention the famous names of participants and winners of the Olympic Games of Luhansk region.

In the course of the research it was established that the starting point for the Luhansk region at the Olympic Games can be considered Rome, where Valery Brumel won the first medal. It is proved that Luhansk region is famous for its ancient sports traditions. The names of participants and prize-winners of the Olympic Games of our region are known all over the world. They won gold, silver and bronze medals at the Olympic Games. It is established that the golden pages in the annals of sports of the Luhansk region were written by participants and prize-winners of the Olympic Games. Most of our compatriots continued their sports activities as coaches.

It was found that Luhansk region actively involves the younger generation in the implementation of all-Ukrainian NOC projects and implements its own activities, such as «Brain Ring – Luhansk Olympic» or cognitive quiz «Sports Country» among preschools in the region. Despite all the difficulties – the difficult situation in Luhansk region and around the world, Luhansk region has a glorious Olympic tradition. The training base in Kreminna is described, where many Olympic champions and sports stars have been preparing and continue to train for their Olympic triumphs in different years. It is established that now the representatives of Luhansk region have won 3 Olympic licenses to participate in the XXXII Olympic Games in Tokyo – two in diving and one in gymnastics.

*Key words:* Olympic Games, athletes, Luhansk region.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

УДК 796.015:796.6

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-232-239

**Полулященко Тетяна Леонідівна,**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
в. о. завідувача кафедри спортивних дисциплін  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.  
tatyana\_brovar@i.ua  
<https://orcid.org/0000-0002-6345-585X>

### **ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО МАКРОЦИКЛУ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ НОВАЧКІВ**

Дослідження проблеми збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді завжди привертала увагу науковців. Інтенсифікація навчання, використання технічних засобів, подовжена тривалість навчального тижня; нераціональна організація навчально-виховного та навчально-тренувального процесу; навчальний стрес; зниження рухової активності й ще більш виражена гіпокінезія – це чинники, що характеризують сьогоденну освіту, призводять до зростання захворюваності, зниження рівня здоров'я молоді. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у дитячому і молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо). Уроки фізичної культури лише на 10–13% компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності.

На сьогодні спорт став одним із популярних форм культури сучасного суспільства. Велосипед був і залишається популярним засобом пересування, оздоровлення, проведення здорового відпочинку, а сучасний велосипедний спорт – одним із самих динамічних і видовищних видів спорту. Сучасний професійний велосипедний спорт вимагає високих вимог до рівня підготовленості гонщиків. Однією з основних умов покращення спортивної майстерності є ефективна побудова підготовки гонщиків на етапі початкової підготовки. Не достатньо досліджені питання з підготовки гонщиків призводить до допущення помилок в практичній підготовці та здержує розвиток крос-кантрі. Тому ми вважаємо актуальною тему дослідження побудови макроциклу підготовки новачків з крос-кантрі.

Проблеми загальної структури багаторічної підготовки і фактори, що її визначають висвітлив у своїх роботах В. Платонов (2004). Б. Шиян (2019), надав приклад наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті, а також досліджував питання теорії та методики фізичного виховання. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення досліджували такі науковці, як Д. Поліщук

(1997). В. Попков (2001) та інші. Надали належної уваги у вивченні спортивної підготовки спортсменів – велосипедистів на етапі багаторічного удосконалення. Є. Архіпов, О. Захаров, Ю. Крилатих у своїх наукових працях досліджував питання початкової підготовки юних велосипедистів. Питання педагогічної спрямованості у спортивній діяльності вивчали О. Дубограй (2003), Т. Круцевич (2001), І. Серєда (2011), Г. Іванова (2003) та інші.

З аналізу літературних джерел ми можемо стверджувати, що на сьогодні основною метою підготовки на етапі початкового тренування є вдосконалення організму учня, зміцнення здоров'я, розвиток різних особистих та спортивних якостей. Таким чином закладається на майбутнє так званий «фундамент» для подальшого спортивного удосконалення спортивної майстерності (Архіпов Є, 1990; Крилатих, 1982).

Особисті спостереження та аналіз тренувальних планів велосипедистів різної кваліфікації дозволяє судити про те, що сьогодні спостерігається зростання інтенсифікації тренувального процесу. В свою чергу це приводить до ранньої спеціалізації та негативно позначається на стані здоров'я, значному відсіву на подальших етапах підготовки гонщиків.

Аналіз літературних джерел з вищевказаної проблеми показав, що радикальними засобами запобіганню вищевказаних проблем є раціональний підхід до використання об'ємів тренувальної роботи впродовж року (О. Захаров, 2005; Д. Поліщук, 1997; В. Попков, 2001).

Наявна система фізичного виховання у навчальних закладах, на думку учених С. Гозак (2006), М. Булатова, О. Литвин (2007), О. Советова (2007), М. Полянничко (2007), О. Андрєєва (2008), Т. Круцевич (2008), Н. Москаленко (2009), не сприяє гармонійному розвитку школярів і лише впровадження в загальноосвітніх навчальних закладах новітніх оздоровчих технологій дозволить поліпшити стан їхнього здоров'я. Розробка і впровадження нових технологій оздоровчих занять зі школярами у навчальний процес є одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання (С. Ізаак, 2004; В. Горацук, 2004; В. Вишневський, 2004; J. Carter, 2007; О. Харитонова, 2009; F. Brooks, 2010 та ін.).

Нами не було виявлено досліджень, спрямованих на розробку інноваційних технологій організації фізичного виховання зі школярами, що враховували б інтерес учнів до видів рухової активності та матеріально-технічні умови загальноосвітніх шкіл. Цільова спрямованість, інтерес до занять у шкільному віці проявляється не так в досягненні оздоровчого ефекту, як в задоволенні через фізичні вправи широкого спектру потреб, спрямованих на самовираження, проведення вільного часу, відмінне самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій і освітній діяльності. Ці питання входять у сферу досліджень рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка на сьогодні

недостатньо вивчена. Розробка та обґрунтування рекреаційно-оздоровчої технології у процесі фізичного виховання дасть підставу для реорганізації системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл.

Однак, теорія та практика спорту не має достатньо науково обґрунтованих рекомендацій щодо побудови навчально-тренувального процесу гонщиків з крос-кантрі на етапі початкової підготовки. Саме тому дослідження побудови та розробка необхідних рекомендацій навчально-тренувального процесу гонщиків з крос-кантрі на етапі початкової підготовки на сьогодні є актуальними і мають велику практичну значущість.

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки поряд з проблемами впровадження інноваційних технологій надзвичайно важливим завданням освіти в Україні є формування фізичного, психічного і духовного здоров'я підростаючого покоління. У контексті формування гармонійно розвиненої особистості важливе місце відводиться зміцненню здоров'я учнів, що закладається з дитинства у школі, через яку, за умови обов'язковості загальної освіти, проходять усі діти. Одним з ефективних методів покращення здоров'я є застосування засобів велосипедного спорту в позаурочній діяльності.

*Мета дослідження* – дослідити структуру річного циклу підготовки велосипедистів новачків з метою оптимізації процесу їх підготовки.

Наукове дослідження на тему «Особливості побудови тренувального макроциклу велосипедистів новачків було проведено впродовж дворічного експерименту в ході якого було експериментально обґрунтовано оптимальні параметри тренувальних навантажень та показники підготовленості юних велосипедистів на етапі їх початкової підготовки у річному тренувальному циклі. В дослідженні приймали участь спортсмени-новачки віком від 9 до 11 років.

Параметри тренувальної роботи на етапі початкової підготовки становили у групі А усього – 423 годин із них теоретична підготовка – 17 годин, загальна фізична підготовка – 164 години, спеціальна фізична підготовка – 184 годин, технічна підготовка – 59, контрольні нормативи 4 рази на рік, змагання – 6 години.

Параметри тренувальної роботи у групі Б на рік становило усього – 456 годин із них теоретична підготовка – 11 годин, загальна фізична підготовка – 183 години, спеціальна фізична підготовка – 182 годин, технічна підготовка – 80, контрольні нормативи 2-3 рази на рік, змагання – 10 годин.

По закінченню експерименту через два роки приріст фізичних якостей за період 2018-2020 роки у групі А становив: біг на 30 м – 0.31 с.; біг на 60 м. – 0.59 с.; кількість обертів за 30 с. – 17.93 р.; стрибок у довжину з місця – 16.63 см.; десятирний стрибок з ноги на ногу – 1.18 см.; згинання розгинання рук в упорі лежачі – 8.4 р., кількість обертів педалювання на велостанку за 1 хвилину 7.3; біг на 1.5 км. – 0.58332 хв.; їзда на велосипеді 10 км. шосе – 5.320 хв.; їзда на велосипеді

крос-кантрі 3 км. – 0.862187 хв.; нахил тулуба вперед із положення стоячи – 3 см.; затримка дихання на вдиху (проба Штанге) – 9.02; затримка дихання на видиху (проба Генчи) – 3.6; техніка володіння велосипедом – 1.2. Загальний тренувальний об'єм тренувального навантаження за цей період становив усього 213 годин.

Приріст фізичних якостей за період жовтень 2018 року – 2020 року у групі Б становив: біг на 30 м – 0.49 с.; біг на 60 м. – 0.69 с.; кількість обертів за 30 с. – 24.07 р.; стрибок у довжину з місця – 25.8 см.; десятерний стрибок з ноги на ногу – 2.74 см.; згинання розгинання рук в упорі лежачі – 10.2 р., кількість обертів педалювання на велостанку за 1 хвилину 11.67; біг на 1.5 км. – 0.788888 хв.; їзда на велосипеді 10 км. шосе – 8.783333хв.; їзда на велосипеді крос-кантрі 3 км. – 1.48217 хв.; нахил тулуба вперед із положення стоячи – 5.71 см.; затримка дихання на вдиху (проба Штанге) – 15.48; затримка дихання на видиху (проба Генчи) – 4.86; техніка володіння велосипедом – 1.19. Загальний тренувальний об'єм тренувального навантаження становив усього – 546 годин.

Після проведення експерименту між групами були виявлені достовірні відмінності,  $p < 0.05$  по всім показникам окрім технічних показників,  $p > 0.05$ . В групі Б спортивні результати, рівень функціональної підготованості, рівень фізичних якостей були вище ніж у групі А, отже ми можемо припустити, що виконані об'єми тренувального навантаження у групі Б найбільш відповідали особливостям юних велосипедистів та є найбільш відповідними для цього віку (див. *табл. 1. Приріст фізичних якостей за період 2018-2020 роки у групі А та Б.*

*Таблиця 1.*

**Приріст фізичних якостей за період 2018-2020 роки у групі А та Б**

№	Фізичні якості (тестування)	Група А	Група Б	
1.	біг на 30м	0.31 с	0.49 с	$p < 0.05$
2.	біг на 60 м.	0.59 с	0.69	$p < 0.05$
3.	обертів за 30с. (разів)	17.93	24,07	$p < 0.05$
4.	стрибок у довжину з місця, см.	16.63	25,8	$p < 0.05$
5.	десятерний стрибок з ноги на ногу, см.	1.18	2,74	$p < 0.05$
6.	згинання розгинання рук в упорі лежачі, р.	8.4	10,2	$p < 0.05$
7.	кількість обертів педалювання на велостанку за 1 хвилину, р.	7.3	11,67	$p < 0.05$
8.	біг на 1.5 км., хв	0.58332	0.788888	$p < 0.05$
9.	їзда на велосипеді 10 км. Шосе, хв..	5.320	8.783333	$p < 0.05$
10.	їзда на велосипеді крос-кантрі 3 км., хв..	0.862187	1.48217	$p < 0.05$
11.	нахил тулуба вперед із положення стоячи, см.	3	5.71	$p < 0.05$
12.	затримка дихання на вдиху (проба Штанге),с.	9,01	15.48	$p < 0.05$
13.	затримка дихання на видиху (проба Генчи),с.	3,6	4.86	$p < 0.05$

14.	техніка володіння велосипедом, бал.	1,2	1.19.	p > 0.05
15.	Загальний тренувальний об'єм тренувального навантаження, годин.	213	546	p < 0.05

### *Висновки.*

1. В результаті проведеного нами дослідження з метою оптимізації навчально-тренувального процесу рекомендовано використовувати наступні параметри тренувальних навантажень усього – 456 годин із них теоретична підготовка – 11 годин, загальна фізична підготовка – 183 години, спеціальна фізична підготовка – 182 годин, технічна підготовка – 80, контрольні нормативи 2-3 рази на рік, змагання – 10 годин мали кращу фізичну і функціональну підготовленість.

2. Було виявлено, що виконані тренувальні навантаження групою А сприяли поліпшенню технічної підготовленості, але були малоефективні в сприянні значного розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей гонщиків новачків.

3. З метою зменшення відсіву гонщиків на подальших етапах підготовки неможна в процесі тренування новачків використовувати форсування тренувальних навантажень.

У подальших дослідженнях планується провести більш детальне вивчення даної проблеми. Розробити та надати рекомендації, що до перерозподілу навантаження по місяцях в річному циклі підготовки в залежності від кліматичних умов регіону.

### **Список використаних джерел**

**1. Архипов Е. М.,** Седов А. М. Велосипедный спорт. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 265 с. **2. Захаров А. Л.,** Капитонов В. А. Велосипедный спорт. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. [Программа]. Москва: Советский спорт, 2005. 160 с. **3. Крылатых Ю. Г.,** Минаков С. М. Подготовка юных велосипедистов. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 191 с. **4. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и её практические приложения.* Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с. **5. Полищук Д. А.** Велосипедный спорт. Киев: Олимпийская литература, 1997. 236 с. **6. Попков В. Н.** Отбор и контроль в юношеском велоспорте: монография. Омск: СибГАФК, 2001. 196 с.

### **References**

**1. Arhipov, E. M., & Sedov, A. M.** (1990). Velosipednyj sport [Cycling sport]. Moscow: Fizkul'tura i sport [in Russian]. **2. Zaharov, A. L., & Kapitonov, V. A.** (2005). Velosipednyj sport. Primernaya programma sportivnoj podgotovki dlya DYUSSH, SDYUSHOR, SHVSM [Cycling sport. An approximate program of sports training for CYSS, SDYUSHOR, SHVSM]. Moscow: Sovetskij sport [in Russian]. **3. Krylatyh, Yu. G., &**

Minakov, S. M. (1982). Podgotovka yunyh velosipedistov [Training of young cyclists]. Moscow: Fizkul'tura i sport [in Russian]. **4. Platonov, V. N.** (2004). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i eyo prakticheskie prilozheniya [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications]. Kiev: Olimpijskaya literatura [in Russian]. **5. Polishchuk, D. A.** (1997). Velosipednyj sport [Cycling sport]. Kiev: Olimpijskaya literatura [in Russian]. **6. Popkov, V. N.** (2001). Otkor i kontrol' v yunosheskom velosporte [Selection and control in youth cycling]. Omsk: SibGAFK [in Russian].

### **Полулященко Т. Л. Особливості побудови тренувального макроциклу велосипедистів новачків**

Стаття присвячена недостатньо дослідженим питанням з підготовки гонщиків крос-кантрі на етапі початкової підготовки. Допущення помилок в практичній діяльності тренера на початковому етапі підготовки спортсменів – новачків призводить до затримки спортивного удосконалення на подальших етапах спортивного тренування. В даній статті було проаналізовано побудову підготовки гонщиків – велосипедистів на етапі початкової підготовки. Розглянуто направленість тренувальних навантажень та їх динаміку у процесі багаторічної підготовки спортсменів – велосипедистів які спеціалізуються з крос-кантрі. Аналіз дослідження тренування спортсменів – велосипедистів у процесі багаторічної підготовки показав, що на сьогодні основною метою тренування в даному напрямку є фізичне вдосконалення організму учня, зміцнення здоров'я, розвиток різних фізичних, психологічних та вольових якостей. Таким чином закладається на майбутнє так званий «фундамент» для подальшого спортивного удосконалення спортивно майстерності.

В статті експериментально обґрунтовано оптимальні параметри тренувальних навантажень та показники їх підготовленості на етапі початкової підготовки у річному циклі тренування велосипедистів. Висвітлено порівняльний аналіз використання тренувального навантаження в контрольній та експериментальній групах. Виявлено приріст фізичних якостей за період проведення експерименту.

За результатами дослідження стало відомо, що з метою оптимізації навчально-тренувального процесу рекомендовано використовувати наступні параметри тренувальних навантажень усього – 456 годин із них теоретична підготовка – 11 годин, загальна фізична підготовка – 183 години, спеціальна фізична підготовка – 182 годин, технічна підготовка – 80, контрольні нормативи 2-3 рази на рік, змагання – 10 годин мали кращу фізичну і функціональну підготовленість; що виконані тренувальні навантаження групою А сприяли поліпшенню технічної підготовленості, але були малоефективні в сприянні значного розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей гонщиків новачків; з метою зменшення відсіву гонщиків на подальших етапах підготовки

неможна в процесі тренування новачків використовувати форсування тренувальних навантажень.

*Ключові слова:* велоспорт, кросс-кантрі, підготовленість, оптимізація, підготовка, навантаження, спортсмени.

**Полулященко Т. Л. Особенности построения тренировочного макроцикла велосипедистов новичков**

Статья посвящена недостаточно исследованному вопросу по подготовке гонщиков кросс-кантри на этапе начальной подготовки. Допущения ошибок в практической деятельности тренера на начальном этапе подготовки спортсменов – новичков приводит к задержке спортивного совершенствования на последующих этапах спортивной тренировки. В данной статье были проанализированы построение подготовки гонщиков – велосипедистов на этапе начальной подготовки. Рассмотрены направленность тренировочных нагрузок и их динамику в процессе многолетней подготовки спортсменов-велосипедистов специализирующихся по кросс-кантри. Анализ исследования тренировки спортсменов – велосипедистов в процессе многолетней подготовки показал, что на сегодняшний день основной целью тренировки в данном направлении является физическое совершенствование организма ученика, укрепление здоровья, развитие различных физических, психологических и волевых качеств. Таким образом закладывается на будущее так называемый «фундамент» для дальнейшего спортивного совершенствования спортивного мастера.

В статье экспериментально обоснованы оптимальные параметры тренировочных нагрузок и показатели их подготовленности на этапе начальной подготовки в годовом цикле тренировки велосипедистов. Освещены сравнительный анализ использования тренировочной нагрузки в контрольной и экспериментальной группах. Выявлен прирост физических качеств за период проведения эксперимента.

По результатам исследования стало известно, что с целью оптимизации учебно-тренировочных процесса рекомендуется использовать следующие параметры тренировочной нагрузки всего – 456 часов из них теоретическая подготовка – 11:00, общая физическая подготовка – 183 часа, специальная физическая подготовка – 182 часов, техническая подготовка – 80, контрольные нормативы 2-3 раза в год, соревнования – 10:00 имели лучшую физическую и функциональную подготовленность; выполненных тренировочных нагрузок группой А способствовали улучшению технической подготовленности, но были малоэффективны в содействии значительное развитие физических качеств и функциональных возможностей гонщиков новичков; с целью уменьшения отсева гонщиков на последующих этапах подготовки нельзя в процессе тренировки новичков использовать форсирования тренировочных нагрузок.



*Ключевые слова:* велоспорт, крос-кантри, подготовленность, оптимизация, подготовка, загрузка, спортсмены.

**Polulyashchenko T. Features of Construction of a Training Macrocycle of Novice Cyclists**

The article is devoted to insufficiently researched issues on the training of cross-country racers at the stage of initial training. Making mistakes in the practical activities of the coach at the initial stage of training novice athletes leads to a delay in sports improvement at the subsequent stages of sports training. This article analyzes the structure of training of cyclists at the stage of initial training. The focus of training loads and their dynamics in the process of long-term training of athletes-cyclists specializing in cross-country are considered. The analysis of the study of the training of athletes – cyclists in the process of many years of training showed that today the main goal of training in this direction is the physical improvement of the student's body, health promotion, the development of various physical, psychological and volitional qualities. Thus, the so-called «foundation» for further sports improvement of sports skills is laid for the future.

The article experimentally substantiates the optimal parameters of training loads and indicators of their readiness at the stage of initial training in the annual cycle of training cyclists. A comparative analysis of the use of training load in the control and experimental groups is disclosed. The increase in physical qualities over the period of the experiment was revealed.

The parameters of training work at the stage of initial training in group A were only 423 hours, including theoretical training – 17 hours, general physical training – 164 hours, special physical training – 184 hours, technical training – 59, control standards 4 times a year, competitions – 6 hours. The parameters of training work in group B per year were only 456 hours, including theoretical training – 11 hours, general physical training – 183 hours, special physical training – 182 hours, technical training – 80, control standards 2-3 times a year, competitions – 10 hours.

*Key words:* cycling, cross-country, fitness, optimization, training, loading, athletes.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 373.017.3

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-240-251

**Рибалко Ліна Миколаївна,**

доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри фізичної культури та спорту  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.  
lina-rybalko@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0001-6092-9442>

### **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в сучасних умовах техногенного розвитку суспільства проблема формування, збереження і зміцнення здоров'я учнів молодшого шкільного віку засобами підвищення рівня їх рухової активності, розвитку та удосконалення фізичних якостей є основною у галузі фізичного виховання. Найефективніше здійснювати фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку за допомогою рухливих ігор. Адже рухливі ігри є засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей, які в учнів проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їх фізичного розвитку. Формування фізичних якостей в учнів закріплюється розвитком рухових вмінь. Систематичне застосування рухових ігор сприяє розширенню рухливих можливостей учнів, які перетворюються у необхідні життєві уміння та навички. Сформовані рухові навички і уміння дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату.

Аналіз і узагальнення наукової літератури показав, що питання формування фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку досліджували: Е. Вільчковський, Т. Круцевич, В. Ткачук, В. Семененко, О. Холодова, Б. Шиян. Проте проблема розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор потребує подальшого розроблення. Адже, молодший шкільний вік є найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання та формування в дітей рухових (фізичних) якостей (Вільчковський, 2008, с. 143).

У основі формування фізичних якостей в учнів лежать вікові особливості. Адже, розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, які мають кількісні і якісні показники і залежать як від біологічних, так і від соціальних чинників. Кожній віковій групі дітей притаманні свої особливості фізичного розвитку (Т. Круцевич, 2018).

Основним засобом розвитку фізичних якостей в дітей є рухові ігри. Використання рухливих ігор у фізичному вихованні відіграє велику роль у житті дитини. Вони сприяють формуванню фізичних якостей, активізує потребу в рухових діях, забезпечує активну участь у фізкультурно-масових заходах (В. Ткачук, 2018). Діти здебільшого мають позитивне ставлення до рухливих ігор, що пояснюється чітко визначеним бажанням досягти певних результатів. Ці перспективи і глибоке усвідомлення дорослими того, що здоров'я дитини залежить від її рухової діяльності, налаштували їх на подолання труднощів, сприяли залученню до регулярних занять фізичними вправами та іграми. Результати педагогічного експерименту показали, що рухливі ігри як засоби фізичного виховання можна ефективно використовувати для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, а також впроваджувати їх в педагогічну практику дошкільних закладів (Е. Вільчковський, 2008).

Вище викладене підтверджує актуальність та доцільність дослідження проблеми розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор, яка полягає у розробленні та пошуку нових методичних підходів до використання рухливих ігор у фізичному вихованні учнів з метою розвитку фізичних якостей як основи їх фізичної підготовленості.

Мета дослідження є розроблення та наукове обґрунтування методики розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухових ігор.

Для досягнення поставленої мети визначено основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми в психолого-педагогічній літературі та з фізичного виховання.
2. Дослідити розвиток фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку та їх фізичну підготовленість.
3. Розробити методику розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку, що базується на використанні рухливих ігор.

Методика дослідження побудована на використанні таких методів: *теоретичних* (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел); *педагогічних* (спостереження, анкетування, тестування); *медико-біологічні* (антропометрія, пульсометрія, функціональні проби, контент-аналіз медичних карт, метод оцінки фізичного здоров'я, методика оцінювання фізичного стану), крокометрія і хронометрія. У дослідженні брали участь учні 2-3 класів ЗОШ I-III ступенів м. Полтави.

Процес розвитку фізичних якостей в учнів початкових класів здійснюється відповідно до морфологічних особливостей, фізичного розвитку та можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 6-10 років.

Фізичними якостями, які можна розвивати в учнів початкових класів є: швидкість, спритність, гнучкість, витривалість і сила.

*Швидкість* визначається за часом бігу учня на невеликій відстані (10 м). Для цього вибирається пряма доріжка з щільним земляним або асфальтовим покриттям завдовжки не менше 20 м. До лінії старту, позначеною смугою, має бути не менше 4-5 м розгону і стільки ж за лінією фінішу. Секундоміром фіксується час бігу від старту до фінішу (М. Линець, 1997).

Здібність до розвитку швидкості необхідна для формування і вдосконалення бігу, різних видів стрибків, участі в рухливих іграх, а також для успішного оволодіння багатьма видами спортивних вправ.

Розрізняють різні форми швидкості, основні з яких: швидка реакція на сигнал до дій або їх зміни; швидкість одиночного руху; здатність збільшувати в короткий час темп рухів по сигналу або в ігровій ситуації; частота циклічних рухів (біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді) (Т. Дмитренко, 1999).

*Спритність* проявляється у здатності оволодівати новими рухами та швидко перебудовувати їх у відповідності з змінами в оточенні. Учні повинні виконувати якомога більше вправ для розвитку координації рухів. Спритність формується при виконанні вправ на швидку зміною ситуації, де вимагається точність, швидкість та координація рухів.

Спритність необхідна для виконання всіх рухів, в тому числі й при рухомих іграх, спортивних іграх. В спритності виявляється здатність точно оцінити і виконати рух з урахуванням його просторових, тимчасових і силових характеристик. Показником спритності у дітей 6-9 років може служити швидкість та час виконання таких завдань, як біг з поворотами та з оббіганням (Т. Дмитренко, 1999).

Науковці (А. Дубогай, 1991; М. Линець, 1997) виокремлюють два способи розвитку спритності: спритність зростає при оволодінні новими різноманітними рухами; спритність зростає, якщо дається ускладнення, нове поєднання знайомих рухів, змінюються умови виконання руху.

Спритність фіксується часом виконання фізичної вправи. Враховуючи особливості учнів початкових класів, пропонується таке завдання: узявши фішку, учень біжить на іншу сторону кладе її, біжить за другою, його також переносить і зупиняється. Показником спритності буде час, що затрачує на виконання завдання. Можна використовувати і інше завдання – оббігти 8 прапорців на підставці, розставлені з проміжком 1 м один від одного. До першого прапорця і після останнього відстань 1,5 м. Загальна дистанція – 10 м.

*Гнучкість* характеризує ступінь рухливості в різних відділах опорно-рухового апарату учня. Вона залежить від форми і будови суглобів, від еластичності м'язів і зв'язок, від функціонального стану центральної нервової системи і рухового апарату. Рухливість в суглобах має певний вплив на функціональну діяльність дитини. З нею також пов'язані амплітуда, точність, швидкість її рухів. Тому розвитку

гнучкості в учнів початкових класів слід надавати особливу увагу в процесі їх фізичного виховання.

Розвиток *витривалості* забезпечується і при рухомих іграх з повтореннями дій, і в деяких спортивних вправах. Особливістю їх є безперервно змінювана як по інтенсивності, так і за формою рухів діяльність. Про витривалість можна судити за часом виконання ходьби і бігу на дистанції 300 м. Вибирається пряма доріжка завдовжки 50 м, позначається лінія старту (фінішу), лінія повороту. Учень проходить відрізки 50 м, чергуючи ходьбу і біг – від старту до лінії повороту йде, потім біжить назад і так повторює ще 2 рази (Т. Дмитренко, 1999).

*Сила* вимірюється кистьовим і становим динамометром загальноприйнятим методом. Кожну з контрольних вправ дитина виконує не менше двох разів (з проміжком відпочинку). Вибирається кращий результат з двох спроб. В учнів молодшого шкільного віку краще розвинені м'язи тулуба, слабше – м'язи кінцівок. Вправи для розвитку у дітей сили повинні бути в основному динамічними та комплексними разом із розвитком здатності розслабляти м'язи після їх напруження. Саме тому особливу увагу у фізичному вихованні дітей потрібно приділяти розвитку швидкості, що сприяє збільшенню швидкості виконання простих рухів та їх частоти (М. Боген, 2005).

Розвиток фізичних якостей в учнів 1-4 класів здійснюється під впливом двох чинників:

1) природно-вікових змін організму, що включають морфологічну та функціональну перебудову;

2) режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та самостійна рухова діяльність.

Система фізичного виховання учнів початкової школи передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, що обумовлює вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових якостей. Виконання основних рухів, загально розвивальних вправ, участь у рухливих іграх вимагає від дітей одночасного прояву різних рухових якостей. Наприклад, стрибки у довжину і висоту з розбігу розвивають швидкість, силу, спритність, а біг під час різноманітних рухливих ігор – ті ж самі якості та швидкісну витривалість; метання предметів у ціль – силу та спритність і т.ін. (А. Дубогай, 1991).

Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується правильним добром фізичних вправ та методикою їх проведення. Так, завдання для учнів 1-2 класів стрибнути з місця якомога далі сприяє формуванню у них швидкісно-силових якостей; тоді, коли учням 3-4 класів пропонують приземлитися в обумовленому місці (на синю, жовту чи зелену стрічку, розташовані на відстані 40, 60, 80 см від місця відштовхування). Так акцент робиться вже на розвитку спритності, тобто вмінні співвідносити м'язові зусилля з вимогою вихователя.

Фізичні, або рухові, якості пояснюємо як показники рухливих можливостей дитини. Розвиток їх відбувається неперервно під час росту й розвитку дитини, але нерівномірно. Активна рухова діяльність сприяє більш швидкому, а головне – більш гармонійному дозріванню морфологічних структур та функціональних систем організму учня. За допомогою фізичних вправ та рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей учня, керувати їх розвитком. Здійснюючи комплексний підхід до формування фізичних якостей молодших школярів, необхідно приділяти увагу розвитку швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються в учнів молодшого шкільного віку.

Рухлива гра – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення розумової ігрової мети. Крім цього, рухлива гра – це активна рухова діяльність дітей (М. Шейко, 2000).

Основоположник теорії фізичного виховання А. Тер-Ованесян стверджував, що гра – це засіб, в якому діти проявляють свою самостійність під час розподілу ролей і дій у процесі гри (А. Тер-Ованесян, 1999).

Значне місце в ігровій діяльності дитини займають ігри, при яких виконуються різноманітні рухові дії у формі ходьби, бігу, стрибків тощо. Саме ці ігри називаються рухливими. Вони проводяться у будь-яку пору року. В них можуть приймати участь від одного до цілої групи гравців. Грати можна і з дорослими так і без їх участі.

Рухлива гра визначається як один з основних засобів і методів фізичного виховання і використовується переважно на етапі закріплення та удосконалення рухових навичок. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає позитивні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на психічний та фізичний розвиток дошкільника, сприяє збагаченню рухового досвіду учнів.

Метою рухливих ігор є розвиток фізичної досконалості у формі фізичних якостей, зміцнення здоров'я та формування особистості учнів.

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання учнів початкової школи. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних та вольових якостей.

Розроблено методику розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку, що базується на використанні рухливих ігор.

Для оптимізації гнучкості у дітей 6-8 років використовують вправи, які сприяють розтягненню м'язів і зв'язок опорно-рухового апарату. Вони виконуються з великою амплітудою і дають максимальний ефект за умови систематичного виконання в комплексах ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинках, на заняттях фізичної культури. Найраціональнішими є пружинисті (нахили і випрямлення тулуба, напівприсідання) і махові рухи (верхніми і нижніми кінцівками) з

різноманітними початковими положеннями.

Під час виконання цих фізичних вправ учням потрібно надавати цільову установку: доторкніться м'ячиком або прапирцем підлоги, не згинаючи ніг в колінах; зробити мах ногою так, щоб доторкнутися носком витягнутої руки. Ці фізичні вправи підвищують активність учнів, стимулюють їх проявляти рухові здібності. Такі елементи рухової активності варто включати і до рухливих ігор.

Основною методичною умовою, якої потрібно дотримуватися в роботі над розвитком рухливості суглобів учнів, є обов'язкова розминка перед виконанням рухливих ігор.

Вправи на розтягнення необхідно виконувати серіями в певній послідовності: вправи для суглобів верхніх кінцівок, тулуба і нижніх кінцівок; між серіями – вправи на розслаблення.

Комплекс може складатися з 8-10 вправ пасивного або активного характеру. Перерви у вправах на гнучкість, навіть, в межах 2-3 тижнів негативно позначаються на рівні розвитку гнучкості.

Особливостями методики розвитку швидкості є дві основні задачі, спрямовані на розвиток швидкості виконання рухів:

- вправи на швидкість на початку рухливої гри, що розвиває уміння миттєво реагувати на сигнал (словесний, звуковий) – ця фізична якість необхідна в багатьох рухливих і спортивних іграх (настільному тенісі, баскетболі і ін.), на старті в бігу, плаванні, будь-яких естафетах;
- вправи, що тренують підтримувати високий темп руху, наприклад, під час бігу наввипередки за партнером, при катанні м'яча, обруча.

Підбір ігор і вправ для розвитку швидкості визначається загальними дидактичними принципами (відповідність зросту та фізичної підготовленості дитини, поступове ускладнення завдань, їх повторність). Вимогами до проведення таких рухливих ігор є:

1) рух повинен бути освоєний учнем в повільному темпі. Так, учень, що невпевнено ловить м'яч і допускає ряд помилок (притискує м'яч до грудей, широко розставляє руки), не зможе швидко його зловити і тут же перекинути назад. виправити недоліки в техніці руху при швидкому його виконанні неможливо;

2) тривалість фізичних вправ на швидкість повинна бути невеликою, щоб до кінця виконання цієї вправи швидкість не знижувалася і не наступало втомлення. Довжина дистанції для бігу в швидкому темпі повинна бути не більше 10-30 м, число повторень стрибків 10-12 разів, тривалість безперервного інтенсивного бігу в іграх у дітей 2-3 років-10 сек, -6-7 лет-до 15-20 сек. Повинні бути інтервали відпочинку;

3) вправи для розвитку швидкості не повинні носити одноманітний характер. Повторювати їх треба в різних умовах, з різною інтенсивністю, з ускладненнями або навпаки, зниженням вимог, полегшенням завдань;

4) оптимальний стан центральної нервової системи, який

досягається лише тоді, коли учні невтомлені попередньою діяльністю.

Для розвитку швидкості, як фізичної якості, доцільно використовувати вправи в розмахуванні, кружлянні, ударах, киданні і штовханні легких предметів, поворотах, виконуваних з максимальною можливою частотою.

Фахівці галузі фізичної культури (Т. Круцевич, 2-18; С. Лайзане, 2009) рекомендують різноманітні методичні прийоми, що підвищують розвиток спритності в учнів початкової школи:

1. Використання незвичних початкових положень (біг з положення стоячи на колінах, сидячи; стрибок з положення стоячи спиною до напрямку руху), швидка зміна положень тіла (сісти, лягти, встати).

2. Зміна швидкості або темпу рухів, введення різних ритмічних поєднань, різної послідовності елементів.

3. Зміна способів виконання вправ: метання зверху, знизу, збоку; стрибки на одній або двох ногах, з поворотом.

4. Використовування у іграх предметів різної форми, маси, об'єму, фактури сприяє розвитку уміння розподіляти рухи в просторі і в часі, поєднувати їх з рухами тіла, що вимагають різносторонньої координації і тонких м'язових відчуттів.

5. Виконання рухливих дій кількома учасниками (удвох, тримаючись за руки, сідати і вставати, виконувати повороти, нахили, стрибки, по 3-4 дітей, тримаючись за один великий обруч або довгу жердину).

6. Поєднувати складні рухи. Можна використовувати біг змійкою, оббігаючи кубики, дерева, перестрибуючи на ходу нешироку канавку, дістаючи в стрибку до м'яча або вітки.

7. Ускладнення умов гри. Наприклад, у грі «У ведмеда в бору» дитина в ролі ведмеда, перш ніж ловити, повинна підлізти під дугу.

Перераховані вище способи розвитку спритності доступні учням початкової школи. Спритність поєднується зі здатністю зберігати стійке положення тіла при різноманітних рухах і позах. З цією метою використовуються вправи, в яких доводиться прикладати зусилля, щоб зберегти рівновагу.

Вправи на спритність вимагають великої чіткості м'язових відчуттів, напруженої уваги. Їх правильне виконання швидко викликає стомлення, зниження точності координації. Тому їх проводять нетривалий час і на початку гри.

Методика розвитку сили в учнів початкової школи під час рухливих ігор спрямована на рівномірний розвиток всієї мускулатури, зокрема тієї, що формує поставу. Задля цього необхідно зміцнювати м'язи утримуючі хребта в правильному положенні. Особливо це стосується м'язів шиї, спини, живота. Враховуючи силові можливості учнів початкової школи, рухливі ігри на розвиток сили сприяють: зміцненню всіх м'язових груп рухового апарату учнів; розвитку здатності раціонально проявляти силу, враховуючи різноманітні умови діяльності.



Підбираючи вправи і ігри на розвиток сили, слід враховувати те, що роботу по розвитку силових якостей потрібно будувати при дотриманні загальних дидактичних принципів: поступовості, доступності, відповідно до вікових і індивідуальних особливостей учнів.

Вправи для розвитку силових здібностей вчені поділяють на дві групи: вправи із зовнішнім опором, вагою киданих або штовхальних предметів; вправи, обтяжені вагою власного тіла, наприклад повзання, лазіння, стрибки.

Для розвитку витривалості велике значення мають вольові якості учнів, прагнення проявити максимум здібностей, бути настирним пересилити відчуття стомленості.

Основний метод розвитку витривалості – метод безперервних вправ під час гри значної інтенсивності або більш активних вправ з невеликими перервами.

Розвиток витривалості під час рухливих ігор адаптує організм учнів до фізичних навантажень. Швидкість бігу природно зростає у них по мірі зростання витривалості. Взимку слід використовувати ходьбу на лижах. У цьому випадку розвиток витривалості поєднується із загартувальним ефектом свіжого повітря, збільшується оздоровчий вплив рухів.

Так, для розвитку такої фізичної якості як швидкість проводять ігри, які потребують рухових дій, що швидко змінюються, ускладнених додатковими завданнями, а також ігри з подоланням певної відстані за найкоротший час: «Квач», «Хто перший», а також ігри на координацією рухів: «Влуч у ціль», «Зроби фігуру», «Квач з м'ячем». Розвивати силу окремих м'язів рук, ніг та тулуба можна в іграх, які потребують короткочасного силового напруження: «Хто далі кине», «Хто краще стрибне». Витривалість розвивається в іграх з інтенсивною руховою діяльністю, але оптимальною в часі для кожної вікової групи: «До жени свою пару», «Вудочка».

На основі аналізу та узагальнення літературних джерел з'ясували, що фізичні якості є показником рухливих можливостей дитини. Розвиток їх відбувається неперервно під час росту й розвитку організму, але нерівномірно. Активна рухова діяльність сприяє більш швидкому, а головне – більш гармонійному дозріванню морфологічних структур та функціональних систем організму учня. За допомогою фізичних вправ та рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей учнів, керувати їх розвитком. Здійснюючи комплексний підхід до формування фізичних якостей молодших школярів, необхідно приділяти увагу розвитку швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються в учнів молодшого шкільного віку. Рухлива гра визначається як один з основних засобів і методів фізичного виховання і використовується переважно на етапі закріплення та удосконалення рухових навичок.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів такої багатогранної проблеми як розвиток фізичних якостей учнів закладів

освіти. Подальшого вивчення потребують питання розроблення дидактичних умов ефективного розвитку не лише фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку, а й їх гармонійного особистісного розвитку.

### **Список використаної літератури**

**1. Ареф'єв В. Г.,** Єдинак Г. А. Фізична культура в школі. 2 вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський, 2001. 384 с. **2. Боген М. М.** Задачи обучения детей двигательным действиям. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 3. С. 34–67. **3. Вільчковський Е. С.** Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Львів, 2008. 336 с. **4. Дмитренко Т. І.** Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього шкільного віку: посіб. для пед. ін-тів та пед. училищ. К., 1999. 242 с. **5. Дубогай А. Д.** Оценка ФР и ФП состояния младших школьников: История врачебно-педагогического контроля в массовой физической культуре для аспирантов. К., 1991. С. 88–91. **6. Жилук В.** Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного виховання з учнями молодших класів. *Молода спортивна наука України*. Львів, 1997. С. 56–57. **7. Жуков М. Н.** Рухливі ігри: навч. посіб. для студ. пед. вузів. М., 2000. 160 с. **8. Линець М. М.** Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997. 243 с. **9. Теорія і методика фізичного виховання:** Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. 391 с. **10. Тер-Ованесян А. А.** Рухливі ігри. М., 2000. 207 с. **11. Шейко М. К.** Рухливі ігри молодших школярів. К., 1992. 256 с. **12. Clements R.** An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*. 2004. Vol. 5 (1). pp. 68–80. **13. Ingunn Fjortoft.** Environmental education the natural environment as a playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*. 2001. Vol. 29 (2). pp. 111–117.

### **References**

**1. Arefiev, V. H., & Yedynak, H. A.** (2001). Fizychna kultura v shkoli [Physical culture at school]. 2 vyd. pererob. i dop. Kamianets-Podilskiy [in Ukrainian]. **2. Bogen, M. M.** (2001). Zadachi obucheniya detej dvigatel'nykh deystviyam [Tasks of teaching children motor actions]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 3, 34-67 [in Russian]. **3. Vilchkovskiy, E. S.** (2008). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei molodshoho shkilnoho viku [Theory and methods of physical education of primary school children]. Lviv [in Ukrainian]. **4. Dmytrenko, T. I.** (1999). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei rannoho shkilnoho viku [Theory and methods of physical education of children of early school age]. K. [in Ukrainian]. **5. Dubogaj, A. D.** (1991). Ocenka FR i FP sostoyaniya mladshih shkol'nikov: Istoriya vrachebno-pedagogicheskogo kontrolya v massovoy fizicheskoy kul'ture dlya aspirantov [Assessment of FR and FP of the state of primary schoolchildren: History of

medical and pedagogical control in mass physical culture for graduate students]. (pp. 88-91). K. [in Russian]. **6. Zhyliuk, V.** (1997). Vykorystannia kompleksiv ukrainskykh narodnykh ihor na urokakh fizychnoho vykhovannia z uchniamy molodshykh klasiv [The use of complexes of Ukrainian folk games in physical education lessons with primary school students]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine*, 56-57. Lviv [in Ukrainian]. **7. Zhukov, M. N.** (2000). Rukhlyvi ihry [Moving games]. M. [in Ukrainian]. **8. Lynets, M. M.** (1997). Osnovy metodyky rozvytku rukhovykh yakosteï [Fundamentals of methods of development of motor qualities]. Lviv [in Ukrainian]. **9. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia.** T. 1. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education. Vol. 1. General principles of the theory and methods of physical education]. (2008). K.: Olimpiiska literatura [in Ukrainian]. **10. Ter-Ovanesian, A. A.** Rukhlyvi ihry [Moving games]. M. [in Ukrainian]. **11. Sheiko, M. K.** (1992). Rukhlyvi ihry molodshykh shkoliariv [Moving games of junior schoolchildren]. K. [in Ukrainian]. **12. Clements, R.** (2004). An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 5 (1), 68-80. **13. Ingunn, Fjortoft.** (2001). Environmental education the natural environment as a playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29 (2), 111-117.

#### **Рибалко Л. М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор**

Стаття присвячена дослідженню проблеми розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Метою статті є аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми та розкриття методики розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Фізичні, або рухові, якості пояснюємо як показники рухливих можливостей дитини. Розвиток їх відбувається неперервно під час росту й розвитку дитини, але нерівномірно. Активна рухова діяльність сприяє більш швидкому, а головне – більш гармонійному дозріванню морфологічних структур та функціональних систем організму учня. За допомогою фізичних вправ та рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей учня, керувати їх розвитком.

Здійснюючи комплексний підхід до формування фізичних якостей молодших школярів, необхідно приділяти увагу розвитку швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються в учнів молодшого шкільного віку. Значне місце в ігровій діяльності дитини займають ігри, при яких виконуються різноманітні рухові дії у формі ходьби, бігу, стрибків тощо. Рухлива гра визначається як один з основних засобів і методів фізичного виховання і використовується переважно на етапі закріплення та удосконалення рухових навичок. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає

позитивні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на психічний та фізичний розвиток дошкільника, сприяє збагаченню рухового досвіду учнів. Метою рухливих ігор є розвиток фізичної досконалості у формі фізичних якостей, зміцнення здоров'я та формування особистості учнів. Розроблено методик розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку, що базується на використанні рухливих ігор.

*Ключові слова:* фізичні якості, методика розвитку фізичних якостей, учні молодшого шкільного віку.

**Рыбалко Л. Н. Методика развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр**

Статья посвящена исследованию проблемы развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр. Целью статьи является анализ научной литературы по исследуемой проблеме и раскрытия методики развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр. Физические, или двигательные, качества объясняем как показатели подвижных возможностей ребенка. Развитие их происходит непрерывно во время роста и развития ребенка, но неравномерно. Активная двигательная деятельность способствует более быстрому, а главное – более гармоничному созреванию морфологических структур и функциональных систем организма ученика. С помощью физических упражнений и подвижных игр можно активно влиять на процесс развития физических качеств ученика, управлять их развитием.

Осуществляя комплексный подход к формированию физических качеств младших школьников, необходимо уделять внимание развитию быстроты, ловкости, выносливости и гибкости, то есть тех качеств, которые наиболее активно развиваются у учащихся младшего школьного возраста. Значительное место в игровой деятельности ребенка занимают игры, при которых выполняются различные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков и тому подобное. Подвижная игра определяется как одно из основных средств и методов физического воспитания и используется преимущественно на этапе закрепления и совершенствования двигательных навыков. Ценность ее заключается в том, что подвижная игра вызывает положительные эмоции, чувство удовлетворения, жизнерадостность, активность, положительно влияет на психическое и физическое развитие дошкольника, способствует обогащению двигательного опыта учащихся. Целью подвижных игр является развитие физического совершенства в форме физических качеств, укрепление здоровья и формирование личности учащихся. Разработана методика развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста, основанный на использовании подвижных игр.

*Ключевые слова:* физические качества, методика развития физических качеств, ученики младшего школьного возраста.

**Rybalko L. Methods of Development of Physical Qualities in Primary School Students by Means of Moving Games**

The article is devoted to the research of the problem of development of physical qualities in pupils of primary school age by means of mobile games. The aim of the article is to analyze the scientific literature on the researched problem and to reveal the methods of development of physical qualities in primary school students by means of moving games. Physical, or motor, qualities are explained as indicators of the child's mobility. Their development occurs continuously during the growth and development of the child, but unevenly. Active motor activity promotes faster, and most importantly – more harmonious maturation of morphological structures and functional systems of the student's body. With the help of physical exercises and moving games, you can actively influence the process of development of physical qualities of the student, to manage their development. Carrying out a comprehensive approach to the formation of physical qualities of primary school children, it is necessary to pay attention to the development of speed, agility, endurance and flexibility, ie those qualities that are most actively developed in primary school students. A significant place in the child's play activities are occupied by games in which various motor actions in the form of walking, running, jumping, etc. are performed. Moving game is defined as one of the main means and methods of physical education and is used mainly at the stage of consolidation and improvement of motor skills. Its value lies in the fact that the mobile game evokes positive emotions, feelings of satisfaction, cheerfulness, activity, has a positive effect on the mental and physical development of the preschooler, contributes to the enrichment of motor experience of students. The purpose of moving games is to develop physical perfection in the form of physical qualities, strengthen health and shape the personality of students. A method of developing physical qualities in primary school students based on the use of moving games has been developed.

*Key words:* physical qualities, methods of development of physical qualities, pupils of primary school age.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 796.015:796.323

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-252-259

**Шинкарьов Сергій Іванович,**

кандидат біологічних наук, доцент,

в. о. завідувача кафедри олімпійського і професійного спорту,  
почесний професор ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

sid1958sid@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1994-3087>

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ВІДБОРІ ДЛЯ ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЇ З БАСКЕТБОЛУ**

Характерною особливістю сучасного періоду розвитку баскетболу є всеохоплюючий, науково обґрунтований пошук талановитої молоді, якій під силу великі спортивні навантаження та високі темпи спортивного вдосконалення. Важливу роль в управлінні підготовкою юних спортсменів грають знання закономірностей росту та формування організму, вдосконалення рухових і вегетативних функцій, енергетичного обміну та працездатності. Спортивний відбір ґрунтується на знаннях тренера модельних характеристик, якими володіють найсильніші спортсмени в баскетболі. Дуже важко в починаючому юному спортсменові розпізнати майбутнього рекордсмена або чемпіона. У цих умовах зростає роль тренера, який, керуючись знаннями вікових особливостей організму, законами спортивного вдосконалення, враховуючи індивідуальні темпи розвитку, формує спортивні здібності, перетворюючи їх на талант (Ширяєва, Мамедов, 2015, с. 213).

Успіхів в баскетболі може домогтися лише творчо мислячий тренер. І в першу чергу це відноситься до найважливішої проблеми сучасного баскетболу – проблеми відбору. Багатосторонній характер проблеми робить необхідним залучення до її вирішення багатьох фахівців – тренера, лікаря, психолога, фізіотерапевта. Колективна робота має на увазі тісна співпраця всіх фахівців на всіх етапах роботи. Провідна роль в цьому колективі однодумців належить тренеру. Неправильним було б припускати, що тренер повинен володіти академічним рівнем освіти у всіх дисциплінах спортивної науки. Однак він повинен бути добре поінформований з усіх найважливіших питань, що належать до його спеціальності, щоб мати можливість прийняти власне вірне рішення.

Рівень результатів в сучасному спорті настільки високий, що для їх досягнення спортсмену необхідно володіти рідкісними морфо-функціональними даними, унікальним поєднанням комплексу фізичних і

психічних здібностей, що знаходяться на найвищому рівні розвитку. Таке поєднання навіть при найбільш сприятливій побудові багаторічної підготовки і наявності усіх необхідних умов зустрічається дуже рідко. Тому однією з центральних в системі підготовки спортсменів вищої кваліфікації є проблема спортивного відбору і орієнтації підготовки спортсменів (Хіменес, 2015, с. 4).

М. Пітин стверджує, що особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення здібностей у дітей і підлітків, так як у них по мірі формування і розвиток організму рухливі і психічні здібності диференціюються, різні їх прояви стають менш взаємопов'язаними і починає виявлятися схильність до певних видів рухової діяльності. Відомо, що діти шкільного віку широко залучаються до занять в спортивних школах. Раціональна система відбору і спортивної орієнтації дозволяє своєчасно виявити задатки і здібності дітей і підлітків, створити сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенціальних можливостей, досягнення духовного і фізичного вдосконалення і на цій основі оволодіння висотами спортивної майстерності. Об'єктивна оцінка індивідуальних здібностей юних спортсменів дається на основі комплексного обстеження дітей і підлітків (Пітин, 2015, с. 2).

О. Шинкарук під спортивним відбором розуміє процес пошуку найбільш талановитих людей у спорті, а спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямів досягнення вищої спортивної майстерності, яке ґрунтується на вивченні задатків і здібностей спортсменів та індивідуальних особливостей формування їхньої майстерності. Орієнтація, зазначає науковець, спрямована на:

- вибір вузької спеціалізації у межах виду спорту (спринтер-стайер, захисник-нападник тощо);
- визначення індивідуальної адекватності структури багаторічної підготовки;
- динаміку навантажень та темпу зростання досягнень тощо (Шинкарук, 2013, с. 68).

А. Гомельський виділяє три найважливіші підсистеми відбору:

1) спортивна орієнтація, яка є спортивно-педагогічним процесом, що включає в себе, щонайменше, три підрозділи: відкриття талантів, їх напрямом в сторону певного виду спорту і введення їх в початкові фази спеціалізованого спортивного тренування;

2) відбір, який є процесом періодичного відбирання кращих спортсменів на різних етапах їх спортивного вдосконалення;

3) формування команд, що представляють процес організації, комплектування та згуртування спортивного колективу (Гомельський, 1997).

В. Сосіна зазначає, що якісний спортивний відбір забезпечує виявлення і відбір обдарованих, здатних до спорту спортсменів. Дозволяє більш «прицільно» тренувати юних спортсменів і з урахуванням

спадковості, та впливу навколишнього середовища, спеціалізувати спортсменів з метою досягнення високих спортивних результатів та реалізації потенціалу людських здібностей (Сосіна, 2018, с. 9).

В процесі дослідження вивчалися різні засоби тестування фізичних якостей юних баскетболістів серед яких були відібрані наступні тести, які найбільше підходять для відбору в секцію з баскетболу.

Контрольні тести для оцінки розвитку фізичних якостей баскетболістів були проведені в наступній послідовності:

1. Стрибок у довжину з місця. Тестування проводилося в спеціально відведеному місці спортивного залу із зазначеними сантиметровими поділками. Випробуваний, розташовуючи шкарпетки на рівні нульової позначки, з підлозі присідаючи, поштовхом двох ніг, виконував стрибок в довжину. Замір робили від нульової позначки до найближчого до неї сліду п'яти випробуваного при приземленні. Виконувалося три спроби, враховувався кращий результат.

2. Біг на 20 метрів. Тестування проводилося також у спортивному залі. По дві людини в забігу. На фініші два хронометриста і один секретар.

3. Біг 40 с. Проводилося на спортивному майданчику з асфальтовим покриттям. Критерієм оцінки було відстань пробігання випробуваним за 40с. У забігу брало участь по дві людини.

Для визначення технічної підготовленості баскетболістів були відібрані наступні тести: швидкісне ведення і передача м'яча.

1. Швидкісне ведення м'яча:

Гравець знаходиться за лицьовою лінією. За сигналом арбітра гравець починає ведення лівою рукою в напрямку перших воріт (дві поруч стоячі стійки), виконує переклад м'яча на праву руку, проходить всередині воріт і т. п., кожен раз проходячи ворота, гравець повинен виконати переклад м'яча і міняти провідну руку. Подолавши останні, п'яті ворота, гравець виконує ведення правою рукою і кидок в русі на 2-х кроках (правою рукою). Після кидка гравець знімає м'яч з кільця і починає рух в зворотному напрямку, тільки веде правою рукою, а в кінці, подолавши останні ворота, виконує ведення лівою рукою і кидок в русі на 2-х кроках лівою рукою.

Фіксується загальний час і загальна кількість закинутих м'ячів. В протокол записується час, за кожен промах м'яча відраховується 1с.

2. Передача м'яча.

Гравець стоїть обличчям до центрального кільця. Виконує передачу в щит, знімає м'яч у вищій точці і передає його помічникові №1 лівою рукою і починає рух до протилежного кільця, отримує назад м'яч і передає його помічникові №2 лівою рукою та ін.

Після передачі від помічника №3 гравець повинен виконати атаку в кільце. Знімає м'яч і повторює той же шлях до протилежного кільця, віддаючи передачі правою рукою.

Фіксується загальний час виконання і кількість влучень. В протокол



записується час, за кожен промах м'яча відраховується 1 с.

В педагогічному дослідженні брало участь 20 учнів, які бажали займатися баскетболом у віці 10-11 років згідно до навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, групи початкової підготовки 1-го і 2-го років навчання. Тренування проходили на базі комплексної дитячо-юнацької спортивної школи №4 міста Северодонецьк Луганської області.

Для математичної обробки результати тесту «біг за 40 с» ми перевели в метри для зручності обчислення.

В кінці експерименту через пів року систематичних занять було проведено повторне тестування фізичних якостей і технічної підготовленості юних спортсменів.

Тестування проводилося після стандартної розминки, що складається з бігу і комплексу загально-розвиваючих вправ.

Результати виконаних фізичних вправ фіксувалися за тимчасовими (хв./сек), просторовими (см) і кількісними (кількість влучень) характеристиками.

У нашому дослідженні нам найбільш цікавий взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості і результатом технічної підготовленості юних баскетболістів. Результати тестування можна побачити в таблиці №1.

*Таблиця 1.*

**Результати тестування юних баскетболістів**

Номер гравця	Стрибок у довжину з місця	Біг 20 м (сек)	Біг 40 с (м)	Швидкісне ведення м'яча (сек)	передача м'яча (сек)
1	144	4,1	170	26,6	17,2
2	151	4,2	168	28,2	18,4
3	135	4,0	157	31,2	18,2
4	144	3,8	187	26,2	16,0
5	159	3,6	181	29,3	16,2
6	182	3,4	177	23,8	15,0
7	167	3,6	173	25,1	16,8
8	184	3,5	189	25,8	15,5
9	153	4,0	168	28,0	18,4
10	173	3,4	174	25,2	17,2

Для виявлення взаємозв'язку між вихідним рівнем розвитку рухових якостей, які оцінюються за підсумками проведеного тестування та результатами тесту на технічну підготовленість спочатку необхідно було визначити залежність між рівнем фізичної підготовленості і рівнем технічної підготовленості юних баскетболістів. Він становить від 0,47 (кореляція між бігом 40 с і передачею м'яча) до 0,33 (кореляція між стрибком в довжину і швидкісним веденням м'яча).

Кореляція на рівні від 0,33 до 0,47 свідчить про стійкість (більше 0,3) взаємозв'язку між рівнем фізичної підготовленості і рівнем технічної підготовленості юних баскетболістів, тобто на технічну підготовленість спортсмена впливає його фізична підготовленість.

Розрахований коефіцієнт результатів дозволяє судити про рівень взаємозв'язку між вихідним рівнем фізичної підготовленості і результатами в обраному виді спорту на початкових етапах тренування.

Про це можна говорити завдяки тому, що існує залежність (кореляційна залежність по всіх видах тестів фізичної підготовленості дорівнює 0,65) між рівнем фізичної підготовленості при відборі до секції з баскетболу на початку занять та рівнем фізичної підготовленості через півроку навчання. Тобто чим вище рівень фізичної підготовленості при зарахуванні в секцію, тим вище рівень технічної підготовленості через півроку навчання (при правильній організації тренувального процесу).

Таким чином, результати нашого дослідження підтверджують дані про те, що в перші роки тренувань юних баскетболістів на спортивний результат впливає фізична підготовленість дітей.

Результати, показані спортсменами, були внесені в таблицю №1.

Для обробки результатів тестів використовували програму обчислення коефіцієнта кореляції між різними показниками за формулою:

$$r = \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X_i - \bar{X})^2 \sum(Y_i - \bar{Y})^2}}$$

де  $X_i$  – окремі значення першої ознаки;

$\bar{X}$  – середня арифметична величина першої ознаки;

$Y_i$  – окремі значення другої ознаки;

$\bar{Y}$  – середня арифметична величина другого плану.

Коефіцієнт кореляції між стрибком в довжину і швидкісним веденням м'яча дорівнює 0,33. Коефіцієнт кореляції між бігом на 20 м і швидкісним веденням м'яча дорівнює 0,35. Коефіцієнт кореляції між стрибком в довжину і передачею м'яча дорівнює 0,007. Коефіцієнт кореляції між бігом на 20 м і передачею м'яча дорівнює 0,44. Коефіцієнт кореляції між бігом протягом 40 с і передачею м'яча дорівнює 0,52. Коефіцієнт кореляції між бігом протягом 40 с і швидкісним рухом дорівнює 0,47.

В результаті проведеного експерименту і аналізу науково-методичної літератури ми можемо зробити наступні висновки.

Спортивний відбір триває постійно в ході усієї спортивної підготовки, тому початковий відбір юних спортсменів проводиться в розрахунку на подальшу багаторічну спортивну діяльність. В ході занять в групах початкової підготовки протягом першого року, тренери повинні не тільки відібрати здібних дітей до відділення баскетболу, але провести відповідну спортивну орієнтацію дітей, які виявили помітні здібності до інших видів спорту. Остаточний відбір для зарахування в спортивну групу юних баскетболістів повинен бути проведений в віці 10-11 років. Для відбору баскетболістів, рекомендується використовувати тестування швидкісно-силових якостей. Для початкового відбору юних баскетболістів особливе значення відіграють наступні тести: стрибок в довжину з місця, біг на 20 м., біг протягом 40 с.

Проведений експеримент показав що: найбільший кореляційний взаємозв'язок ( $r = 0,52$ ) являє результат між бігом протягом 40 м. і передачею м'яча, запропонований для визначення технічної підготовленості юних баскетболістів; досить високі коефіцієнти кореляції ( $r = 0,47; 0,44$ ) відзначені між бігом протягом 40 с і швидкісним веденням і між бігом на 20 м і передачею м'яча; найменший коефіцієнт кореляції був отриманий між стрибком в довжину і передачею м'яча ( $r = 0,007$ ). Отримані результати дослідження можна рекомендувати в групу тестів в якості критерію початкового відбору для занять юних баскетболістів.

У подальшому плануємо проаналізувати психологічну підготовку юних баскетболістів.

### **Список використаної літератури**

**1. Ширяєва І. В.,** Мамедов Е. А. Особливості спортивного відбору баскетболістів на етапі початкової підготовки. *Спортивні ігри*. 2015. №11. С. 213–216. **2. Хіменес Х. Р.** Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів: лекція з навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень». Львів, 2015. 33 с. **3. Пітин М. П.** Спортивний відбір та орієнтація юних спортсменів: лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика юнацького спорту». Львів, 2015. 13 с. **4. Шинкарук О. А.** Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с. **5. Гомельський А. Я.** Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. М.: ИНФРА, 1997. 110 с. **6. Сосіна В. Ю.** Відбір в спорті. Львів, 2018. 9 с.

### **References**

**1. Shyriaieva, I. V., & Mamedov, E. A. (2015).** Osoblyvosti sportyvnoho vidboru basketbolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky [Features of sports selection of basketball players at the stage of initial training]. *Sportyvni ihry – Sports games, 11*, 213-216 [in Ukrainian]. **2. Khimenes, Kh. R. (2015).** Sportyvnyi vidbir v systemi bahatorichnoi pidhotovky sportsmeniv [Sports selection in the system of long-term training of athletes]. Lviv [in Ukrainian]. **3. Pityn, M. P. (2015).** Sportyvnyi vidbir ta oriientatsiia yunykhn sportsmeniv [Sports selection and orientation of young athletes]. Lviv [in Ukrainian]. **4. Shynkaruk, O. A. (2013).** Teoriia i metodyka pidhotovky sportsmeniv: upravlinnia, kontrol, vidbir, modeliuвання ta prohnozuvannia v olimpiiskomu sporti [Theory and methods of training athletes: management, control, selection, modeling and forecasting in Olympic sports]. K. [in Ukrainian]. **5. Gmel'skij, A. Ya. (1997).** Basketbol: sekrety majsterstva: 1000 basketbol'nyh uprazhnenij [Basketball: mystery secrets: 1000 basketball exercises]. M.: INFRA [in Russian]. **6. Sosina, V. Yu. (2018).** Vidbir v sporti [Selection in sports]. Lviv [in Ukrainian].

**Шинкарьов С. І. Характеристика технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів при відборі для занять в секції з баскетболу**

В статті розкриті сутність змісту та основні теоретичні засади питання відбору та спортивної підготовки юних баскетболістів з урахуванням біологічного віку, обґрунтована необхідність урахування біологічного віку юних баскетболістів в спортивній підготовці. Виявлено, систематизовано та схарактеризовано основні особливості початкового відбору юних баскетболістів. Показано, що проблема відбору спортсменів дуже багатогранна. Вона зачіпає численні аспекти: соціальні, психологічні, педагогічні, філософські та ін. З деяких питань відбору склалися більш-менш чіткі уявлення з теорії, за іншими – вони ще знаходяться на стадії формування.

Було розширено уявлення щодо взаємозв'язку фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів при відборі для занять в секції з баскетболу, їх спортивної підготовки в процесі тренувальних занять юних баскетболістів з урахуванням біологічного віку. Проведено невеликий за обсягом і кількісною вибірковістю експеримент, який надав можливість вирішити поставлені завдання дослідження.

Важливість використання різних методів і засобів відбору, значимість цього процесу для досягнення високих результатів у баскетболі дають підстави для подальших науково обґрунтованих пошуків вирішення цієї проблеми.

*Ключові слова:* спортивний відбір, підготовка, теоретичні засади, біологічний вік, юні баскетболісти, тренувальний процес.

**Шинкарев С. И. Характеристика технической и физической подготовленности юных спортсменов при отборе для занятий в секции по баскетболу**

В статье раскрыты сущность содержания и основные теоретические основы вопрос отбора и спортивной подготовки юных баскетболистов с учетом биологического возраста, обоснована необходимость учета биологического возраста юных баскетболистов в спортивной подготовке. Выведено, систематизированы и охарактеризованы основные особенности начального отбора юных баскетболистов. Показано, что проблема отбора спортсменов очень многогранна. Она затрагивает многочисленные аспекты: социальные, психологические, педагогические, философские и др. По некоторым вопросам отбора сложились более или менее четкие представления по теории, по другим – они еще находятся на стадии формирования.

Было расширено представление о взаимосвязи физической и технической подготовленности юных спортсменов при отборе для занятий в секции по баскетболу, их спортивной подготовки в процессе тренировочных занятий юных баскетболистов с учетом биологического возраста. Проведен небольшой по объему и количественной

избирательности эксперимент, который дал возможность решить поставленные задачи исследования.

Важность использования различных методов и средств отбора, значимость этого процесса для достижения высоких результатов в баскетболе дают основания для дальнейших научно обоснованных поисков решения этой проблемы.

*Ключевые слова:* спортивный отбор, подготовка, теоретические основы, биологический возраст, юные баскетболисты, тренировочный процесс.

### **Shynkarov S. Characteristics of Technical and Physical Fitness of Young Athletes in the Selection for Classes in the Basketball Section**

The article reveals the essence of the content and basic theoretical principles of selection and sports training of young basketball players based on biological age, substantiates the need to take into account the biological age of young basketball players in sports training. The main features of the initial selection of young basketball players are identified, systematized and characterized. It is shown that the problem of selection of athletes is very multifaceted. It affects many aspects: social, psychological, pedagogical, philosophical and others. On some issues of selection there are more or less clear ideas from the theory, on others – they are still in the process of formation.

The idea of the relationship between physical and technical fitness of young athletes in the selection for classes in the basketball section, their sports training in the training of young basketball players, taking into account the biological age, was expanded. A small-scale and quantitatively selective experiment was conducted, which provided an opportunity to solve the objectives of the study.

The importance of using different methods and means of selection, the importance of this process to achieve high results in basketball give grounds for further scientifically sound search for a solution to this problem.

*Key words:* sports selection, training, theoretical principles, biological age, young basketball players, training process.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

## **ІННОВАЦІЇ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

УДК 341.221.4:378(4-11)

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-260-271

**Iryna V. Myhovich,**

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Professor of Roman and Germanic Philology Department,

Faculty of Foreign Languages,

State Institution «Luhansk Taras Shevchenko National University»,

Starobilsk, Ukraine.

[irina.migovich@gmail.com](mailto:irina.migovich@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-0060-5387>

### **DIGITALIZATION IN HIGHER EDUCATION AS A MEANS TO ENSURE STUDENT ACCESS AND INCLUSION IN GLOBAL LEARNING SPACE WITH REGARD TO COVID-19 WORLD CRISIS**

The COVID-19 pandemic and subsequent economic slowdown has extensively affected the economy and prospects of growth for the countries of Eastern Europe – it has added to their multi-layered development challenges. Although the pandemic has been felt across different sectors of economy and social life of the countries, its impact has varied substantially. One of the highest negative impacts has been observed in the sector of education, particularly higher education with regard to the provision of educational services to foreign citizens, which rely on the key actors' physical mobility. Thus, tailored policies are necessary as various Eastern European countries and various types of policy makers have been affected differently.

Within the context of this research it is important to differentiate the notions of “foreign student” and “mobile student”. According to analytical studies carried out with the assistance of UNESCO and the OECD, the terms “mobile student” and “foreign student” have different interpretations (OECD, 1996; UNESCO, 2013; 2014). In our monograph on internationalization of higher education in the countries of Eastern Europe (Myhovich, 2020) we define a mobile student as the one who has crossed a national or territorial border with the aim of study and at the moment of statistical cut he/she is outside the country of the native origin. A foreign student is defined as a student who is not a citizen of the country where statistical data are collected. This definition might be enlarged and might state that a foreign student is a foreign citizen, who is in the country of study in order to obtain education, increase one's level, or perform research at research or educational institutions. The whole history of physical mobility – that is the history of foreign students – shows that they not only directly and indirectly transfer advanced technologies and scientific knowledge from country to country, but

also promote political, ideological, cultural, etc. views acquired abroad. Among foreign students the following groups are distinguished: (1) *non-citizen students* (NCS) – foreign citizens who have permanent residence permit in the country, but are not citizens of the state; they have all the rights and freedoms as citizens of the state while maintaining their own citizenship; such students have migration documents certifying their foreign citizenship and not confirming the new citizenship of such a person; (2) *non-resident students* (NRS) – foreign citizens who have temporary residence permit in the country for the purpose of study; in the vast majority of cases, such a permit is issued by the migration service of the respective country and guarantees the stay of a foreigner on the territory of a foreign state during the entire period of his study (Myhovych, 2020).

The existing research works on the topic of provision of educational services to foreign students in Eastern Europe shows that the vast majority of papers is aimed at covering the following issues: *language acquisition among foreign students* (O. Bilyk, T. Dementieva, O. Zaporozhets, T. Kapitonova, O. Kovtunencko, O. Lazareva, O. Mitrofanova, K. Motina, M. Sidora, T. Filat, etc.); *psychological adaptation of foreign students to new socio-cultural conditions* (A. Borisova, M. Ivanova, O. Izotova, T. Ulianova; A. Carey, D. McNamara, R. Harris, R. Rust, L. Ward, O. Klineberg, etc.). The question of how to teach and how to adapt with regard to foreign citizens has been analysed in the works of Ph. Altbach who is recognized as one of the leading experts in the field. Other theoretical explorations and case studies cover various aspects of adaptation of foreigners, the specifics of the process of providing / obtaining knowledge when working with foreign citizens, motives for choosing the country of study and higher education institution, national migration policies, adaptability of educational content, etc. The works by V. Andrushchenko, V. Ognevyuk, M. Safonova, T. Shmonina, M. Stepko, T. Finikov and many other highlight the issues of international student mobility, aspects of educational migration, conceptual basis for international cooperation in the field of higher education, etc.

The extensive research in the field of mobility, provision of educational services to foreigners, global vs international vs intercultural education demonstrates the common knowledge that higher education institutions (HEIs) of the millennium function within global competitive environment having country borders, supporting cultural diversity, and at the same time moving towards Europeanization (globalization) (Barth et al., 2007). The pressure to achieve scientific and didactic excellence, while at the same time meeting the requirements in terms of transparency, flexibility, quality of operation is increasing year by year, and the year 2020 became no exception. On the contrary, in 2020 HEIs faced, along with numerous political, legal, economic, social, and technological challenges, the COVID-19 crisis, which forced European academic community to reflect on how the 2020 unprecedented situation could be transformed into an opportunity, especially regarding the issue of academic mobility and teaching-learning process for foreign citizens.

The abovementioned determines *the aim of the present research* – to analyze the perspectives of digitalization in higher education with regard to the internationalization process represented by academic mobility and provision of educational services at HEIs to foreigners. As a consequence, the main key finding includes that digitalization of higher education is a 21<sup>st</sup> century higher education realia-driven intervention for internationalization that gives all HEIs students opportunities for global learning and engagement.

The *methodological basis of the research* is represented by data analysis obtained through examination of scientific works on international higher education, interculturalism, digitalization in higher education, national and institutional strategies for incorporation of international education into existing curricula. The method of scientific literature reviewing has been used to investigate scientific and pedagogical sources, reference books, information resources related to the concept of internationalization in higher education represented by academic mobility and foreign students' teaching-learning process. Empirical data are based on systematic content analysis of the information related to institutional internationalisation process provided by the official websites of Jagiellonian University (Krakow, the Republic of Poland) and Comenius University in Bratislava (Slovak Republic); as well as on analytical papers developed by experts of UNESCO, World Bank, OECD, etc. The validity of the obtained results is confirmed using various generally accepted and specific methods: theoretical generalization, abstraction, dialectical analysis, comparison and systematization, system approach.

*Internationalization as a means to ensure student access and inclusion in global learning space.* This part of the research presupposed the analysis of the internationalization process within higher education from the perspective of COVID-19 world crisis. As the result, the focus of attention shifted to “internationalization at home” paradigm, which is defined as “the purposeful integration of international and intercultural dimensions into formal and informal curriculum for all students within domestic learning environments” (Beelen & Jones, 2015, p. 69). Internationalization at home is also described as a “significant means of internationalizing higher education, looking beyond the mobility of a minority of students, emphasizing instead the delivery to all students of an internationally focused curriculum and the embedding of cultural communication in culturally diverse settings” (Wächter, 2003, p. 6). On the positive sides of this process there is possibility to shift international learning benchmarks from quantitative measurements (mobility) to qualitative measurements (what is learned). It implies not only accessibility of internationalized learning but inclusion of internationalized learning in higher education for all. It gives educators a tool to examine the purpose of higher education internationalization for student learning beyond market-driven imperatives (Ackers, 2008; Mudiamu, 2020). Educators see internationalization at home as a way to link diversity, sustainability and global citizenship; it is also seen as a way to intentionally integrate international students' knowledge and experience in the formal curriculum. In



terms of the community, internationalization at home engages students with “cultural others” in their local community and allows them to look at the effects of globalization, migration and diversity on campus and beyond (Agnew & Kahn, 2014; Almeida et al., 2019). With regard to the present research it is important how ensure the realization of internationalization of higher education on the home campus in order to make this process equitable for students. Thus, digitalization and online practices of HEIs become of utmost importance.

*Digitalization and online presence.* Digitalization lies at the centre of activities aimed at the development and expansion of HEIs in the given sector. The analytical surveys conducted during 2020 by UNESCO and OECD have shown, however, rather limited digitalization and a limited online presence of the most of HEIs in Eastern Europe. Although many have used electronic budgeting records, the majority does not possess clear-cut foreign language versions of their websites. Moreover, some have not been interested in online marketing and online educational activities, however, in many sectors, online issues have become a vital adaptation strategy. Advertising on social media is also becoming increasingly popular. Consequently, according to World Bank and OECD papers, taking into account the global trend of the digitalization of educational activities and the economic downturn caused by COVID-19, it is necessary to support HEIs in developing, launching and promoting more elaborated online platforms. It is also important to train the staff how to create digital advertisement and run promo campaigns on web and social media. Online presence is particularly relevant for niche sectors such as mobility and international research. Given the quarantine restrictions imposed in the countries and the subsequent suspension of educational exhibition and networking activities, it is also necessary to use online tools to connect the disrupted educational ties. This will help create a recognizable University brand and subsequently tap new markets.

It is as well advisable for HEIs to reflect on the design of online and blended courses consisting predominantly of the following: (1) focus on key stakeholders, which should imply selecting readings and assignments in consultation with employers, experts in field of respective area, and graduates of educational programme who are working in the field; establishing feedback loops to collect feedback on online content; (2) flow, which should ensure removing tasks / readings / assignments that do not add value; removing extra steps or assignments that are redundant or not current; ensuring that course lay out is clear and information flows to the student without interruption; (3) pull, which should imply selecting online class meeting times based on students’ demands; selecting online chat session times based on students’ demands; (4) Jidoka & Stop and Control Mistakes, which provides immediate feedback to students so students are able to correct mistakes; provides Just in Time feedback; (5) Separate human and machine work, which includes machine graded quizzes and saves time to grade student assignments that require in-depth understanding of the material; (6) Visual Control, which should include

visual diagrams for key assignments and a course calendar; (7) Kaizen – Continuous Improvement, which presupposes collecting feedbacks from employers, alumni, students and faculty to improve online course delivery, as well as regular course evaluations (at least 2-3 times during the semester); (8) Standardized Approach based on creating standardized course template for online courses to reduce variation (Emiliani, 2004).

*Collaborative Online International Learning (COIL)*. As an up-to-date manifestation of internationalization process is collaborative online international learning, also referred to as globally networked learning and virtual exchange (Faculty Guide for Collaborative Online International Learning Course Development, 2020). It is a relatively new education paradigm promoting the development of academic mobility in virtual mode across campus-based international academic environment, based on Internet tools, E-pedagogies, and fostering exchanges between academic staff and students in geographically distant locations and from different linguacultural backgrounds. With the application of this teaching-and-learning technology courses are co-equal and team-taught by educators who collaborate to develop a shared syllabus that emphasizes experiential and collaborative student-centered learning. COIL technology allows for the creation of English-language educational offers using the HEIs Open learning system for international community; creation of English-language educational offers in cooperation with national and global educational platforms offering mass open online courses, etc. Thus, such institutional digitalization creates opportunities for individual learning trajectory through: (1) E-pedagogy techniques with the involvement of international academic partners; (2) international virtual exchange and virtual mobility projects; (3) combining virtual and physical mobility (Univerzita Komenského, 2021).

Among the forms and methods of collaborative online international learning one can distinguish an interview, round table, debate, application of dialogic situations, focus lists, structured solution of problem situation, questionnaires, pair annotation of the article, role play, case method, Jigsaw method (puzzle), etc. Thus, collaborative online international learning promotes critical thinking, ensures the formation of the ability to purposefully generate new ideas and skills for international cooperation, promotes self-realization and self-improvement, provides new opportunities for the formation of foreign language professional-oriented communication. Possessing a sense of global citizenship (World Economic Forum, 2020) is vital to enhance students' critical thinking skills – global awareness fosters accountability towards learning with “the other,” as well as to perform 21<sup>st</sup> century work. Therefore, global competency is both skill and attitude which must be cultivated as part of higher education, and here COIL becomes of utmost importance. The difference of the COIL course from a traditional online or distance learning course lies in the following: “A COIL course is specifically designed to link students who have different cultural and geophysical perspectives and experiences. A typical online course may include

students from different parts of the world; however, a COIL course engages students in learning course content both through their own unique cultural lens and also by exchanging their cultural and experiential lenses as they move through the learning material together. By helping students to reflect with each other, you and your partner instructor will be facilitating a cross-cultural dialogue that brings a global dimension to your course content” (Faculty Guide for Collaborative Online International Learning Course Development, 2020).

As *inter alia findings* of the present research a number of *key takeaways for HEIs and education policy makers* can be identified. Digitalization practices nowadays are university-driven inclusive global learning intervention for students in a domestic setting. Thus, universities should shift their internationalization efforts from *Education Abroad* concept to *Internationalization at Home* paradigm. Academic staff of the two HEIs participated in the present research reported a sense of leadership and innovation in teaching with respect to digitalized methods and principles of E-pedagogy on their campuses because such methods could benefit all of their students, irrespective of mobility (Uniwersytet Jagielloński, 2021; Univerzita Komenského, 2021). Digitalization in higher education, particularly COIL, provides the most accessible and inclusive way to deliver global learning for all students as part of their formal education. As Beelen and Jones (Beelen & Jones, 2015, p.68) argue, “while mobility can bring additional benefits to the global few, this should not be at the expense of internationalization for all”. Academic staff of the universities participated in the research believe that their international experiences and networks could have a profound impact on students global learning and intercultural skills development whether or not those students had experience of studying abroad. It is important to remember that education abroad was designed to deliver global learning, not to enable international travel.

Universities need to create sustainable infrastructure and dedicated support for faculty-led communities of practice around virtual exchange which also could help drive and inform the internationalization goals of the university. This shift would involve creating a collaborative support structure at the university for faculty at all stages of engagement with digitalization. Universities’ academic staff could be supported to contribute at virtual exchange conferences and build globally engaged networks. COIL practices could be used as part of or in addition to a traditional study abroad program, and several COIL/study abroad hybrids could be piloted to see if this model increases participation in study abroad. As predicted by some scholars (Rubin & Guth, 2015), mainstreaming digitalization means disruption of how global learning is conceived of and delivered at the university.

Academic staff should receive dedicated special training to be facilitators of global virtual teams in order for students to not only learn more effectively in teams, but to give students practice in skills they will need for 21<sup>st</sup> century work. In this research, HEIs’ teachers described this preparation in

terms of students learning how to work collaboratively and virtually in teams. A recommendation for practice is to ensure that digital mode of teaching-learning process, particularly COIL training workshops, for university teachers include best practices on how to help students work effectively in global virtual teams.

Students will need to show evidence of greater mastery of these 21<sup>st</sup> century skills, so a fourth recommendation is to create digital badging or micro-credentials that could be attached to a COIL course. Teachers agree that in 21<sup>st</sup> century life, students needed to have evidence of acquired knowledge, skills and attitudes to advance to the next stage of their learning or career. Therefore, practitioners should work with university departments to create a digital badging or micro-credential for students who take a COIL course. This would allow them to build their resumes through one COIL course or a series of COIL courses. These badges could identify development of soft skills such intercultural communication acquisition through working in a global virtual team. Furthermore, the badges could communicate more formal content knowledge acquisition such as COIL courses connected to the UN 2030 Sustainable Development Goals. This would help students curate the knowledge, skills and attitudes they have learned through COIL. The micro-credentialing or badging would also support university efforts to better prepare students for professional mobility. It would make showing evidence of intercultural competence and global learning accessible to all students.

These implications for practice highlight the importance of practitioners to support faculty agency in making global learning accessible and demonstrable for all students at the university, thus, substantiating the feasibility of applying the principles of digital pedagogy for the development of intercultural professional competencies and digital skills. Providing infrastructure for digitalization and providing knowledge and skills around internationalization for academic staff are the best way for practitioners to support student access and inclusion in global learning and engagement.

### **Список використаної літератури**

- 1. Ackers L.** Internationalisation, mobility and metrics: A new form of indirect discrimination? *Minerva*. 2008. №4. С. 411–435. URL: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs11024-008-9110-2.pdf>.
- 2. Agnew M., Kahn H. E.** Internationalization-at-home: Grounded practices to promote intercultural, international, and global learning. *Metropolitan Universities*. 2014. № 25 (3). С. 31–46. URL: <https://journals.iupui.edu/index.php/muj/article/view/20580>.
- 3. Almeida J., Robson S., Morosini M., Baranzeli C.** Understanding Internationalization at Home: Perspectives from the global north and south. *European Educational Research Journal*. 2019. № 18 (2). С. 200–217. URL: <https://doi.org/10.1177/1474904118807537>.
- 4. Barth M., Godemann J., Rieckmann M., Stoltenberg U.** Developing key competencies for sustainable development in higher education. *International Journal of Sustainability in*

*Higher Education*. 2007. № 8 (4). С. 416–430. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Matthias-Barth-2/publication/233518501\\_Developing\\_Key\\_Compencies\\_for\\_Sustainable\\_Development\\_in\\_Higher\\_Education/links/0912f50505327bd9c4000000/Developing-Key-Compencies-for-Sustainable-Development-in-Higher-Education.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Matthias-Barth-2/publication/233518501_Developing_Key_Compencies_for_Sustainable_Development_in_Higher_Education/links/0912f50505327bd9c4000000/Developing-Key-Compencies-for-Sustainable-Development-in-Higher-Education.pdf). **5. Beelen J.**, Jones E. Redefining internationalization at home. *The European higher education area*. Germany: Springer International Publishing, 2015. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-20877-0\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-20877-0_5). **6. Emiliani M. L.** Improving business school courses by applying lean principles and practices. *Quality Assurance in Education*. 2004. № 12 (4). С. 175–187. URL: <http://dx.doi.org/10.1108/09684880410561596>. **7. Faculty** Guide for Collaborative Online International Learning Course Development. The Center for Collaborative Online International Learning. The State University of New York Global Center, 2020. URL: [http://www.ufic.ufl.edu/uap/forms/coil\\_guide.pdf](http://www.ufic.ufl.edu/uap/forms/coil_guide.pdf). **8. Mudiamu S. S.** Faculty Use of Collaborative Online International Learning (COIL) for Internationalization at Home. Portland State University, 2020. URL: [https://pdxscholar.library.pdx.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=6543&context=open\\_access\\_etds](https://pdxscholar.library.pdx.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=6543&context=open_access_etds). **9. Myhovysh I.** The Process of Internationalization and its Impact on the Transformation of National Higher Education Systems in Eastern Europe in the late XX – early XXI century. Rubizhne: TOV «Foksprint», 2020. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6371/1/Migovich.pdf>. **10. OECD.** Internationalizing the curriculum in higher education. Paris, France: Organisation for Economic Co-operation and Development, 1996. **11. Rubin J.**, Guth S. Collaborative online international learning: An emerging format for internationalizing curricula. *Globally networked teaching in the humanities: theories and practices*. New York, NY: Routledge, 2015. С. 15–27. **12. UNESCO IBE.** UNESCO International Bureau of Education glossary of curriculum terminology, 2013. URL: [http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user\\_upload/Publications/IBE\\_Glossary\\_CurriculumTerminology2013\\_eng.pdf](http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/Publications/IBE_Glossary_CurriculumTerminology2013_eng.pdf). **13. UNESCO** Office Bangkok. UNESCO Asia-Pacific education policy brief, volume 2: Skills for holistic human development, 2014. URL: <https://bangkok.unesco.org/publications>. **14. Uniwersytet** Jagielloński w Krakowie: Dział współpracy międzynarodowej, 2021. URL: [https://dwm.uj.edu.pl/pl\\_PL/o-dziale/historia-dzialu2](https://dwm.uj.edu.pl/pl_PL/o-dziale/historia-dzialu2). **15. Univerzita** Komenského v Bratislave: International Relations, 2021. URL: <https://uniba.sk/en/international-relations/>. **16. Wächter B.** An introduction: Internationalisation at home in context. *Journal of Studies in International Education*. 2003. № 7 (1). С. 5–11. URL: <https://doi.org/10.1177/1028315302250176>. **17. World** Economic Forum. Schools of the future: Defining new models of education for the fourth industrial revolution. Geneva, Switzerland, 2020.

### References

1. **Ackers, L.** (2008). Internationalisation, mobility and metrics: A new form of indirect discrimination? *Minerva*, 4, 411-435. Retrieved from <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs11024-008-9110-2.pdf> [in English].
2. **Agnew, M., & Kahn, H. E.** (2014). Internationalization-at-home: Grounded practices to promote intercultural, international, and global learning. *Metropolitan Universities*, 25 (3), 31-46. Retrieved from <https://journals.iupui.edu/index.php/muj/article/view/20580> [in English].
3. **Almeida, J., Robson, S., Morosini, M., & Baranzeli, C.** (2019). Understanding Internationalization at Home: Perspectives from the global north and south. *European Educational Research Journal*, 18 (2), 200-217. DOI: <https://doi.org/10.1177/1474904118807537> [in English].
4. **Barth, M., Godemann, J., Rieckmann, M., & Stoltenberg, U.** (2007). Developing key competencies for sustainable development in higher education. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 8 (4), 416-430. Retrieved from [https://www.researchgate.net/profile/Matthias-Barth-2/publication/233518501\\_Developing\\_Key\\_Competencies\\_for\\_Sustainable\\_Development\\_in\\_Higher\\_Education/links/0912f50505327bd9c4000000/Developing-Key-Competencies-for-Sustainable-Development-in-Higher-Education.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Matthias-Barth-2/publication/233518501_Developing_Key_Competencies_for_Sustainable_Development_in_Higher_Education/links/0912f50505327bd9c4000000/Developing-Key-Competencies-for-Sustainable-Development-in-Higher-Education.pdf) [in English].
5. **Beelen, J., & Jones, E.** (2015). Redefining internationalization at home. *The European higher education area*. Germany: Springer International Publishing. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-20877-0\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-20877-0_5) [in English].
6. **Emiliani, M. L.** (2004). Improving business school courses by applying lean principles and practices. *Quality Assurance in Education*, 12, 4, 175-187. DOI: <http://dx.doi.org/10.1108/09684880410561596> [in English].
7. **Faculty Guide for Collaborative Online International Learning Course Development.** (2020). The Center for Collaborative Online International Learning. The State University of New York Global Center. Retrieved from [http://www.ufic.ufl.edu/uap/forms/coil\\_guide.pdf](http://www.ufic.ufl.edu/uap/forms/coil_guide.pdf) [in English].
8. **Mudiamu, S. S.** (2020). Faculty Use of Collaborative Online International Learning (COIL) for Internationalization at Home. Portland State University. Retrieved from [https://pdxscholar.library.pdx.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=6543&context=open\\_access\\_etds](https://pdxscholar.library.pdx.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=6543&context=open_access_etds) [in English].
9. **Myhovych, I.** (2020). The Process of Internationalization and its Impact on the Transformation of National Higher Education Systems in Eastern Europe in the late XX – early XXI century. Rubizhne: TOV «Foksprint». Retrieved from <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6371/1/Migovich.pdf> [in Ukrainian].
10. **OECD.** (1996). Internationalizing the curriculum in higher education. Paris, France: Organisation for Economic Co-operation and Development [in English].
11. **Rubin, J., & Guth, S.** (2015). Collaborative online international learning: an emerging format for internationalizing curricula. *Globally networked teaching in the humanities: Theories and practices*. New York, NY: Routledge, 15-27 [in English].
12. **UNESCO IBE.** (2013). UNESCO International Bureau of Education glossary of curriculum terminology. Retrieved from [http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user\\_](http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_)

upload/Publications/IBE\_GlossaryCurriculumTerminology2013\_eng.pdf [in English]. **13. UNESCO** Office Bangkok. (2014). UNESCO Asia-Pacific education policy brief, volume 2: Skills for holistic human development. Retrieved from <https://bangkok.unesco.org/publications> [in English]. **14. Uniwersytet Jagielloński w Krakowie: Dział współpracy międzynarodowej.** (2021). Retrieved from [https://dwm.uj.edu.pl/pl\\_PL/o-dziale/historia-dzialu2](https://dwm.uj.edu.pl/pl_PL/o-dziale/historia-dzialu2) [in English]. **15. Univerzita Komenského v Bratislave: International Relations.** (2021). Retrieved from <https://uniba.sk/en/international-relations/> [in English]. **16. Wächter, B.** (2003). An introduction: Internationalisation at home in context. *Journal of Studies in International Education*, 7 (1), 5-11. DOI: <https://doi.org/10.1177/1028315302250176> [in English]. **17. World Economic Forum.** (2020). Schools of the future: Defining new models of education for the fourth industrial revolution. Geneva, Switzerland [in English].

**Мигович І. В. Цифровізація у вищій освіті як засіб забезпечення доступу та інтегрування студентів до глобального освітнього простору в умовах світової кризи COVID-19**

У статті здійснено аспектний аналіз концепту «цифровізація» та особливостей його функціонування у сфері вищої освіти як такого, що забезпечує всебічний доступ до глобального освітнього простору під час пандемії COVID-19. Окреслено взаємозв'язок понять «цифровізація», «інтернаціоналізація», «міжнародне колаборативне онлайн навчання»; останнє схарактеризовано як новітня освітня парадигма, що сприяє розвитку міжкультурної компетентності всіх учасників освітнього процесу у спільно створеному мультикультурному академічному середовищі. Емпіричний аналіз здійснено з урахуванням концептуальних засад поняття «інтернаціоналізація вдома», що утворює зв'язок міжнародного та міжкультурного вимірів, інтегрованих до формального, неформального та інформального навчання завдяки залученню Інтернет-інструментів та принципів дигітальної педагогіки. Аналіз здійснено відносно процесу інтернаціоналізації у галузі вищої освіти Польської та Словацької Республік, спираючись в якості емпіричних на дані, представлені у відкритому доступі на онлайн-платформах Ягелонського університету в Кракові, Польська Республіка, та Університету Я.А. Коменського в Братиславі, Словацька Республіка. Таким чином, дослідження спрямоване на окреслення теоретичних та методичних засад застосування основних принципів цифровізації у сучасній вищій освіті, акцентуючи при цьому ролі викладачів щодо промоції кампусного міжнародного академічного середовища.

*Ключові слова:* цифровізація освіти, міжкультурна освіта, інтернаціоналізація, інтернаціоналізація вдома, навчальна програма, міжнародне колаборативне онлайн навчання.

**Мигович И. В. Цифровизация в высшем образовании как средство обеспечения доступа и интеграции студентов в глобальное образовательное пространство в условиях мирового кризиса COVID-19**

В статье осуществлен аспектный анализ концепта «цифровизация» и особенностей его функционирования в сфере высшего образования как такового, что обеспечивает всесторонний доступ к глобальному образовательному пространству во время пандемии COVID-19. Очерчена взаимосвязь понятий «цифровизация», «интернационализация», «международное коллаборативное онлайн обучение»; последнее охарактеризовано как новая образовательная парадигма, которая способствует развитию межкультурной компетентности всех участников образовательного процесса в совместно созданной ими мультикультурной академической среде. Эмпирический анализ осуществлен с учетом концептуальных основ понятия «интернационализация дома», которое утверждает связь международного и межкультурного измерений, интегрированных в формальное, неформальное и информальное обучение благодаря привлечению Интернет-инструментов и принципов дигитальной педагогики. Анализ осуществлен относительно процесса интернационализации в высшем образовании Польской и Словацкой Республик, опираясь в качестве эмпирических на данные, представленные в открытом доступе на онлайн-платформах Ягеллонского университета в Кракове, Польская Республика, и Университета Я. А. Коменского в Братиславе, Словацкая Республика. Таким образом, исследование направлено на определение теоретических и методических основ применения основных принципов цифровизации в современном высшем образовании, акцентируя при этом роль преподавателей в промоции кампусной международной академической среды.

*Ключевые слова:* цифровизация образования, глобальное образование, интернационализация, интернационализация дома, учебная программа, международное коллаборативное онлайн обучение.

**Myhovych I. Digitalization in Higher Education as a Means to Ensure Student Access and Inclusion in Global Learning Space with Regard to COVID-19 World Crisis**

The article provides an aspect analysis of the concept «digitalization» and the peculiarities of its functioning in higher education as the one that provides comprehensive access to global educational space during the COVID-19 pandemic. During the research an attempt has been made to articulate the link between the notions of «digitalization», «internationalization», «collaborative online international learning» as a new educational paradigm enhancing intercultural competence of all actors of educational process within jointly established multicultural academic environment. The focus of empirical research is centred on the



«internationalization-at-home» paradigm, which is viewed as the nexus of international and intercultural dimensions integrated into formal, non-formal, and informal learning (learning environment) with the application of digital teaching formats such as E-pedagogy, international virtual exchange and virtual mobility projects, etc. The analysis has been conducted with regard to the internationalisation process at Polish and Slovak higher education based on the empirical data provided by online open platforms of Jagiellonian University in Krakow, the Republic of Poland, and Comenius University in Bratislava, Slovak Republic. As such, the research has been aimed at outlining theoretical and methodical basis for application of the basic digitalization process principles in present-day higher education with the emphasis on the roles of academic staff in promoting campus-based international academic environment.

*Key words:* digitalization of education, global education, internationalization, internationalization at home, curriculum, collaborative online international learning.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Курило В. С.

УДК 384.06

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-272-276

**Бурдун Олена Вікторівна,**  
методист вищої категорії  
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»  
МОН України, м. Київ, Україна.  
burdunelenav@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-1014-0942>

### **РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВЧИТЕЛЯ ПІД ЧАС МІЖНАРОДНИХ ОСВІТНІХ ВІЗИТІВ**

В сучасному світі вчитель не може бути відокремленим від суспільства та лише «передавати» учням знання, які прописані у підручнику. Адже для побудови успішного життя, кар'єри та отримання визнання підростаючому поколінню недостатньо бути лише освіченими та вихованими.

Світовий економічний форум у Давосі у жовтні 2020 року оприлюднив черговий список навичок, актуальних для успішної кар'єри. Каталог таких навичок було створено для 2025 року. Даний перелік навичок, серед яких є навички аналітичного мислення та інноваційності, активного навчання та навчальних стратегій, комплексного вирішення проблем, критичного мислення та аналізу, навички лідерства та соціального впливу показує, що традиційна система вітчизняної освіти не готує здобувачів освіти до майбутнього.

Одним з нагальних завдань систем освіти сьогодні є забезпечення того, щоб учні набули навичок і компетенції, необхідні для досягнення успіху в сучасному суспільстві. Це завдання є складним в нашому мінливому світі, де нестабільність робочої сили, міграція, демографічні перетворення і глобалізація економіки постійно змінюють потреби і запити суспільства. Перед лицем цих змін вчителі повинні постійно перевіряти і оновлювати свої навички, щоб допомогти учням стати компетентними, конкурентоспроможними і соціально інтегрованими дорослими. Саме тому до професійних компетентностей вчителів відносять здатність до навчання впродовж життя.

Одним із способів набуття нового досвіду та отримання нових знань стосовно організації освітнього процесу та освітнього середовища у навчальних закладах, методах та способах спілкування з сучасними учнями та їх навчання є міжнародне освітнє стажування.

Наразі в Україні існує багато програм міжнародного стажування, але практично всі вони орієнтовані на викладачів вищих навчальних закладів. І практично відсутні програми міжнародним обміном досвідом

для вчителів закладів загальної середньої освіти та закладів професійної вищої освіти.

Тому мета даного дослідження – проаналізувати міжнародні та вітчизняні практики організації обміну досвідом між учителями різних закладів освіти, зокрема між освітянами України та інших країн.

Варто відмітити, що освітяни інших країн також відмічають, що професійне спілкування між вчителями, обмін досвідом сприяє підвищенню рівня викладання у школах, мотивує вчителів ставати лідерами для учнів в процесі пізнання світу. Так, Vivienne Collinson досліджував фактори, які сприяли професійному розвитку найкращих вчителів Америки. Одним з таких чинників був названий обмін знаннями між вчителями на різних рівнях (в школі, між штатами) (1). Він відмічав, що професійна спільнота освітян здатна розмити кордони в пошуках можливостей для навчання, а лідери серед вчителів вільно «пересуваються» від одної освітньої спільноти до іншої, розширюючи свій діапазон діяльності, що спричиняє позитивним змінам не тільки на рівні шкільної спільноти, а і у масштабах міста, штату, країни.

Dan C. Lortie в своїй книзі «Schoolteacher» також приділив увагу професійному зростанню вчителя. Він провів опитування серед вчителів, та вказав на фактори, які стримують обмін знаннями між викладачами. Це і культурні норми автономної роботи, нестача часу, небажання сприймати зміни та інновації в роботі, відсутність підтримки від керівників школи (2).

Кожні 5 років проводиться міжнародне опитування вчителів TALIS, мета якого – зібрати актуальні дані про соціальний, демографічний та професійний профіль вчителів, а також дізнатися про практики та підходи, які використовують вчителі різних країн, рівні ефективності роботи вчителів та їх задоволеності від роботи. Наразі в опитуванні беруть участь вчителі з 34 країн, але Україна не входить до країн-учасниць. Один з блоків питань висвітлює професійний розвиток вчителів. У 2018 році опитування показало, що більшість вчителів за останній рік пройшли хоча б один з 9 видів підвищення кваліфікації:

- курси / семінари, відвідані особисто;
- онлайн-курси / семінари;
- освітні конференції;
- формальні програми кваліфікації;
- відвідування інших шкіл;
- оглядові візити на підприємства, в офіси громадських або недержавних організацій;
- спілкування з колегами і/або самоспостереження і коучинг;
- участь в мережі вчителів;
- читання професійної літератури.

Слід відмітити, що відвідування інших шкіл займає досить незначну частину серед інших видів підвищення професійного рівня –

менше 28%. Але показники використання одного і того ж виду підвищення кваліфікації дуже різняться в країнах. Так, візити викладачів до інших шкіл часто відбуваються в Естонії (62,8%), Кореї (66,8%) та Литві (57,1%). Не уточнюється, на якому рівні відбуваються ці візити – на рівні населеного пункту, округу, країни, чи відбуваються міжнародні поїздки (30).

Ми провели дослідження стосовно того, чи відбуваються візити вчителів України в інші навчальні заклади. В опитування взяли участь 475 учителів з різних куточків країни. Слід відмітити, що респондентами були вчителі, які активно користуються соціальними мережами та часто підвищують свою професійну майстерність на різноманітних тренінгах, дистанційних курсах, конференціях різних форматів.

З'ясувалося, що 75% опитаних вчителів відвідували інші навчальні заклади. В основному візити відбувалися під час методичних семінарів, відвідування уроків або позакласних заходів інших учителів. Найбільше візитів (67%) відбулося у межах населеного пункту, де працює вчитель. 50% опитаних були в навчальних закладах своєї області, а 31% змогли відвідати навчальні заклади в межах країни. І лише близько 9% відмітили, що були в навчальних закладах інших країн. При цьому всі освітяни, які приймали участь в анкетуванні, заявили, що хочуть відвідати навчальні заклади в інших країнах. Там вони б хотіли звернути увагу на:

- організацію освітнього середовища, атмосферу навчального закладу;
- організацію інклюзивного навчання;
- бібліотечний фонд, підручники, додаткові матеріали для проведення уроків;
- оцінювання знань учнів та ведення електронних журналів;
- форми організації спілкування з батьками;
- методика викладання окремих предметів;
- форми підготовки учнів до подальшого продовження навчання;
- обов'язки вчителя, погодинне навантаження, форми професійного зростання викладачів.

Не дивлячись на маленький відсоток вчителів, які побували з візитами в навчальних закладах інших країн, вивчимо їх досвід. Освітяни України спілкувалися з колегами з Чехії, Туреччини, Фінляндії, Болгарії, Польщі та Естонії, відвідували уроки в школах, коледжах та гімназіях, знайомилися з матеріальним забезпеченням навчальних закладів, цікавилися організацією навчального процесу та посадовими обов'язками вчителів. Освітяни різних країн мають спільні проблеми, і українські вчителі мали змогу разом з колегами інших країн обговорити ці проблеми та запропонувати шляхи вирішення проблем. При вивченні розкладу уроків та принципів його складання вчителі відмітили

відмінності в організації навчання в закладах освіти, а під час відвідування уроків були помітні різні підходи в оцінюванні знань учнів.

Всі без винятку освітяни відмітили, що після таких візитів в їх професійному житті багато що змінилося.

По-перше, всі ті, хто побував в закордонних навчальних закладах, перестали боятися змін у власному професійному житті, а дехто став лідером перетворень у своєму навчальному закладу.

По-друге, зміна поглядів на освіту вплинула на взаємини між викладачами та учнями: освітяни почали будувати освітній процес на засадах демократичних відносин, стали більш відкритими для своїх вихованців.

По-третє, у багатьох освітян змінилися орієнтири власного розвитку: хтось вступив до аспірантури, хтось змінив місце роботи (в межах освітньої галузі), а дехто не зупинився і знайшов можливості підвищувати професійну кваліфікацію за кордоном на курсах, семінарах, конференціях та інше.

Після повернення з закордонної поїзди спілкування між освітянами різних країн не припиняється. Навпаки, воно розширюється на колеґ та учнів і продовжується у спільних проєктах.

Таким чином, освітні візити освітян в навчальні заклади інших країн є одним з видів підвищення професійного рівня учителя та викладача. І в міжнародній, і у вітчизняній практиці є приклади організації таких візитів. Під час освітніх візитів вчителів в навчальні заклади інших країн розвиваються як загальні, так і професійні компетентності вчителів, відбувається обмін досвідом вирішення сучасних проблем освіти, розширюються можливості освітян та змінюється їх світогляд.

### **References**

**1. Vivienne Collinson.** (April 2012). Leading by learning, learning by leading. *Professional Development in Education (Prof Dev Educ)*, 38 (2), 247-266. **2. Dan C. Lortie.** Schoolteacher. Second Edition With a new Preface. 308 pages | 5-1/4 x 8-1/2 | © 1975, 2002. **3. TALIS 2018 Results (Volume I).** Published on June 19, 2019. Retrieved from [https://www.oecd-ilibrary.org/education/talis-2018-results-volume-i\\_1d0bc92a-en](https://www.oecd-ilibrary.org/education/talis-2018-results-volume-i_1d0bc92a-en) (Last accessed: 05.03.2021).

### **Бурдун О. В. Розвиток професійних компетентностей вчителя під час міжнародних освітніх візитів**

У стаття проаналізовано навички і компетенції, необхідні для досягнення успіху в сучасному суспільстві, які повинна формувати шкільна освіта. Наголошено, що для того, щоб допомогти учням стати компетентними, конкурентоспроможними і соціально інтегрованими дорослими, освітяни повинні бути здатними до навчання впродовж життя. Проаналізовано види професійного зростання вчителів різних

країн. Особливу увагу приділено міжнародним та вітчизняним практикам організації обміну досвідом між учителями різних закладів освіти, зокрема між освітянами України та інших країн. У статті наведено результати дослідження українських освітян стосовно того, чи відбуваються візити вчителів України в інші навчальні заклади.

*Ключові слова:* професійні компетентності вчителя, підвищення професійного рівня вчителів, міжнародні освітні візити.

**Бурдун Е. В. Развитие профессиональных компетентностей учителя во время международных образовательных визитов**

В статье проанализированы навыки и компетенции, необходимые для достижения успеха в современности обществе, которые должно формировать школьное образование. Отмечено, что для того, чтобы помочь ученикам стать компетентными, конкурентоспособными и социально интегрированными взрослыми, педагоги должны быть способны к обучению в течении жизни. Проанализированы виды профессионального роста учителей разных стран. Особое внимание уделено международным и отечественным практикам организации обмена опытом между учителями разных учебных заведений, в том числе между педагогами Украины и других стран. В статье приведены результаты исследования украинских педагогов относительно того, происходят ли визиты учителей Украины в другие учебные заведения.

*Ключевые слова:* профессиональные компетентности учителя, повышение профессионального уровня учителя, международные образовательные визиты.

**Burdun O. Development of Teacher`s Professional Competencies of During International Educational Visits**

The article analyzes the skills and competencies necessary to achieve success in modern society, which should form school education. It is noted to help students become competent, competitive and socially integrated adults, educators must be capable of lifelong learning. The types of professional growth of teachers from different countries were analyzed. Particular attention is paid to international and domestic practices of organizing the exchange of experience between teachers of different educational institutions, including between teachers of Ukraine and other countries. The article presents the results of a study of Ukrainian teachers as to whether the visits of Ukrainian teachers to other educational institutions take place.

*Key words:* a teacher`s professional competence, improving the professional level of a teacher, international educational visits.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 378.147

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-277-286

**Дегтярьова Лариса Миколаївна,**  
кандидат технічних наук, доцент  
кафедри інформаційних систем та технологій  
Полтавської державної аграрної академії,  
м. Полтава, Україна.  
ladegt12@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-5927-9550>

**Буланкіна Анна Олександрівна,**  
магістр інформатики, майстер виробничого навчання  
Луганського центру професійно-технічної освіти  
державної служби зайнятості, м. Сєверодонецьк, Україна.  
anna1307d@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-8448-6399>

### **АКТИВНА ФОРМА НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНО- КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Сучасні інфотелекомунікаційні технології дозволяють використовувати інноваційні методи, які змінюють характер організації навчального процесу, додають мотивуючі фактори для отримання знань. Інформатизація освіти є однією з передумов успішного розвитку процесів інформатизації суспільства, тому що саме в сфері освіти вирішується проблема професійної підготовки майбутніх фахівців, які формують нове інформаційне середовище суспільства і працюють в цьому середовищі.

Необхідною і достатньою умовою впровадження нових підходів до навчально-виховного процесу (самостійна навчальна робота, дистанційне навчання) є використання персонального комп'ютера та втілення інформаційно-комунікаційних технологій в навчальний процес для будь-якої аудиторії слухачів. Поняття «досвід роботи», «кваліфікація», «навчання на практиці» зазвичай формують тверді знання, вміння, навички. Але використовувати тільки друковані або електронні видання (підручники, методичні вказівки, інструкції з виконання) найчастіше недостатньо і неефективно. ІТ-технології впевнено увійшли в практику роботи навчальних закладів системи вищої і середньої професійної освіти (Демида Б., Сагайдак С., Копил І., 2011), і використовуються в якості інструментарію для наочності при подачі теоретичного матеріалу, тренажера – при виконанні практичних робіт, а також в якості системи безперервного контролю знань, одержуваних студентом в процесі

навчання (Головань М. С., 2011; Орбан-Лембрик Л. Е., 2010). Спираючись на потреби сучасної освіти, можливості сучасних інфо-телекомунікаційних технологій з точки зору отримання нових компетентностей та навичок під час засвоєння нового матеріалу в інтерактивному режимі, вважаємо за потрібне провести аналіз використання комплексу сучасних та класичних методів навчання з використанням ІТ-гаджетів. Розробка освітніх технологій, що здатні модернізувати традиційні форми навчання з метою підвищення рівня навчального процесу у вищому навчальному закладі є актуальною проблемою сьогодення.

Комп'ютеризація та інформатизація ВНЗ – це не тільки допомога освіті технічними засобами навчання, але й принципово інший тип знання, освоюваний в новому інформаційному середовищі; це більш динамічна форма знання, в якій стираються відмінності між науковим і навчальним, фундаментальним і прикладним знанням.

На даний час, можна виділити сучасні світові тенденції розвитку інформатизації освіти (Дегтярева Л. Н., Ратов Д. В., 2012, с. 45; Головань М. С., 2011, с. 203], а саме: стрімке запровадження нових засобів та методів навчання, що орієнтовані на розробку, впровадження та використання інформаційних технологій, сполучення засобів та методів традиційного та дистанційного навчання, формування єдиного освітнього простору, створення системи безперервного навчання як однієї з форм освітньої діяльності, яка спрямована на безперервний розвиток та вдосконалення особистості протягом всього життя, утворення сучасного напрямку діяльності викладача – розробка інформаційних технологій навчання та впровадження програмно-методичних комплексів, перетворення сутності діяльності викладача з «репродуктора» знань до розробника нової освітньої технології.

Сучасне суспільство відзначається потужним та стрімким розвитком освітніх систем, в яких визначне місце займає самостійна та індивідуальна навчальна діяльність у різних сферах навчального процесу.

Процес реформування системи освіти в вищих навчальних закладах спрямований на вирішення наступних завдань – інтеграція сучасних засобів інформаційних технологій у навчальний процес та розвиток самостійної активності студентів.

Орієнтація сучасних інструментальних засобів на Internet-технології спонукає на відкриття значних можливостей для візуалізації навчальних матеріалів і створення наочних інтерактивних віртуальних лабораторних практикумів, що органічно вбудовані в процес навчання.

Одним із завдань вищої школи є формування у студентів бажання та вміння майбутніх фахівців, спираючись на теоретичні та практичні знання, які вони отримують в процесі спілкування з викладачами, вирішувати завдання та поглиблювати уміння для подальшої професійної



діяльності, використовуючи поняття «самостійна робота» в якості інструменту саморозвитку та самоосвіти.

Використання інформаційно-комунікаційних технологій дає можливість об'єднати в єдине ціле процес вивчення, закріплення і контролю засвоєння навчального матеріалу, що є самостійними формами для традиційного навчання, сприяючи підвищенню мотивації до отримання знань та навичок, розвитку креативного мислення, при цьому дозволяють економити навчальний час, сприяє кращому представленню і кращому засвоєнню інформації, відповідно. Застосування сучасних інформаційних технологій дає можливість персоналізувати процес навчання, зменшуючи обсяг фронтальних видів робіт і збільшуючи частку самостійної роботи та індивідуально-групових форм і методів навчання.

Завдяки тому, що в даний час розробляється та використовується широкий спектр різноманітних мультимедійних програмно-педагогічних продуктів на різних етапах занять, надається можливість їх застосування в проведенні аудиторних та факультативних занять, для самостійної та дистанційної роботи.

Вагомим чинником високоякісного та успішного застосування інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному процесі є здібність викладачів упроваджувати вищезазначені технології у процес навчання, засвоювати відповідні засоби і методики їхнього використання в навчальному процесі.

Сьогодні професійний рівень зростання та самовдосконалення фахівця, його соціальна адаптація залежать, від здібності до навчання та засвоєння нових знань, уміння проявляти ініціативу, креативного мислення, розв'язування нестандартних задач, планування та представлення результатів самостійних дій. Одночасно з цим, в процесі самостійної роботи змінюється форми підходу і роль самого викладача в навчальному процесі. З традиційної контролюючої функції особове значення його діяльності переорієнтується на функцію керування зовнішніми чинниками – визначення характеру інформаційного середовища, на основі цього формування вказівок та вибір відповідних методів роботи, впровадження самостійних завдань в учбову структуру занять. Керуючи зовнішніми чинниками, викладач формує умови для розвитку внутрішньої самостійності – емоційно-вольового компоненту рефлексії, виявлення цілей та цінностей у навчанні здобувача освіти.

У традиційній системі освіти здобувач найчастіше займає пасивну роль об'єкта пізнавальної діяльності, який сприймає та в подальшому відтворює інформацію. Цей підхід обмежує можливості майбутнього фахівця як особистості, стримує розвиток творчої складової та пошук креативних можливостей. Виходячи з цього, основною метою організації навчально-виховного процесу у навчальному закладі є здобуття професійних компетентностей фахівця, пошук шляхів підвищення активності й удосконалення самостійності навчання студентів, при цьому

найважливішим є мотиваційне та технологічне забезпечення пізнавальної діяльності здобувачів освіти, як під час самостійної аудиторної так і поза аудиторної роботи. Особливого значення набуває самостійна робота під час дистанційного навчання. Ця форма засвоєння навчального матеріалу набагато продуктивніша, ніж пасивне спостереження за потоком наочної інформації. Саме завдяки використанню комп'ютеру та мережевих технологій в освітньому процесі з'явилося поняття інтерактивного навчання, яке і передбачає активну дію здобувачів освіти, і це поняття дозволяє ефективно розширяти сферу самостійної навчальної роботи і під час дистанційного навчання.

Самостійна робота вважається найважливішим засобом формування активності і самостійності, причому передбачається широке використання в ній різних дидактичних матеріалів, наочних посібників та інших засобів навчання для забезпечення більш високої активності студентів (Дегтярева Л. Н., Ратов Д. В., 2012, с. 244). Але для активізації пізнавальної діяльності студентів недостатньо використовувати традиційні друковані або електронні видання з використанням покрокової інструкції або вказівок, які пояснюють необхідність та послідовність виконання певних дій для досягнення потрібного результату. У випадку, коли є змога спілкуватись з викладачем безпосередньо або в інтерактивному режимі, який покаже, розповість, надасть відповідь на питання (при цьому відповідь може бути більш ґрунтовна і інформативна, ніж очікував той, хто це питання озвучив), тоді ефективність та якість засвоєння матеріалу (тобто практичність навичок і умінь, швидкість і глибина розуміння) істотно зростає.

Сучасні інформаційні матеріали нерозривно пов'язані з апаратними засобами, необхідними для їх відтворення – це персональний комп'ютер, периферійні пристрої та мережеве устаткування, що надає змогу легко обмінюватись різноманітною інформацією.

Таким чином можна засвідчити, що комп'ютер не замінює викладача, не дивлячись на те, що цей інтелектуальний технічний засіб може моделювати діяльність викладача, виконуючи певні призначення, які до його використання були можливі тільки завдяки професійній діяльності викладача, який міг оцінити роботу здобувача освіти та зусилля, які він докладає для виконання завдання, і надати підказку, задавати навідні питання або оцінювати відповідь. В це й же час викладач, відповідаючи на питання та розкриваючи будь-які теми певної предметної сфери, використовуючи теоретичний матеріал, наочні приклади або спиратись на приклади з власного професійного або життєвого досвіду. При цьому професійна етика викладача вимагає надавати відповіді на будь-які питання, враховуючи при цьому можливості та особисті здібності здобувача освіти, а також не зважати на те чи чітко (або невизначено, розпливчасто) сформульовано питання. Навіть, якщо враховувати можливості сучасних гаджетів, необхідно враховувати коректність їх використання з точки зору грамотного

формування питання, на яке здобувач освіти намагається отримати відповідь. Тому можна сказати, що роль та вплив викладача для засвоєння матеріалу залишаються незмінними.

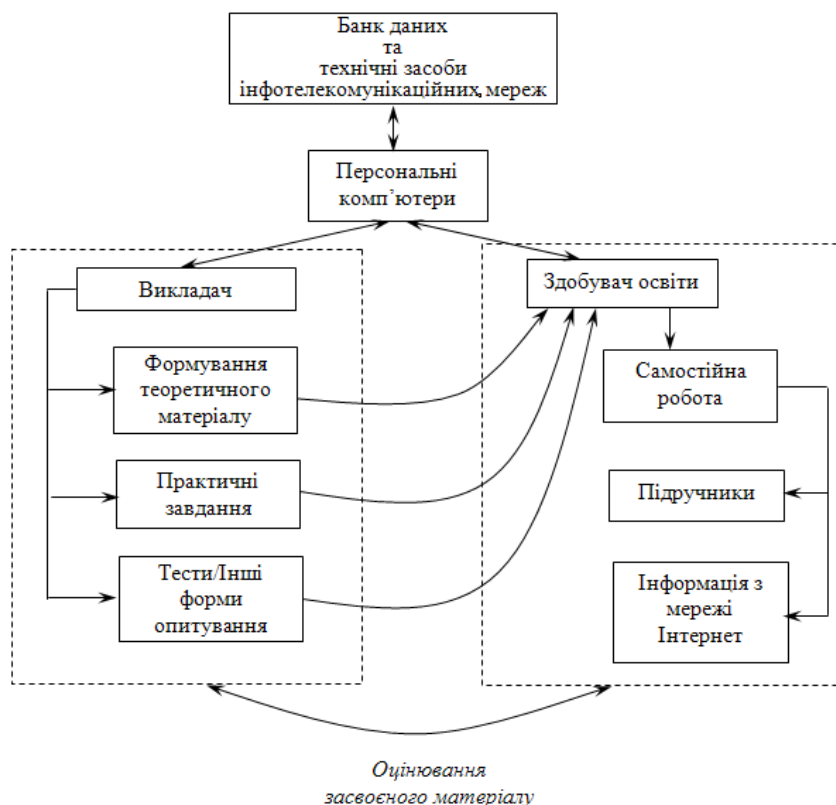
Важливо зазначити, що сьогодні в процесі створення освітніх інтерактивних комплексів доводиться моделювати предмет вивчення, спираючись на базовий рівень здобувачів освіти та імітуючи певні рівні уявлення, представлення або сприйняття: може моделюватись природне навколишнє середовище, діяльність користувача при виконанні певних професійних або навчальних дій, які спрямовані на досягнення програмних компетентностей, відображених в кожному навчальному електронно-інформаційному ресурсі, незалежно від предметної спрямованості.

В якості поняття, яке характеризує можливість безпосереднього спілкування, оперативність подання інформації в інформаційних технологіях вживається поняття комунікативності, при умові використання інфотелекомунікаційних мереж для глобального і локального зв'язку між користувачами. При цьому виникає зростання ролі методичного забезпечення і оптимізації технічних (апаратних та програмних) можливостей комп'ютерів всіх користувачів, які приймають участь у спілкуванні. Схематично можливості використання комп'ютерних технологій для самостійного пошуку інструментів, способів та методів для вирішення певних предметних завдань на шляху створення або затвердження своїх потенційних фахових навичок представлені на рис. 1. Для збільшення зручності доступу до інформації та/або індивідуалізації її отримання на сьогоднішній день в навчальному процесі широко впроваджуються QR-коди, які дають можливість використовувати посилання на мультимедійні джерела та онлайн-контенти, забезпечуючи доступ до електронних бібліотек за допомогою сучасних засобів мобільного зв'язку (Бурлуцкая Н.А., 2016).

Можливість самостійно отримати інформацію, користуючись друкованими виданнями або засобами, які надають персональні комп'ютери та глобальна мережа, суттєво збільшила прагнення та потенціал здобувачів освіти вільно, спираючись на власні сили, засвоїти новий матеріал з будь-якої предметної сфери. Але це, вочевидь, призводить до збільшеного витрачання часу на знаходження та засвоєння матеріалу, який може бути більш якісним та зрозумілим, позбавляє можливості швидко отримати відповіді на питання, що можуть виникнути в процесі ознайомлення з матеріалом (теоретичним чи практичним!), користуючись знаннями професіонала-викладача, швидко усунути власні помилки, або отримати важливу інформацію, спираючись на чужий досвід і знання.

Продуктивність в контексті використання персонального комп'ютера означає автоматизацію рутинних операцій, які, як відомо, позбавлені творчої наснаги, віднімають у користувачів/здобувачів багато сил і часу. До переваг використання ПК можна додати і швидкий доступ

до унікальних електронних видань або до довідково-інформаційних баз даних, що дозволяє швидко досягнути і засвоїти отриману інформацію і не позбутися при цьому творчої наснаги, а, навпаки, збільшити пізнавальну активність і продуктивність. Саме це створює умови для зародження особистого оціночного судження, готовності відстоювати власний вибір для захисту особистих здобутків та рішень.



*Рисунок 1 – Схема навчання з використанням дистанційної форми навчання та засобів інфотелекомунікації*

Захист виконаних самостійних завдань також потребує не тільки використання навичок, здобутих студентами/слухачами під час засвоєння навчальних дисциплін (як теоретичних, так і практичних), але й розвиває навички комунікативності. Поняття комунікативності стосується всіх учасників навчального процесу – як викладачів, так і здобувачів освіти.

Комунікативний потенціал особистості – це оптимальна участь особистості в спілкуванні з іншими людьми, який варто трактувати як наявність специфічних особистісних якостей, здібностей, комунікативних знань, вмінь та навичок, мотивів, що в системі складають комунікативну структуру особистості, її комунікативне ядро та комунікативний світ (Орбан-Лембрик Л. Е., 2010, с. 146). Слід зазначити, що саме використання інфотелекомунікаційних технологій та персонального комп'ютера, а також засобів мультимедіа надають можливість використовувати методи математичного моделювання,

імітувати навчання/роботу у віртуальних лабораторіях, що дозволяє максимально наблизити навчання до сучасних методів роботи фахівця в будь-якій професійній сфері, спираючись на навички самостійної роботи у навчанні, використовуючи відтворення природного навколишнього середовища за рахунок технології ситуативного моделювання, для наближення взаємодії здобувача освіти з певним інфотехнологічним інструментарієм до його природної поведінки в реальних умовах. Враховуючи властивість інформаційних технологій швидко змінюватись та оновлюватись як в апаратній так і в програмній складовій, користувач/здобувач освіти може отримати більш сучасний та модернізований матеріал, яким можна скористатись в мережі Internet швидше, ніж він вийде з друку у вигляді друківаних матеріалів.

Особливо високий темп відновлення спостерігається в області професійної (фахової, спеціалізованої) освіти: по-перше, саме в цій сфері з'являються нові галузі знань зі списком компетентностей та завдань при вивченні предметної дисципліни, по-друге, швидко удосконалюється пізнання предмета, в тому числі й завдяки використанню інструментів інформаційних технологій.

Використання інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному процесі спонукає до організації пізнавальної діяльності шляхом моделювання, імітації типових професійних ситуацій за допомогою мультимедійних технологій, застосування одержаних знань у наукових дослідженнях, ефективного тренування знань, умінь і навичок, автоматизованого контролю результатів навчання, здійснення зворотного зв'язку, розвитку творчого мислення, можливості об'єднання в навчальних програмах візуальної та звукової форм подання матеріалу.

### **Список використаної літератури**

- 1. Демида Б., Сагайдак С., Копил І.** Системи дистанційного навчання: огляд, аналіз, вибір. *Комп'ютерні науки та інформаційні технології: зб. наук. праць Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2011. № 694. С. 98–107.
- 2. Бутенко Н. О.** Комунікативна майстерність викладача: навч. посіб. К.: КНЕУ, 2005. 336 с.
- 3. Інновації в освіті: інтеграція науки і практики: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. О. А. Дубасенюк.** Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 492 с.
- 4. Кисельов Г. Д., Харченко К. В.** Застосування хмарних технологій в дистанційному навчанні. *Системный анализ и информационные технологии: материалы 15-ой Международной научно-технической конференции «САИТ-2013» (27–31 мая 2013, Киев)*. Киев: УНК «ІПСА» НТУУ «КПІ», 2013. С. 351.
- 5. Мотурнак Є.** Упровадження інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному закладі. *Практика управління закладом освіти*. 2012. № 2. С. 9–18.
- 6. Пометун О., Пироженко Л.** Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід. Київ: АПН, 2002. С. 135.
- 7. Опанасюк Ю.** Основні

напрями інформатизації освіти. *Вища освіта України*. 2016. № 4. С. 45–50. **8. Дегтярева Л. Н.,** Ратов Д. В. Использование информационных технологий для диагностического тестирования уровня знаний студентов. *Вісник Східноукраїнського нац. ун-ту ім. В. Даля*. 2012. № 1 (172). Ч. 1. С. 244–250. **9. Головань М. С.** Аналіз тенденцій розвитку вищої освіти в умовах глобалізації, інтеграції та інформатизації суспільства. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія. Зб. статей*. Ялта: РВВ КГУ, 2011. Вип. 31. Ч. 1. С. 203–211. **10. Орбан-Лембрик Л. Е.** Психологія професійної комунікації: навч. посіб. Чернівці: Книги-XXI, 2010. 528 с. **11. Бурлуцкая Н. А.** QR-коды как средство повышения мотивации обучения. *Наука и перспективы*. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/qr-kody-kak-sredstvo-povysheniya-motivatsii-obucheniya> (дата звернення: 06.04.2021).

### References

**1. Demyda, B.,** Sahaidak, S., & Kopyl, I. (2011). Systemy dystantsiinoho navchannia: ohliad, analiz, vybir [Distance learning systems: review, analysis, selection]. *Kompiuterni nauky ta informatsiini tekhnologii: zb. nauk. prats Visnyk Natsionalnoho universytetu «Lvivska politekhnika» – Computer Science and Information Technologies: Collection of Scientific Papers Bulletin of Lviv Polytechnic National University*, 694, 98-107. Lviv: Vydavnytstvo Lvivskoi politekhniky [in Ukrainian]. **2. Butenko, N. O.** (2005). Komunikatyvna maisternist vykladacha [Communicative skill of the teacher]. K.: KNEU [in Ukrainian]. **3. Dubaseniuk, O. A.** (Eds.). (2014). Innovatsii v osviti: intehratsiia nauky i praktyky: zbirnyk naukovometodychnykh prats [Innovations in education: integration of science and practice: a collection of scientific and methodical works]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian]. **4. Kyselov, H. D.,** & Kharchenko, K. V. (2013). Zastosuvannia khmarnykh tekhnologii v dystantsiinomu navchanni [Application of cloud technologies in distance learning]. *Sistemnyj analiz i informacionnye tekhnologii – Systems analysis and information technology*. (pp. 351). Kyiv: UNK «YPSA» NTUU «KPY» [in Ukrainian]. **5. Moturnak, Ye.** (2012). Uprovadzhennia informatsiino-komunikatsiinykh tekhnologii u navchalnomu zakladi [Introduction of information and communication technologies in the educational institution]. *Praktyka upravlinnia zakladom osvity – The practice of managing an educational institution*, 2, 9-18 [in Ukrainian]. **6. Pometun, O.,** & Pyrozhenko, L. (2002). Interaktyvni tekhnologii navchannia: teoriia, praktyka, dosvid [Interactive learning technologies: theory, practice, experience]. K.: APN [in Ukrainian]. **7. Opanasiuk, Yu.** Osnovni napriamy informatyzatsii osvity [The main directions of informatization of education]. *Vyshcha osvita Ukrainy – Higher education in Ukraine*, 4, 45-50 [in Ukrainian]. **8. Degtyareva, L. N.,** & Rатов, D. V. (2012). Ispol'zovanie informacionnykh tekhnologij dlya diagnosticheskogo testirovaniya urovnya znanij studentov [The use of information technology for diagnostic testing of students' knowledge level].

*Visnyk Skhidnoukrainskoho nats. un-tu im. V. Dalia – Bulletin of the V. Dahl East Ukrainian National University, 1 (172), 1, 244-250 [in Ukrainian].*

**9. Holovan, M. S.** Analiz tendentsii rozvytku vyshchoi osvity v umovakh hlobalizatsii, intehratsii ta informatyzatsii suspilstva [Analysis of trends in higher education in the context of globalization, integration and informatization of society]. *Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity. Seriya: pedahohika i psykholohiia – Problems of modern pedagogical education. Series: Pedagogy and Psychology, 31, 1, 203-211.* Yalta: RVV KHU [in Ukrainian]. **10. Orban-Lembryk, L. E.** (2010). Psykholohiia profesiinoi komunikatsii [Psychology of professional communication]. Chernivtsi: Knyhy-XXI [in Ukrainian]. **11. Burluckaya, N. A.** (2016). QR-kody kak sredstvo povysheniya motivatsii obucheniya [QR codes as a means of increasing the motivation of learning]. *Nauka i perspektivy – Science and perspectives, 1.* Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/qr-kody-kak-sredstvo-povysheniya-motivatsii-obucheniya> (Last accessed: 06.04.2021) [in Russian].

**Дегтярєва Л. М., Буланкіна А. О. Активна форма навчального процесу з використанням інформаційно-комунікаційних технологій**

У статті розкрито питання щодо особливостей використання активних форм навчального процесу з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. З'ясовано, що запровадження інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному процесі спонукає до організації пізнавальної діяльності шляхом моделювання, імітації типових професійних ситуацій за допомогою мультимедійних технологій, застосування одержаних знань у наукових дослідженнях, ефективного тренування знань, умінь і навичок, автоматизованого контролю результатів навчання, здійснення зворотного зв'язку, розвитку творчого мислення, можливості об'єднання в навчальних програмах візуальної та звукової форм подання матеріалу.

*Ключові слова:* інформаційно-комунікаційні технології, моделювання, мультимедійні програмно-педагогічні продукти, імітація типових професійних ситуацій, знання, уміння, навички.

**Дегтярева Л. М., Буланкина А. А. Активная форма учебного процесса с использованием информационно-коммуникационных технологий**

В статье раскрыты вопросы, раскрывающие особенности использования активных форм учебного процесса с использованием информационно-коммуникационных технологий. Установлено, что введение информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе побуждает к организации познавательной деятельности путем моделирования, имитации типичных профессиональных ситуаций с помощью мультимедийных технологий, применением полученных знаний в научных исследованиях, эффективной тренировки знаний,

умений и навыков, автоматизированного контроля результатов обучения, осуществления обратной связи, развития творческого мышления, возможности объединения в учебных программах визуальной и звуковой форм представления материала.

*Ключевые слова:* информационно-коммуникационные технологии, моделирование, мультимедийные программно-педагогические продукты, имитация типичных профессиональных ситуаций, знания, умения, навыки.

**Dehtiarova L., Bulankina A. Active form of Educational Process with the Use of Information and Communication Technologies**

The article reveals the question of the peculiarities of the use of active forms of educational process with the use of information and communication technologies. It was found that the introduction of information and communication technologies in the educational process encourages the organization of cognitive activity by modeling, simulation of typical professional situations with the help of multimedia technologies, application of knowledge in research, effective training of knowledge, skills, automated control of learning outcomes, implementation of feedback, development of creative thinking, the possibility of combining in the curriculum of visual and audio forms of presentation of material.

*Key words:* information and communication technologies, modeling, imitation of typical professional situations, knowledge, skills, abilities.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Шехавцова С. О.



УДК 37.013

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-287-297

**Єсіна Вероніка Павлівна,**  
аспірантка кафедри соціології,  
провідний фахівець відділу моніторингу  
якості освіти та ліцензування  
Запорізького національного університету,  
м. Запоріжжя, Україна.  
esinaveronikadydys@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-2979-9541>

**Широбокова Ольга Олександрівна,**  
кандидат філософських наук, доцент  
кафедри соціальної філософії та управління  
Запорізького національного університету,  
м. Запоріжжя, Україна.  
mollyshirobokova@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-8041-0944>

**Маловічко Олена Владиславівна,**  
кандидат філософських наук, доцент;  
доцент кафедри соціальної філософії та управління  
Запорізького національного університету,  
м. Запоріжжя, Україна.  
elenamalovichko@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-4137-8953>

## **УКРАЇНСЬКА МОДЕЛЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ**

У сучасному українському суспільстві не втрачають постійної уваги суспільні трансформації, які в першу чергу пов'язані з процесами появи та становлення нових соціальних інститутів, реформування чинних та занепаду тих, які із закладенням нових принципів суспільного ладу виявилися недієздатними.

Інститут освіти завжди був та залишається одним з найважливіших компонентів розвитку суспільства. Демократизація та гуманізація процесу реформування української системи освіти зумовлює необхідність впровадження інноваційних технологій навчання, зокрема, в освіті дітей з особливими потребами. Інклюзивний підхід є основною тенденцією розвитку зазначеного типу освіти в Україні.

Довгий час в українському суспільстві діти з особливими потребами були ізольовані від своїх ровесників, бо в соціальній політиці

України та колишнього СРСР питання щодо прав на рівний доступ до якісної освіти дітей, особливо з особливими освітніми потребами майже ніколи не розглядалось. Картина була протилежною – дітей з особливими потребами ще з народження ізолювали, а їх батьків віч-на-віч залишали з проблемою навчання та неможливості в повній мірі реалізувати потенціал своєї дитини. Дітей з особливими освітніми потребами та пересічних дітей постійно розподіляли на «нормальну більшість» та «відсталу меншість», робили «невидимими» дітей з особливими потребами та намагалися їх приховати то в родинному колі, то в інтернатах.

Нині в Україні відбувається зміщення акцентів соціальної політики держави стосовно інвалідів у бік формування суспільної свідомості щодо сприйняття їх як рівних членів суспільства та необхідності створення для цих громадян умов для повноцінного життя, у тому числі здобуття освіти (Заярнюк, 2015).

Важливим є і те, що питання впровадження інклюзивної освіти стає пріоритетним для державних інституцій. Одним з основних напрямків розвитку сучасної освіти в Україні є забезпечення рівних прав на освіту для всіх дітей, у тому числі й дітей з інвалідністю, дітей з особливими освітніми потребами та соціально вразливих груп. Реформування освіти в Україні у напрямку інклюзії підтверджується численними змінами в практичній діяльності закладів освіти, у законодавстві України та узгоджується згідно з основними міжнародними документами у сфері забезпечення рівних прав. Україною ратифіковано основні міжнародні документи у сфері забезпечення прав дітей та прав людей з інвалідністю, згідно зі світовими стандартами освіти, соціального захисту та охорони здоров'я. З 2016 по 2021 рік в Україні впроваджується інклюзивний підхід щодо навчання дітей з особливими освітніми потребами та створюється нове освітнє середовище, яке формується на ідеях та принципах інклюзії. Доволі важливим є й той аспект, що в Україні виділено значне державне фінансування – 504 мільйонів гривень на 2020 рік, щоб діти з особливими освітніми потребами мали рівні можливості та доступ до освітніх послуг. З кожним роком збільшується як кількість учнів та і класів з інклюзивною формою навчання.

В останні роки питання інклюзивної освіти стають доволі актуальними для науковців, про що свідчить збільшення кількості праць, присвячених даному питанню.

Починаючи з 90-х років ХХ століття, питання створення, а згодом й впровадження інклюзивного підходу у навчання українських шкіл досліджувало чимало дослідників, зокрема Н. Софій, Т. Губарева, І. Василяшко, Л. Савчук, І. Луценко, В. Шинкаренко та багато інших науковців.

Зростає дослідницький інтерес щодо проблеми залучення дітей з особливими потребами до навчання в загальноосвітніх навчальних закладах, їх реабілітації та соціалізації до суспільних норм. Даним

питанням присвячені праці таких вчених як В. Бондара, А. Колупасової, Т. Євтухова, В. Ляшенка, І. Іванова, О. Столяренка, А. Шевчука, О. Савченко та інші дослідників.

Серед дослідників педагогічної науки необхідно виокремити роботи присвячені питанню інклюзії у навчальному процесі таких вчених як І. Садової, Л. Будяк, І. Демченко, О. Гноєвської, І. Малишевської, М. Чайковського, М. Швед, З. Шевців та багатьох інших педагогів.

Так, в українській соціологічній науці окремі аспекти соціалізації та соціальної адаптації учнівської та студентської молоді висвітлювали В. Кузьмін, Н. Гордієнко, Г. Бурова, О. Дікова-Фаворська, Н. Теплова та інші соціологи.

В умовах пандемії особливої ваги набуває діяльність автоматизованого інклюзивного ресурсного центру «Україна. Інклюзія» (<https://ircenter.gov.ua>).

Авжеж, за такий короткий проміжок часу неможливо накопичити значний досвід теорії та практики інклюзивної освіти на теренах саме українського освітнього середовища, тому можна говорити, що осмислення проблеми впровадження інклюзивного підходу в процес навчання у працях науковців наразі є доволі актуальним та важливим.

Мета даної статті – дослідити процес впровадження інклюзивної освіти та визначити основні особливості української моделі інклюзивного навчання. Задля досягнення поставленої мети необхідно розв'язати наступні наукові завдання: уточнити основні поняття дослідження української моделі впровадження інклюзивної освіти; визначити сутність та природу інклюзивного навчання; визначити основні особливості процесу впровадження інклюзивної освіти в загальноосвітніх школах України.

Є доцільним комплексне дослідження української модель впровадження інклюзивної освіти з поєднанням декількох підходів та методів, а саме конкретно-історичного, інституціонального та системного.

Ратифікацією Україною у 1991 році Конвенції ООН «Про права дитини» та Всесвітньої декларації про забезпечення виживання, захист і розвиток дітей посилено увагу до якості та доступності освіти для дітей з особливими освітніми потребами, зумовило необхідність розробки цілеспрямованих дій держави для створення найсприятливіших умов для забезпечення їхньої самоактуалізації, активної участі в системі сучасних суспільних відносин.

Згідно зі статтю 29 закону України «Про загальну середню освіту» кожний з батьків має право вибирати для своєї дитини навчальні заклади та форми навчання. Також доволі важливими є приписи із Конвенції ООН про права дитини, де вказується, що «кожна дитина має вести повноцінне й достойне життя в умовах, які забезпечують її гідність, сприяють почуттю впевненості в собі та полегшують її активну участь у житті суспільства».

Для розуміння закономірностей досліджуваної проблеми доцільно розглянути суть головних понять.

З англійської inclusion; французької inclusif; латинської мови include – поняття інклюзії визначається як процес активного включення в суспільні стосунки всіх громадян, незалежно від їхніх фізичних, інтелектуальних, культурних, мовних, національних та інших особливостей (Бондарь & Синьова, 2011).

Ідея інклюзії виникла внаслідок усвідомлення цінності людської багатоманітності та відмінностей між людьми, виключає будь-яку дискримінацію та наголошує на тому, що будь-яка дитина є цінним членом суспільства та має рівні права, не зважаючи на психофізичний розвиток та індивідуальні особливості.

У розумінні багатьох людей інклюзія пов'язана лише з особами, які мають «інвалідність» – міру втрати здоров'я у зв'язку із захворюванням, травмою (її наслідками) або вродженими вадами, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження життєдіяльності особи». Проте діти, які потребують інклюзивної освіти, можуть і не мати інвалідності, але вони мають особливі освітні потреби. Згідно з Законом України «Про освіту» дитина з особливими освітніми потребами – «це особа, яка потребує додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення її права на освіту» (Про освіту: Закон України від 05.09.2017. №2145-VIII. Урядовий кур'єр від 04.10.2017. №186).

Важливим є й той факт, що з розвитком демократичного суспільства, яке гарантує право кожного громадянина на активну участь у житті даного суспільства, приходять нове тлумачення понять «інвалідність», «вади розвитку» тощо. Усі вищезгадані терміни щодо дітей поступаються новому – «діти з особливими освітніми потребами», «діти з особливими потребами», «особливі діти». У нормативних документах ми зауважуємо таку ж тенденцію. У законі України «Про освіту», наприклад, термін «діти, які потребують корекції фізичного та (або)розумового розвитку» та «особи, які мають вади у фізичному чи розумовому розвитку і не можуть навчатися в масових навчальних закладах» замінено терміном «діти з особливими освітніми потребами».

Для того, щоб дати визначення терміна «інклюзивна освіта» було проаналізовано визначення, які містяться в головних міжнародних документах: Саламанкській декларації, Декларації прав дитини ООН та програмі дій з навчання осіб з особливими потребами, Законі України про освіту та інших нормативно-правових документах.

Інклюзивна освіта – це система освітніх послуг, що ґрунтується на принципі забезпечення основного права дітей на освіту та права здобувати її за місцем проживання (Кавун & Ворон, 2007), що передбачає навчання дитини з особливими освітніми потребами в умовах закладу загальної середньої освіти.

Сутністю інклюзивної освіти є право дитини на навчання в загальноосвітній школі, в якій йому повинна забезпечитися необхідна підтримка правильного розвитку і відповідне толерантне ставлення. А оскільки масові школи до цього не пристосовані, потрібно провести реструктуризацію всієї системи шкільної освіти, розширення практики і політики рівних можливостей.

Інклюзивним підходом у навчанні є створення таких умов, за яких усі учні мають однаковий доступ до освіти, однакові можливості отримати досвід, знання та подолати упереджене ставлення до тих, хто має «особливі потреби».

Інклюзивний підхід до навчання передбачає, що дитина з раннього віку знаходиться в соціумі, вчиться виживати. У дітей є можливості для налагодження дружніх стосунків зі здоровими ровесниками й участі у громадському житті. З іншого боку, здорові діти, які навчаються з першого класу з дітьми з особливими потребами, в дорослому віці по-іншому ставляться до людей з обмеженими фізичними можливостями: вже не з жалістю чи презирством, а нарівні, вчать природно сприймати і толерантно ставитися до людських відмінностей, налагоджувати й підтримувати дружні стосунки з людьми, які відрізняються від них.

У нашому суспільстві довго домінувала установка на навчання дітей з особливими потребами в рамках державної системи спеціальних шкіл і закладів інтернатного типу. Це, на думку експертів, призвело до створення кризової ситуації, для якої характерні: по-перше, штучна ізоляція в особливому соціумі, яка найчастіше не сприяє подальшій адаптації в суспільстві; по-друге виключення родини з процесу навчання дитини з особливими потребами; по-третє, стигматизація, тобто соціальне «маркування» дітей, нібито в них є якийсь дефект, хвороба і найголовніше – це жорсткість і безваріантність форм отримання освіти у системі спеціальних закладів. Інтернати чи індивідуальне навчання дають знання, але відбирають можливість спілкуватися, стають на заваді соціалізації таких учнів.

Для виконання вимог міжнародних нормативно-правових документів та на розробку механізмів впровадження інклюзивної освіти в Україні було розроблено Концепцію розвитку інклюзивної освіти.

Метою даною концепції є діяльність, спрямована формування позитивного ставлення до дітей та особистостям з порушеннями психофізичного розвитку та інвалідністю; удосконалення системи освіти та соціальної реабілітації дітей з порушеннями психофізичного розвитку, через впровадження інноваційних технологій, а саме інклюзивного навчання, з використанням адаптованого міжнародного досвіду та створення умов для реалізації державної політики забезпечення конституційних прав і гарантій дітям з особливими освітніми в сфері освіти.

Навчання в інклюзивних навчальних закладах є корисним як для дітей з особливими освітніми потребами, так і для дітей з типовим рівнем

розвитку, членів родин та суспільства в цілому. Взаємодія з іншими дітьми сприяє когнітивному, фізичному, мовному, соціальному та емоційному розвитку дітей з особливими освітніми потребами. При цьому діти з типовим рівнем розвитку демонструють відповідні моделі поведінки дітям з особливими освітніми потребами та мотивують їх до цілеспрямованого використання нових знань та вмінь. У більшості випадків дітям просто необхідне доступне викладання, що потребує використання різних методів, які відповідають індивідуальним вимогам, здібностям та особливостям розвитку (Ілляшенко, 2009). Увага зосереджується на соціалізації дітей цієї категорії та якості навчання. Діти з особливими потребами стають частиною нашого життя, вони включаються в загальноосвітні школи, оточення, спільноти. До них ставляться як до рівних і як таких, що заслуговують на повагу і сприйняття їх такими, як вони є.

Системно про інклюзивну освіту в Україні заговорили лише у 2014 році. У жовтні 2016 року народні депутати підтримали редакцію проекту закону №3491-д «Про освіту». Революційність законопроекту полягала у запровадженні системи інклюзивної освіти на законодавчому рівні та визначенні розмаїття форм здобуття освіти, передбачаючи дистанційну, мережеву та змішану форми.

Важливим також є впровадження загальнонаціонального проекту «Інклюзивна освіта – рівень свідомості нації». 2016-го року він стартував у Запорізькій області (Наказ Міністерства освіти і науки України № 836 від 15.07.2016), а зараз розповсюджений вже по всіх областях України. У рамках експериментального проекту головним завданням було розробити та апробувати модель упровадження інклюзивної освіти в регіоні та по всій Україні, завдяки якій всі ЗНЗ будуть готові прийняти на навчання дітей з особливими освітніми потребами.

З 5 липня 2017 року в Україні закріплюється право на освіту осіб з особливими освітніми потребами та надається їм можливість здобувати освіту в усіх навчальних закладах, в тому числі безкоштовно в державних і комунальних навчальних закладах, незалежно від «встановлення інвалідності» (Закон «Про інклюзивну освіту»).

За п'ять років впровадження інклюзивної освіти (2016-2021) кількість учнів із особливими освітніми потребами виросла у 7 разів. За останніх п'ять років спостерігається значне збільшення кількості учнів, які навчаються в інклюзивних класах (у 2015/16 н. р. – 2720 учнів, у 2016/17 н. р. – 4180 учнів, у 2017/18 н. р. – 7179 учнів, у 2018/19 н. р. – 11839 учнів, у 2019/2020 н.р. – 19345 учнів). Це пов'язано, як зі збільшенням кількості батьків, які віддають перевагу навчанню дитини в закладі освіти за місцем проживання родини, а також з удосконаленням нормативно-правової бази щодо освіти дітей з особливими потребами (Офіційний сайт Державної служби статистики України).

Наразі 35% від загальної кількості закладів загальної середньої освіти у 2019/2020 навчальному році організували своє навчання як

інклюзивне (Офіційний сайт Державної служби статистики України). Отже, можна говорити про реалізацію проекту та певні шляхи впровадження інклюзивної освіти в загальноосвітніх школах України.

Наразі Міністерство освіти і науки розробило проект Національної стратегії розвитку інклюзивної освіти на 2020–2030 роки та План заходів з її реалізації (Проект національної стратегії розвитку інклюзивної освіти на 2020–2030 роки. Міністерство освіти України).

Викладений матеріал дозволяє зробити наступні висновки: Інклюзія в освіті – це процес, здійснення якого передбачає, насамперед, зміну філософії освіти, і як наслідок цього – організаційні, змістовні і технічні зміни. Інклюзія – інноваційний шлях розвитку освіти на всіх рівнях. Дана інновація стосується і структур управління, сфера діяльності яких поширюється на роботу з педагогами та іншими працівниками, які навчаються, батьками, здійснення зв'язку з навколишнім середовищем, контролем, аналізом, регулюванням та інформаційним забезпеченням інноваційної діяльності.

Впродовж останніх років питання впровадження та розвитку інклюзивної освіти в Україні як бачимо набуло неабиякої актуальності. Поступово вдосконалюється законодавство, збільшується мережа закладів освіти, та, відповідно, росте чисельність дітей з особливими освітніми потребами, інтегрованих до них.

В Україні зроблені перші кроки по впровадженню інклюзивної освіти:

- по перше, інтереси дітей з особливими освітніми потребами захищені на рівні Закону «Про освіту».
- по друге, зміни законодавства щодо рівного доступу дітей з ООП до освітніх послуг, які впроваджені у Законі «Про загальну середню освіту».
- по третє, з 2017 року в Україні було розпочато виділення коштів з державного бюджету на підтримку осіб з особливими освітніми потребами. Відповідно до Бюджетного кодексу України, кошти субвенції з державного бюджету місцевим бюджетам на надання державної підтримки особам з особливими освітніми потребами направляються на проведення (надання) психолого-педагогічних та корекційно-розвиткових занять (послуг) для дітей в закладах дошкільної, загальної середньої, професійної (професійно-технічної) та вищої освіти I-II рівнів акредитації державної та комунальної власності. У 2017 році відповідно до Закону України «Про Державний бюджет України» областям на надання державної підтримки особам з особливими освітніми потребами за рахунок державної субвенції було направлено 209458,3 тис. грн, а в 2018-2019 рр. – 504458,3 тис. грн, що в 2,4 рази перевищує надані кошти в 2017 році.
- протягом останніх 5 років збільшилась кількість дітей з особливими освітніми потребами (майже в 10 разів), які інтегровані у загальноосвітні навчальні заклади (інклюзивні школи/класи).

Реформування освітньої системи України на сучасному етапі передбачає, що кожен загальноосвітній заклад має бути здатний приймати та задовольняти особливі освітні потреби всіх учнів, тобто бути інклюзивним.

### **Список використаної літератури**

- 1. Заярнюк О. В.** Інклюзивна освіта в Україні: проблеми та шляхи їх вирішення. *Наук. вісн. Міжнар. гуманіт. ун-ту: зб. наук. пр.* Одеса, 2015. Вип. 11. С. 190–193.
- 2. Дефектологічний** словник: навчальний посібник / за ред. В. І. Бондаря, В. М. Синьова. К.: «МП Леся», 2011. 528 с.
- 3. Про освіту:** Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Урядовий кур'єр*. 04.10.2017. № 186.
- 4. Кавун Ю.,** Ворон М. Інклюзивна освіта. *Дефектолог*. 2007. № 5. С. 4–11.
- 5. Ілляшенко Т.** Інтеграція дітей з освітніми потребами у загально-освітньому навчальному закладі. *Психолог*. 2009. № 10. С. 14–18.
- 6. Наказ** Міністерства освіти і науки України № 836 від 15.07.2016 р. URL: [http://old.mon.gov.ua/files/normative/2016-07-21/5789/nmon\\_836\\_15072016.pdf](http://old.mon.gov.ua/files/normative/2016-07-21/5789/nmon_836_15072016.pdf).
- 7. Офіційний** сайт Державної служби статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua>.
- 8. Проект** національної стратегії розвитку інклюзивної освіти на 2020–2030 роки. Міністерство освіти України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/mon-rozrobilo-strategichni-napryami-rozvitku-inklyuzivnoyi-osviti-do-2030-roku>.
- 9. Соціально-педагогічна** робота з дітьми та молоддю з функціональними обмеженнями. *Соціальна педагогіка / за ред. проф. А. Капської*. 3-є вид. перероб. і доп. Київ, 2006. С. 329–368.
- 10. Колупаєва А. А.,** Савчук Л. О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання: наук.-метод. посіб. Вид. доповн. та перероб. К.: Видавнича група «АТОПОЛ», 2011. 274 с.
- 11. Єсіна В. П.,** Маловічко О. В., Широбокова О. О. Інклюзивна школа як інструмент ефективної соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. *Соціальне прогнозування та проектування майбутнього країни: технології миротворення: матеріали X Міжнародної наукової конференції (21 лютого 2020 року, м. Запоріжжя)*. Запоріжжя: КСК-Альянс, 2020. С. 148–150.
- 12. Єсіна В. П.,** Широбокова О. О., Маловічко О. В. Особливості інклюзивного освітнього середовища в загальноосвітніх школах України. *Wschodnio europejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific Journal)*. 2020. Т. 2. № 11 (63). С. 40–43.
- 13. Засенко В.,** Колупаєва А. Діти з особливими потребами: пріоритетні напрями державної політики України в галузі освіти, соціального захисту й охорони здоров'я. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2014. № 3. С. 20–29.

### **References**

- 1. Zaiarniuk, O. V.** (2015). Inkluzivna osvita v Ukraini: problemy ta shliakhy yikh vyrishennia [Inclusive education in Ukraine: problems and ways to solve them]. *Nauk. visn. Mizhnar. humanit. un-tu – Scientific Bulletin of the*



*International Humanities University, 11*, 190-193. Odesa [in Ukrainian].

**2. Bondar, V. I., & Synov, V. M.** (2011). Defektologichnyi slovnyk [Defectological dictionary]. K.: «MP Lesia» [in Ukrainian].

**3. Pro osvitu:** Zakon Ukrainy vid 05.09.2017 r. № 2145-VIII [On education: Law of Ukraine of 05.09.2017 No 2145-VIII]. *Uriadovyi kurier – Government courier, 186* (04.10.2017) [in Ukrainian].

**4. Kavun, Yu., & Voron, M.** (2007). Inkluzyvna osvita [Inclusive education]. *Defektoloh – Defectologist, 5*, 4-11 [in Ukrainian].

**5. Illiashenko, T.** (2009). Intehratsiia ditei z osvitnimy potrebamy u zahalno-osvitnomu navchalnomu zakladi [Integration of children with educational needs in a general educational institution]. *Psykholog – Psychologist, 10*, 14-18 [in Ukrainian].

**6. Nakaz** Ministerstva osvity i nauky Ukrainy № 836 vid 15.07.2016 r. [Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 836 dated 15.07.2016]. Retrieved from [http://old.mon.gov.ua/files/normative/2016-07-21/5789/nmon\\_836\\_15072016.pdf](http://old.mon.gov.ua/files/normative/2016-07-21/5789/nmon_836_15072016.pdf) [in Ukrainian].

**7. Ofitsiinyi** sait Derzhavnoi sluzhby statystyky Ukrainy [Official site of the State Statistics Service of Ukraine]. Retrieved from <http://www.ukrstat.gov.ua> [in Ukrainian].

**8. Proekt** natsionalnoi stratehii rozvytku inkluzyvnoi osvity na 2020–2030 roky. Ministerstvo osvity Ukrainy [Draft national strategy for the development of inclusive education for 2020-2030. Ministry of Education of Ukraine]. Retrieved from <https://mon.gov.ua/ua/news/mon-rozrobilo-strategichni-napryami-rozvitku-inkluzyvnoyi-osviti-do-2030-roku> [in Ukrainian].

**9. Sotsialno-pedahohichna** robota z ditmy ta moloddiu z funktsionalnymy obmezhenniamy [Socio-pedagogical work with children and youth with functional limitations]. (2006). *Sotsialna pedahohika – Social pedagogy*. 3-ie vyd. pererob. i dop. (pp. 329-368). Kyiv [in Ukrainian].

**10. Kolupaieva, A. A., & Savchuk, L. O.** (2011). Dity z osoblyvymy osvitnimy potrebamy ta orhanizatsiia yikh navchannia [Children with special educational needs and organization of their education]. Vyd. dopov. ta pererob. K.: Vydavnycha hrupa «ATOPOL» [in Ukrainian].

**11. Yesina, V. P., Malovichko, O. V., & Shyrobokova, O. O.** (2020). Inkluzyvna shkola yak instrument efektyvnoi sotsializatsii ditei z osoblyvymy osvitnimy potrebamy [Inclusive school as a tool for effective socialization of children with special educational needs]. *Sotsialne prohnozuvannia ta proektuvannia maibutnoho krainy: tekhnolohii myrotvorennia – Social forecasting and design of the future of the country: peacekeeping technologies*. (pp. 148-150). Zaporizhzhia: KSK-Alians [in Ukrainian].

**12. Yesina, V. P., Shyrobokova, O. O., & Malovichko, O. V.** (2020). Osoblyvosti inkluzyvnoho osvitnoho seredovyshcha v zahalnoosvitnikh shkolakh Ukrainy [Features of inclusive educational environment in secondary schools of Ukraine]. *Wschodnio europejskie Czasopismo Naukowe – East European Scientific Journal, 2, 11 (63)*, 40-43 [in Ukrainian].

**13. Zasenka, V., & Kolupaieva, A.** (2014). Dity z osoblyvymy potrebamy: priorytetni napriamy derzhavnoi polityky Ukrainy v haluzi osvity, sotsialnoho zakhystu y okhorony zdorovia [Children with special needs: priority directions of the state policy of Ukraine in the field of education, social protection and health care]. *Osoblyva dytyna:*

*navchannia i vykhovannia – Special child: education and upbringing, 3, 20-29 [in Ukrainian].*

**Єсіна В. П., Широбокова О. О., Маловічко О. В. Українська модель впровадження інклюзивної освіти**

Рівень розвитку суспільства, досягнення в утвердженні принципів гуманізму та демократії можна визначити за ставленням до дітей з особливими потребами. У статті порушено проблему впровадження в освітнє середовище інклюзивного підходу навчання. Інклюзивна модель є альтернативою інтернатній системі (спеціальній освіті) та передбачає отримання рівного доступу до освіти учнями з особливими освітніми потребами, створює умови за яких вони навчаються в загальному освітньому середовищі за місцем свого проживання.

Впродовж останніх років в Україні активно розвивається інклюзивна освіта та створюються єдині підходи щодо навчання дітей з особливими освітніми потребами, згідно якими кожна дитина охоплена навчанням, адаптована та успішно соціалізована у суспільство.

*Ключові слова:* інклюзія, інклюзивна освіта, інклюзивне навчання, діти з особливими освітніми потребами, соціалізація.

**Есіна В. П., Широбокова О. А., Маловичко Е. В. Украинская модель внедрения инклюзивного образования**

Уровень развития общества, достижения в утверждении принципов гуманизма и демократии можно определить по отношению к детям с особыми потребностями. В статье затронута проблема внедрения в образовательную среду инклюзивного подхода обучения. Инклюзивная модель является альтернативой интернатной системе (специальному образованию) и предусматривает получение равного доступа к образованию учащимися с особыми образовательными потребностями, создает условия, при которых они учатся в общей образовательной среде по месту жительства.

В последние годы в Украине активно развивается инклюзивное образование и создаются единые подходы в обучении детей с особыми образовательными потребностями, согласно которым каждый ребенок охвачен обучением, адаптирован и успешно социализированный в общество.

*Ключевые слова:* инклюзия, инклюзивное образование, инклюзивное обучение, дети с особыми образовательными потребностями, социализация.

**Yesina V., Shirobokova O., Malovichko O. Ukrainian model of implementation of inclusive education**

The level of development of society, achievements in the establishment of the principles of humanism and democracy can be determined in relation to children with special needs. The article touches upon the problem of

introducing an inclusive approach to learning in the educational environment. The inclusive model is an alternative to the boarding school system (special education) and provides for equal access to education for students with special educational needs, creates conditions in which they study in the general educational environment at the place of residence.

In recent years, Ukraine has been actively developing inclusive education and creating common approaches to the education of children with special educational needs, according to which every child is covered by learning, adapted and successfully socialized in society.

*Key words:* inclusion, inclusive education, inclusive education, children with special educational needs, socialization.

Стаття надійшла до редакції 13.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ваховський Л. Ц.

УДК 37/01/09

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-298-304

**Пушкарьова Тамара Олексіївна,**  
доктор педагогічних наук, професор  
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»  
МОН України, м. Київ, Україна.  
pushkaryovat@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-7611-9516>

### **ОНЛАЙН ОСВІТА – ПЕРЕВАГИ ТА ЧЕЛЕНДЖІ**

На початку XXI століття соціокультурний розвиток суспільства підтвердив необхідність існування суперечливих і складних тенденцій у системі освіти. Вони отримали назву «тренди» (від англ. trend – тенденція). Одним з головних трендів сучасності стало можливість отримати практично будь яку освіту або знання за допомогою онлайн навчання. У Європейському стандарті якості вищої освіти, Законі України «Про освіту» зазначається необхідним стрімке і активне впровадження онлайн навчання в освітній процес.

Різні аспекти цього тренду розглядаються у наукових працях вітчизняних і зарубіжних вчених В. Кухаренко (Кухаренко В. М., Рибалко О. В., Сиротенко Н. Г., Харків, 2002; Кухаренко В. М., Андреев О. О., Харків, 2013), Н. В. Морзе, О. М. Спіріна, М. А. Умрик, М. Ю. Кадемія, О. О. Рафальської, В. І. Бацуrowsької, І. В. Максак, С. Моебз, С. Вейбелзала, Б. Коллінс та інших. Незважаючи на велику кількість досліджень з питань організації онлайн навчання, вирішення багатьох проблем потребує більш глибокого аналізу. Крім того, стрімке поширення пандемії COVID-19 актуалізувало як глобальну потребу і переваги запровадження онлайн навчання, й висвітлило проблеми, пов'язані з цим процесом.

Метою цієї статті є визначення основних понять онлайн навчання за допомогою аналізу теоретичних джерел та практичного досвіду використання інформаційних освітніх ресурсів.

Оскільки базовим поняттям нашого дослідження є «онлайн навчання», розкриємо думку науковців та освітян про цей термін та визначимо найбільш вдале трактування, що може бути використано в нашому дослідженні. Зазначимо, що термін «онлайн навчання» має синонімічні за своїм значенням терміни «електронне навчання», «гібридне навчання», «гнучке навчання». У нашому дослідженні будемо використовувати термін «онлайн навчання», що був чітко визначений дослідниками ЮНЕСКО – спосіб організації процесу самостійного опанування навчальних матеріалів із використанням освітнього середовища із використанням Інтернет-технологій, навчання із

використанням мережі Інтернет та мультимедіа. Термін «онлайн навчання» використовується більшістю дослідників (за даними статистики Google Trends з 2015–2020 рр. (рис. 1.).



*Рис. 1.* Популярність запитів у Google терміну «онлайн навчання» за 2015 – 2020 роки

На рисунку 1 цифри на вісі «у» позначають популярність терміну відносно найвищої точки на графіку для певного періоду часу. Зокрема, ми бачимо стрімке збільшення популярності запитів з дати початку пандемії COVID-19.

Необхідно також зазначити про великий інтерес до MOOC – масових відкритих онлайн курсів (Morris, 2014), які стають все більш популярними. Coursera, Udacity, Khan Academy, Udemy. Duolingo є гарним прикладом **впливових освітніх платформ, що окреслили тенденцію до демократизації та віртуалізації освіти** ще декілька років тому. Серед українських онлайн платформ популярними є Prometheus, EdEra.

У вітчизняній науковій літературі в основному розглядаються такі аспекти онлайн навчання: аналіз категорій тих, хто навчається (за віком, напрямками навчання) і визначення переваг отримання освіти через мережу Інтернет; застосування автономних LMS, соціальних мереж, хмарних технологій в освітньому процесі, вивчення думки педагогів (Андрєєв О.О., 2013).

На думку педагогів – онлайн навчання це проведення в онлайні лекцій, семінарів, конференцій зі студентами всіх форм навчання як в моделі змішаного навчання (інтеграція традиційних форм з електронними технологіями), так і в моделі, де освітній процес відбувається тільки у віртуальному середовищі за допомогою ІКТ.

Онлайн навчання у системному (національному) масштабі реалізується на інституціональному, управлінсько-технологічному та педагогічному рівнях. Педагог, який забезпечує реалізацію Національної стратегії розвитку освіти та стратегію свого навчального закладу, має діяти відповідно до розроблених у закладі регламентів. Методику реалізації навчального процесу в режимі онлайн необхідно визначати заздалегідь. Регламентується кількість форумів, індивідуальних робіт, тестувань; графік опанування дисципліни, публікація електронного журналу, посилань, списку використаних джерел тощо.

На жаль, іноді складається думка про модель навчання онлайн, як про механічне перенесення традиційного навчального процесу у віртуальне середовище за допомогою ІКТ. Однак за такою моделлю компетентнісний підхід не може бути реалізованим. Компетентнісний підхід в цілому, і зокрема при вивченні гуманітарних та математичних дисциплін, спрямований на формування ряду компетенцій, які досягаються за допомогою нових технологій і методів навчання – активних та інтерактивних.

Активні методи навчання спрямовані на виконання творчих, пошукових, проблемних завдань за допомогою діалогу учня і вчителя.

Інтерактивні методи при вирішенні зазначених завдань ґрунтуються на спільній груповій роботі, обміні знаннями, взаємодії студентів і вчителя в онлайні. До інтерактивних методів зазвичай відносять дискусію, навчальне проектування, кейс-технології, ігри, тренінги. Також ці методи застосовуються в онлайн-навчанні.

В умовах запровадженого карантину в Україні та національного переходу на онлайн навчання, проаналізував досвід педагогів, ми можемо визначити платформи, що найчастіше використовують педагоги в Україні для організації онлайн навчання.

Moodle (акронім від Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment – модульне об'єктно-орієнтоване динамічне навчальне середовище) – безкоштовна, відкрита система управління навчанням. Навчальна платформа призначена для об'єднання педагогів, адміністраторів і учнів (студентів) в одну надійну, безпечну та інтегровану систему для створення персоналізованого навчального середовища. Ця платформа надає безліч можливостей, серед яких: виконання завдань, завантаження файлів, обмін повідомленнями, оцінювання та календар подій.

Google Classroom – безкоштовний веб-сервіс створений Google для навчальних закладів з метою спрощення створення, поширення і класифікації завдань безпаперовим шляхом. Основна мета сервісу – прискорити процес обміну інформацією між педагогами та здобувачами освіти.

Microsoft Office 365 — це платний хмарний Інтернет-сервіс і програмне забезпечення компанії Microsoft, що розповсюджується за схемою «програмне забезпечення + послуги». Необхідно зазначити, що навчальні заклади мають можливість його повноцінного безкоштовного використання. Для онлайн навчання найбільш ефективним себе зарекомендував продукт «Microsoft Teams». Цей центр для командної роботи в Office 365 від Microsoft інтегрує користувачів, зміст і засоби, необхідні команді для ефективної роботи. Ресурс об'єднує все в спільному робочому середовищі, яке містить чат для нарад, файлообмінник та корпоративні програми.

Zoom – сервіс для організації онлайн-конференцій та відеозв'язку. В ньому є можливість організувати спільні заходи для різної кількості користувачів і спікерів (це залежить від тарифного плану).

За результатами аналізу досвіду використання онлайн навчання в освітньому процесі національного рівня, ми виділили такі загальні проблеми:

- несвоєчасне оновлення нормативної бази, яка регламентує онлайн навчання в системі освіти (Положення про дистанційне навчання, збирання та зберігання персональних даних здобувачів освіти та ін.);
- відсутність системного підходу у запровадженні змішаного та дистанційного навчання;
- недостатній практичний досвід педагогічних працівників у застосування онлайн навчання у повсякденній професійній діяльності;
- повільне просування швидкісного Інтернету у провінціальних територіях України.

Крім визначених вище проблем, однією з основних перешкод на шляху ефективного впровадження сучасних технологій онлайн навчання в освітній процес в переважній більшості є неготовність самих педагогічних працівників, їх недостатня інформатична та інформаційно-комунікаційна компетентності, відсутність необхідних навичок застосування комп'ютерних систем навчання. Нажаль, частина педагогічних працівників досі ставлять під сумнів ефективність онлайн навчання, посилаючись при цьому на фактори часу і технічні проблеми та надають безумовну перевагу традиційній класно-урочній системі навчання.

Отже можемо виділити такі виклики онлайн-навчання перед педагогічними працівниками. Перед педагогом, який застосовує в освітньому процесі активні та інтерактивні методи навчання та ІКТ, постають два завдання: створити контент і методики, спрямовані на виконання проблемних, пошукових завдань в рамках існуючих регламентів для учнів всього класу; застосовувати активні та інтерактивні методи навчання і демонструвати результати цієї роботи всім учням. Застосування творчих завдань в режимі онлайн призначене підвищити креативність учнів, посилити індивідуалізацію навчання і сформувати атмосферу співпраці учнів та вчителя. Варто застосовувати і індивідуальні творчі завдання із подальшою пірінговою системою оцінювання, що дозволить активно включити до процесу оцінювання й самих учнів.

Якщо онлайн-навчання розглядати не як перенесення традиційних форм до віртуального середовища, а як нову освітню парадигму, в стратегії електронного навчання, організації і в регламентах з організації та управління навчальним процесом закладу освіти повинні бути відображені сценарії застосування сучасних методик, активних та інтерактивних методів навчання, нових ІКТ (соціальні медіа, хмарні сервіси, масові відкриті онлайн-курси, мобільні технології) і способи

оцінки роботи вчителя, який і впроваджує актуальні педагогічні та інформаційні технології. У своїх висновках ми не ставимо під сумнів ефективність класно-урочної системи навчання. Наша мета – реформувати освіту, підготувати до сучасних викликів (і пандемія COVID-19 є прикладом індикатора цієї готовності), мати у своєму арсеналі готовий якісний освітній онлайн продукт.

Сучасна ситуація з онлайн навчанням в Україні дозволяє нам констатувати, що в розробці сучасних педагогічних технологій (педагогічного дизайну) бізнес-структури, які займаються підготовкою контенту і навчанням співробітників компаній в режимі он-лайн, випереджають заклади освіти. Отже, в умовах інформаційного суспільства, навчання онлайн, як і традиційне навчання, вимагає зміни компетентностей і компетенцій сучасного вчителя та організації освітнього процесу. Сучасному педагогу потрібно не просто оволодіти новими технологіями, але змінити методику викладання. Закладу освіти, який реалізує електронне навчання, необхідні вивчення і розробка питань педагогічного дизайну, педагогіки в електронному навчанні на інституціональному та організаційно-технологічному рівнях.

#### **Список використаної літератури**

**1. Blended Learning Mix Map.** University of Central Florida, the American Association of State Colleges and Universities with funding from the Next Generation Learning Challenges. *Blended Learning Toolkit*. [online]. Available from: <http://blended.online.ucf.edu>. **2. Bonk C. J.,** Graham C. R. The handbook of blended learning environments: Global perspectives, local designs. San Francisco: JosseyBass/Pfeiffer, 2006. 624 p. **3. Linda De George Walker, Keeffe Mary** (2010). Self determined blended learning: a case study of blended learning design. Higher Education Research & Development, 29 (1), 1–13. [online]. Available from: <https://doi.org/10.1080/07294360903277380>. **4. Morris.** How digital technologies, blended learning and MOOCs will impact the future of higher education Proceedings of the International Conference e-Learning 2014 – Part of the Multi Conference on Computer Science and Information, Systems, MCCSIS. 2014. <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84929411342&partnerID=MN8TOARS>. **5. Андрєєв О. О.** Педагогічні аспекти відкритого дистанційного навчання: монографія / О. О. Андрєєв, К. Л. Бугайчук, Н. О. Каліненко, О. Г. Колгатін, В. М. Кухаренко, Н. А. Люлькун, Л. Л. Ляхощька, Н. Г. Сиротенко, Н. Є. Твердохлебова; за ред. О. О. Андрєєва, В. М. Кухаренка. Харків: «Міськдрук», 2013. **6. Кухаренко В. М.,** Рибалко О. В., Сиротенко Н. Г. Дистанційне навчання: умови застосування. Дистанційний курс: навчальний посібник. 2-е вид., доп. Харків: НТУ «ХПІ», «Торсінг», 2002. 126 с.



### References

**1. Blended Learning Mix Map.** University of Central Florida, the American Association of State Colleges and Universities with funding from the Next Generation Learning Challenges. *Blended Learning Toolkit*. [online]. Available from: <http://blended.online.ucf.edu>. **2. Bonk, C. J., & Graham, C. R.** (2006). The handbook of blended learning environments: Global perspectives, local designs. San Francisco: JosseyBass/Pfeiffer. **3. Linda De George Walker, & Keeffe Mary** (2010). Self-determined blended learning: a case study of blended learning design. *Higher Education Research & Development*, 29 (1), 1-13. [online]. Available from: <https://doi.org/10.1080/07294360903277380>. **4. Morris.** (2014). How digital technologies, blended learning and MOOCs will impact the future of higher education Proceedings of the International Conference e-Learning 2014 – Part of the Multi Conference on Computer Science and Information, Systems, MCCSIS. Retrieved from <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84929411342&partnerID=MN8TOARS>. **5. Andrieiev, O. O.** at all. (2013). Pedagogichni aspekty vidkrytoho dystantsiinoho navchannia [Pedagogical aspects of open distance learning]. Kharkiv: «Miskdruk» [in Ukrainian]. **6. Kukhareno, V. M., Rybalko, O. V., Syrotenko, N. H.** (2002). Dystantsiine navchannia: umovy zastosuvannia. Dystantsiinyi kurs: navchalnyi posibnyk [Distance learning: conditions of use. Distance course: textbook]. 2-e vyd., dop. Kharkiv: NTU «KhPI», «Torsinh» [in Ukrainian].

#### **Пушкаръова Т. О. Онлайн освіта – переваги та челенджи**

У статті проаналізовано основні поняття онлайн освіти: передумови широкого розвитку онлайн навчання, необхідні складові ефективного запровадження, виклики, що супроводжують цей процес. Досліджено популярність платформ, що використовуються для проведення освітніх заходів в онлайні. У висновках запропоновано шляхи розв'язання визначених проблем, окреслені напрямки підвищення професійної компетентності педагогічних працівників в умовах швидкого розвитку онлайн освіти.

*Ключові слова:* онлайн освіта, онлайн навчання, онлайн платформа.

#### **Пушкарева Т. А. Онлайн образование – преимущества и челенджи**

В статье проанализированы основные понятия онлайн образования: предпосылки широкого развития онлайн обучения, необходимые составляющие внедрения, вызовы, сопровождающие этот процесс. Проведено исследование популярности платформ, которые используются для проведения образовательных мероприятий. В выводах предложены пути выявленных проблем, определены направления повышения профессиональной компетентности педагогов в условиях быстрого развития онлайн образования.

*Ключевые слова:* онлайн образование, онлайн обучение, онлайн платформа.

**Pushkarova T. Online Education – Benefits and Challenges**

The article analyzes the basic concepts of online education: the prerequisites for the widespread development of online learning, the necessary components of effective implementation, the challenges that accompany this process. The popularity of platforms used for online educational activities has been studied. The conclusions suggest ways to solve certain problems, outline areas for improving the professional competence of teachers in the rapid development of online education.

*Key words:* online education, online learning, online platform.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Харченко С. Я.

УДК 378.147

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-305-315

**Хоруженко Тетяна Анатоліївна,**

кандидат педагогічних наук, доцент;

доцент кафедри технологічної та професійної освіти

Глухівського національного педагогічного університету

імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна.

horujenkota@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8493-0242>

**ПРОЄКТНО-ТЕХНОЛОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ  
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ  
ТА ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ  
З ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН КУЛІНАРНОГО ЦИКЛУ**

Економічні та соціальні зміни в Україні зумовили необхідність реформування системи освіти, зокрема й вищої, що знаходить свій вияв у визначенні методологічних засад, обґрунтуванні нових цілей і завдань освітньої політики, вдосконаленні змісту і методики навчання майбутніх фахівців, активному впровадженні інноваційних освітніх технологій тощо. Наразі метою навчання майбутнього вчителя трудового навчання та технологій є підготовка компетентного конкурентоздатного фахівця, який володіє фундаментальною теоретичною базою фахових дисциплін, новітніми технологіями навчання та навичками їх практичного застосування, здатного розв'язувати складні спеціалізовані задачі з організації освітнього процесу, зумовлені закономірностями й особливостями сучасної теорії та методики технологічної освітньої галузі (Освітньо-професійна програма, 2020, с. 4).

Виключне значення у реалізації вищезначених напрямів суспільного розвитку має цикл навчальних дисциплін професійної підготовки, зокрема, вибіркової, які формують передусім фахові компетентності майбутнього вчителя технологічної освітньої галузі. Змістове наповнення вибіркового складника навчальних планів підготовки бакалаврів за спеціальністю 014.10 Середня освіта (Трудове навчання та технології), як правило, має прикладну спрямованість і реалізовується на основі практичних форм і методів організації занять та впровадження проєктно-технологічного навчання, що обумовлює навчально-дослідну діяльність студентів та відбувається у руслі інноваційних навчальних технологій (особистісно-орієнтованого, інтерактивного, диференційованого та проблемного навчання, інформаційно-комунікаційних технологій, технологій критичного мислення тощо). Таким чином, засвоєння змісту вибіркової дисципліни циклу професійної підготовки здобувачів технологічної освітньої галузі

відбувається на основі впровадження методу творчих проєктів, а результатом діяльності на заняттях з фахових дисциплін є проєкт.

Вибірковий складник циклу професійної підготовки майбутнього вчителя трудового навчання та технологій, як правило, визначається закладом вищої освіти із залученням внутрішніх і зовнішніх стейкхолдерів. Вважаємо за доцільне у зміст даного компоненту навчального плану підготовки фахівців за освітнім ступенем Бакалавр включити дисципліни кулінарного циклу, зокрема такі, як «Технологія приготування кулінарних страв», «Технологія приготування кондитерських виробів», «Технологія приготування національних страв» тощо. Такий вибір дисциплін обумовлений передусім змістом програм «Трудове навчання 5-9 класи» та «Технології 10-11 класи. Рівень стандарту», де в базовій школі передбачено вивчення технологій приготування їжі, виготовлення кондитерських виробів, сервірування столу, формування культури споживання їжі (Трудове навчання, 2017), а в старшій – обов'язково-вибіркового модуля «Кулінарія» (Технології, 2017, с. 16). Отже, майбутній вчитель трудового навчання та технологій має бути готовим до організації проєктно-технологічної діяльності учнів закладів середньої освіти по виготовленню кулінарних та кондитерських виробів.

Окремі аспекти організації проєктно-технологічної діяльності майбутніх учителів трудового навчання досліджували І. Андрощук, О. Коберник, В. Курок, В. Сидоренко, В. Стешенко, А. Терещук, В. Титаренко, методику розробки творчих проєктів в процесі вивчення основ технології обробки харчових продуктів – О. Букатова, Т. Кравченко, Л. Кіросір, С. Ксьонз та ін. Разом із тим, зміст, етапи, види та критерії оцінювання творчих проєктів майбутніх учителів трудового навчання та технологій на заняттях з фахових дисциплін кулінарного циклу, на наш погляд, висвітлені не достатньо.

Метою статті є розкриття сутності проєктно-технологічної діяльності майбутніх учителів трудового навчання та технологій на заняттях з фахових дисциплін кулінарного циклу, а завданнями – окреслення вимог до проєктного навчання здобувачів освіти, висвітлення видів творчих проєктів та особливостей формулювання їхньої тематики з дисциплін кулінарного циклу, виявлення етапів проєктування кулінарних і кондитерських виробів, встановлення критеріїв оцінювання якості проєктів, окреслення вимог до матеріально-технічного та дидактичного облаштування навчальної майстерні з кулінарії.

Невичерпним джерелом при проєктуванні кулінарних та кондитерських виробів на заняттях з фахових дисциплін є культурно-історичні та сучасні традиції: вітчизняні історія і культура, основи побуту українського народу, глибинні національні ідеї, сучасний етап розвитку мистецтва обробки харчових продуктів, який проявляється у розробці нових рецептур, впровадженні новітніх технологій оздоблення

виробів тощо. Основними вимогами проектного навчання при вивченні дисциплін кулінарного циклу є наступні:

- наявність проблеми, завдання, що потребує інтеграції знань, дослідницького та творчого пошуку для їхнього розв'язання (наприклад, вивчення культури харчування українського народу, вибір доцільного варіанту приготування та оформлення кулінарних страв та кондитерських виробів, добір варіантів поєднання страв для сервірування столу до різних свят, розробка меню в залежності від стану здоров'я людини, виду її діяльності, віку тощо, виявлення оптимальних видів і способів приготування кулінарних страв та кондитерських виробів, розрахунок собівартості та енергетичної цінності приготовлених страв тощо);

- теоретична та практична значущість проектної діяльності (наприклад, дослідження негативного впливу на здоров'я людини газованих напоїв, фастфуду, кондитерських виробів, способи зменшення їхньої калорійності та шкідливості, виявлення українських національних традицій сервірування столу на повсякдень та до свят, сумісне приготування кулінарних страв та кондитерських виробів тощо);

- почергова зміна видів самостійної діяльності студентів в залежності від виконуваної роботи (індивідуальної, парної чи групової);

- виділення структурних частин проекту та окреслення його поетапних результатів;

- впровадження дослідницьких методів навчання: визначення проблеми, окреслення завдань, висунення гіпотез, обговорення методів дослідження, проведення емпіричних досліджень, аналіз отриманих даних, оформлення кінцевих результатів, підбиття підсумків, проведення корегування, формулювання висновків.

Під час вибору тематики проектів по виготовленню кулінарних та кондитерських виробів викладачам слід урахувати здібності студентів, брати до уваги їхні власні пропозиції, а для підтримання інтересу до виконуваної діяльності – використовувати різні види проектів (інформаційні, творчі, практико-орієнтовані, ігрові, дослідницькі).

Так, починати проектно-технологічну діяльність з дисциплін кулінарного циклу ми рекомендуємо з інформаційних проектів, які полягають у збиранні інформації, ознайомленні з нею учасників проекту, аналіз та узагальнення отриманих даних. Особливостями таких проектів є добре продумана структура та систематичне корегування роботи студентів. Здобувачам освіти слід ретельно продумати мету проекту та його актуальність, визначитися з методами отримання інформації (вивчення літературних джерел, засобів масової інформації, проведення емпіричних досліджень – бесід, інтерв'ю, анкетування тощо) та обробки інформації (аналіз, узагальнення, порівняння, аргументація, висновки), спрогнозувати результат роботи та визначити форму його презентації (повідомлення на занятті, реферат, доповідь на науковій конференції, наукова публікація тощо). Прикладами інформаційних проектів можуть

бути такі: «Кулінарні страви і кондитерські вироби з продуктів місцевого походження», «Місце солодких страв у харчуванні сучасної людини», «Визначення харчової цінності кулінарних страв і кондитерських виробів», «Сучасні теорії правильного харчування українців», «Розрахунок вартості кулінарних страв і кондитерських виробів» тощо.

На відміну від інформаційних творчі проєкти характеризуються тим, що не мають чітко визначеної структури, а розвиваються у напрямку досягнення запланованого результату. Також заздалегідь передбачений результат роботи мають і практико-орієнтовані проєкти, наприклад, такі, як: сервірування столу до чаю або кави, складання дитячого меню з урахуванням основ правильного харчування; розробка святкового меню (наприклад, до Нового року, Різдва, Великодня або іншого свята), добір святкових кондитерських виробів (створення альбому із замальовками, описом виробів та рецептурою) тощо.

Ігрові проєкти передбачають розігрування його учасниками певних ролей, обумовлених змістом проєкту. Наприклад, якщо проєктування кулінарних страв і кондитерських виробів приурочити до проведення народних або календарних свят, то студенти можуть виступати літературними героями, народними персонажами або реально існуючими особистостями, імітуючи соціальні і ділові стосунки, які ускладнюються вигаданими ситуаціями. Разом із тим, під час гри всі її учасники вирішують певні техніко-технологічні завдання, отримані від викладача. Так, у процесі ігрового проєктування страв до Нового року здобувачів технологічної освіти можна залучити до вивчення технології приготування пряничного тіста, виготовити та оздобити пряники у формі новорічної кулі, ялинки чи фігурки тварини, що є символом наступаючого року.

Найбільш складними проєктами при вивченні дисциплін кулінарного циклу є дослідницькі. Адже вони повинні відповідати логіці наукового дослідження та мати добре обмірковану структуру, чітко сформульовану мету та завдання, аргументовану актуальність предмета дослідження та соціальну значущість для кожного з учасників проєкту, визначені методи дослідження та спрогнозовані результати. Так, прикладами дослідницьких проєктів можуть бути наступні: виявлення традиційних національних страв різних народів світу, приготування кулінарних страв і кондитерських виробів за рецептурами відомих майстрів тощо.

За кількістю студентів, які беруть участь в проєктно-технологічній діяльності, проєкти можуть бути особистісні (сервірування столу до сніданку, здорова родина – складання меню на добу з урахуванням основ правильного харчування тощо), парні («Корисні кулінарні страви та кондитерські вироби у харчуванні сучасної людини» тощо), групові (тематичний захід до Нового року, народні традиції у приготуванні страв до релігійних свят тощо).

За тривалістю в часі проекти з технології приготування кулінарних страв та кондитерських виробів можуть бути короткотермінові (кілька занять), середньої тривалості (до одного місяця) і довготривалі (кілька місяців). Так, прикладами короткотермінових проектів є наступні: приготування та оформлення різних видів кулінарних страв та кондитерських виробів, виготовлення різних видів оздоблювальних напівфабрикатів, розрахунок собівартості приготовлених кулінарних страв та кондитерських виробів, сервірування столу тощо. Прикладом проектів середньої тривалості можуть бути наступні: вивчення способів складання серветок (оформлення альбому), господарська основа харчування сучасної людини (економічні розрахунки), варіанти сервірування десертного (дитячого, святкового тощо) столу (альбом замальовок), торт як святкова страва (реферативні роботи з описом свят, для яких готується торт). Прикладом довготривалих проектів є такі: проектування тортів до свята (збір рецептів тортів для різних свят), традиційна гостинність українців (тематичний захід), Паска, Різдво (збір старовинних та добір сучасних рецептів кулінарних страв та кондитерських виробів до вказаних свят тощо).

Слід відмітити, що в практичній діяльності викладача фахових дисциплін кулінарного циклу найчастіше зустрічаються змішані типи проектів. Так, згідно змісту вибіркової навчальної дисципліни «Технологія приготування кондитерських виробів», пропонуємо наступну орієнтовну тематику змішаних типів проектів:

1. Види кондитерських виробів (альбом з ілюстраціями кондитерських виробів, рецептурами, варіантами їх естетичного оформлення та способами подавання).

2. Сервірування столу до сніданку, обіду, вечері, чаю, кави, до свята (альбом замальовок та практична діяльність студентів).

3. Торт як святкова десертна страва (реферативні роботи з описом характерних особливостей тортів, які готуються до різних свят, добір рецептури та способу тематичного оформлення).

4. Види борошняних кондитерських виробів (добір рецептур та виготовлення колекції зразків-муляжів).

5. Кондитерські вироби в меню сучасного українця (дослідження обсягу споживання солодошів в залежності від віку та статі людини, способу її життєдіяльності (анкетування), виявлення шляхів зменшення калорійності кондитерських виробів).

6. Подорож у майбутнє (конкурс-змагання щодо розробки оригінальної рецептури, проектування форми та креативного оформлення кондитерських виробів).

7. Здорова родина (складання меню на добу з урахуванням основ правильного харчування та нормованого споживання солодошів).

8. Кондитерські вироби як основа святкового столу (доповіді по виготовлених кондитерських виробках, розробка інструкційних та технологічних карт з ілюстраціями поетапного виготовлення виробів).

Важливим критерієм вибору теми для проектування є його значущість для студента (особистісна цінність, корисність для сім'ї, родини, академічної групи, факультету, громади; соціальна зорієнтованість або наявність підприємницького потенціалу). Неприпустимим є проектування та виготовлення виробу тільки для опанування технології чи отримання оцінки. Вироби, які виготовляють студенти у процесі проектно-технологічної діяльності на заняттях кулінарного циклу повинні мати практичне застосування, бути їхньою гордістю, відображати досягнення та творчий потенціал.

Згідно етапів проектно-технологічної діяльності (Методика, 2008, с. 26-29) та з урахуванням специфіки вивчення навчальних дисциплін кулінарного циклу нами виділено такі основні етапи проектування та виготовлення кулінарних і кондитерських виробів:

1) організаційно-підготовчий етап, який передбачає пошук і аналіз проблеми, вибір теми проекту, планування проектно-технологічної діяльності за етапами, збір, вивчення й обробку інформації, дослідження варіантів виконання проекту з урахуванням сучасних вимог гігієни та культури харчування, проведення маркетингового дослідження та виявлення попиту споживачів щодо виду, сировинного складу, харчової цінності та способу оформлення кулінарного або кондитерського виробу, визначення орієнтовної вартості аналогічного виробу та встановлення економічної доцільності його виготовлення, добір моделей-аналогів, їхнє порівняння та розробку клаузури;

2) конструкторський етап, що полягає у розробці ескізу запланованого виробу, доборі рецептури та визначенні кількості необхідних продуктів для його приготування та оформлення, встановленні способу дегустування та подання до столу, виявленні оптимального варіанту сервірування столу тощо;

3) технологічний етап, який передбачає складання плану практичної реалізації проекту, вибір та опис технології виготовлення напівфабрикатів та виробу в цілому, способу оформлення кулінарного чи кондитерського виробу, обґрунтування вибору необхідного обладнання та інструментів, організацію робочого місця та визначення безпечних умов праці, виконання запланованих технологічних операцій, поточний контроль визначення якості виробу, внесення змін та доповнень (за потребою) у технологію приготування кулінарного чи кондитерського виробу, екологічне оцінювання проекту;

4) заключний етап проектування полягає у визначенні собівартості та розрахунку можливої вартості виробу, порівнянні виготовленого виробу із запланованим, встановленні відхилень та аналізу причин, які це спричинили, визначенні шляхів вдосконалення проекту, розробці реклами та захисту проекту. Захист проекту з технології кулінарних та кондитерських виробів передбачає представлення приготовлених страв, їхню дегустацію, визначення оптимальних варіантів сервірування столу,



реалізацію виробу (споживання, виставка, продаж, включення до банку проєктів тощо).

При організації проєктно-технологічної діяльності майбутніх учителів трудового навчання та технологій по виготовленню кулінарних та кондитерських виробів важливим є виявлення критеріїв оцінювання якості проєктів, що дозволяє підвищити ефективність його виконання, усунути можливі труднощі та внести відповідні корективи. Підсумкова оцінка творчого проєкту не тільки підводить підсумок роботи здобувачів освіти, але й має велике виховне значення, вона має визначатися з урахуванням поточної роботи студента, якості виготовленого ним виробу, повноти та правильності оформлення пояснювальної записки, захисту проєкту.

Так, при оцінюванні поточної роботи студентів враховуються: правильність виконання прийомів і способів технологічної обробки харчових продуктів, раціональність організації робочого місця та дотримання порядку на ньому в процесі роботи, економна витрата ресурсів (сировини, електроенергії), дотримання правил техніки безпеки, сумлінність у виконанні поставлених завдань, здійснення об'єктивного самоконтролю. Під час оцінювання якості виготовленого виробу викладачу слід звертати увагу на практичне значення проєкту, оригінальність і закінченість виробу, його естетичне оформлення, ступінь новизни у виконанні завдань проєкту, економічну ефективність виробу, можливість його реалізації, рівень творчості та ступінь самостійності під час роботи над проєктом. При оцінюванні пояснювальної записки аналізу підлягають: наявність необхідних структурних частин, грамотність оформлення, повнота розкриття теми проєкту, чіткість, охайність, правильність і якість виконання схем, креслень, малюнків. Під час оцінювання захисту творчого проєкту враховуються: обґрунтованість вибору теми проєкту, якість доповіді (композиція виступу, повнота подання змісту роботи та висновків, якість електронної презентації), повнота, аргументованість та переконливість відповідей на питання, ділові та вольові якості виступаючого (відповідальне ставлення до роботи, прагнення до досягнення високих результатів) тощо.

Для організації ефективної проєктно-технологічної діяльності майбутніх учителів трудового навчання та технологій по виготовленню ними кулінарних та кондитерських виробів важливо забезпечити необхідне матеріально-технічне та дидактичне облаштування навчальної майстерні. Воно має відповідати таким вимогам:

1) функціонально-педагогічним, адже навчально-виробниче обладнання майстерні повинно створювати можливість показу студентам робочих прийомів виконання тієї чи іншої технологічної операції, надавати можливість застосування всього арсеналу методів навчання технології обробки харчових продуктів;

2) техніко-економічним, які полягають у наявності сучасного обладнання, що забезпечує високу продуктивність праці студентів та характеризується простотою зборки, використання та очищення, відповідністю вимогам техніки безпеки, гігієни праці та протипожежної безпеки;

3) ергономічним, що визначається відповідністю інструментів та обладнання, способів їхнього розташування на робочому місці до психологічних і фізіологічних закономірностей розвитку здобувачів освіти;

4) техніко-естетичним, адже навчальна майстерня та використовувані засоби праці повинні бути не тільки зручними в роботі, але й естетичними, сприяти розвитку у студентів художнього смаку, викликати почуття емоційного задоволення в процесі навчання.

Зокрема, для проєктування та виготовлення кондитерських виробів навчальна майстерня має бути оснащена таким обладнанням, інструментами та інвентарем: електричною духовою шафою, електричним міксером, каструлями, вінчиками для збивання крему, лопатками для замішування тіста, скалками і кухонними дошками, різцями та виїмками для тіста, деками і листами для випікання напівфабрикатів, формами для випічки тіста, відсадочними (кондитерськими) мішками і трубочками, кондитерськими гребінками, терками, ступками, ситами, друшляками, цідилками, спеціальним інструментом для оздоблення кондитерських виробів цукровою мастикою (плунжерами, молдами, вирубками) тощо.

Дидактичне забезпечення навчальної майстерні з кулінарії передбачає її облаштування наочними посібниками, плакатами та довідковими таблицями, інструкційними та технологічними картами, банком навчальних проєктів, інтерактивною дошкою, комп'ютером тощо. Зокрема, серед наочних дидактичних засобів під час проєктування кулінарних та кондитерських виробів можна застосовувати такі: колекції спецій, розпушувачів тіста (соди, вуглекислого амонію, сухих дріжджів), крупів, чаю, кави, какао, ароматизаторів (ванілі, ваніліну, кардамону, есенцій); муляжі кулінарних страв та кондитерських виробів; плакати та довідкові таблиці: правила безпеки праці при роботі в навчальній майстерні з кулінарії, види кулінарних страв та кондитерських виробів, калорійність продуктів харчування, способи оздоблення кулінарних страв та кондитерських виробів, сервірування столу до сніданку, обіду, вечері, чаю, кави, свята тощо, способи складання серветок.

Отже, вимоги суспільства до якості підготовки педагогів з вищою освітою, зокрема й технологічною, вимагають від викладача фахових дисциплін відмовитися від традиційного підходу до організації занять, на яких, переважно, здобувачі освіти працювали на репродуктивному рівні. Так, під час проведення занять з дисциплін кулінарного циклу це проявлялося в тому, що студенти виготовляли кулінарні страви та кондитерські вироби з переліку, запропонованому викладачем,

користуючись при цьому готовими інструкційними та технологічними картами. Наразі ж підготовка творчого та креативного педагога, зі сформованим критичним мисленням та готового до ефективного вирішення різних професійних задач вимагає організацію практичної роботи студентів на заняттях з фахових дисциплін, зокрема й кулінарного циклу, за проектно-технологічним підходом, що передбачає орієнтацію здобувачів освіти на пошук проблеми, яка реально існує і потребує вирішення, на проведення власного дослідження, результати якого дозволять виявити оригінальний варіант розв'язання проблемного питання та творчо втілити його результати в життя.

### **Список використаної літератури**

- 1. Освітньо-професійна** програма «Середня освіта (Трудове навчання та технології. Інформатика)» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.10 Середня освіта (Трудове навчання та технології). Глухів, 2020. 22 с. URL: <http://new.gnpu.edu.ua/uk/ukrainski-materialy/osvitni-prohramy.html> (дата звернення: 22.03.2021).
- 2. Трудове** навчання. 5-9 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / за заг. ред. В. К. Сидоренка. Київ, 2017.
- 3. Технології** (рівень стандарту). Програма для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. 2017. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv> (дата звернення: 22.03.2021).
- 4. Методика** трудового навчання: проектно-технологічний підхід: навчальний посібник / за заг. ред. О. М. Коберника, В. К. Сидоренка. Умань: СПД Жовтий, 2008. 216 с.

### **References**

- 1. Osvitno-profesiina** prohrama «Serednia osvita (Trudove navchannia ta tekhnolohii. Informatyka)» pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity za spetsialnistiu 014.10 Serednia osvita (Trudove navchannia ta tekhnolohii) [Educational and professional program «Secondary education (Labor training and technology. Informatics)» of the first (bachelor's) level of higher education in the specialty 014.10 Secondary education (Labor training and technology)]. (2020). Hlukhiv. Retrieved from <http://new.gnpu.edu.ua/uk/ukrainski-materialy/osvitni-prohramy.html> (Last accessed: 22.03.2021) [in Ukrainian].
- 2. Sydorenko, V. K.** (Eds.). (2017). Trudove navchannia. 5-9 klasy. Prohrama dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Labor training. 5-9 classes. The program for secondary schools]. Kyiv [in Ukrainian].
- 3. Tekhnolohii** (riven standartu). Prohrama dlia 10-11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Technologies (standard level). The program for 10-11 grades of secondary schools]. (2017). Retrieved from <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv> (Last accessed: 22.03.2021) [in Ukrainian].
- 4. Kobernyk, O. M., & Sydorenko, V. K.** (2008). Metodyka trudovoho navchannia: proektno-

tekhnologichnyi pidkhid [Methods of labor training: project-technological approach]. Uman: SPD Zhovtyi [in Ukrainian].

**Хоруженко Т. А. Проектно-технологічна діяльність майбутніх учителів трудового навчання та технологій на заняттях з фахових дисциплін кулінарного циклу**

У статті розкрито сутність проектно-технологічної діяльності майбутніх учителів трудового навчання та технологій на заняттях з фахових дисциплін кулінарного циклу, зокрема окреслено вимоги до проектного навчання здобувачів освіти, висвітлено види творчих проєктів, подано орієнтовну тематику творчих проєктів з дисциплін кулінарного циклу, виявлено етапи проєктування кулінарних і кондитерських виробів, визначено критерії оцінювання якості проєктної діяльності з дисциплін кулінарного циклу, встановлено вимоги до матеріально-технічного та дидактичного облаштування навчальної майстерні з кулінарії.

*Ключові слова:* проектно-технологічна діяльність, майбутні вчителі трудового навчання та технологій, фахова підготовка, дисципліни кулінарного циклу.

**Хоруженко Т. А. Проектно-технологическая деятельность будущих учителей трудового обучения и технологий на занятиях по специальным дисциплинам кулинарного цикла**

В статье раскрыта сущность проектно-технологической деятельности будущих учителей трудового обучения и технологий на занятиях по специальным дисциплинам кулинарного цикла, в частности обозначены требования к проектному обучению соискателей образования, освещены виды творческих проектов, представлена ориентировочная тематика творческих проектов по дисциплинам кулинарного цикла, выявлены этапы проектирования кулинарных и кондитерских изделий, определены критерии оценивания качества проектов по дисциплинам кулинарного цикла, установлены требования к материально-техническому и дидактическому обустройству учебной мастерской по кулинарии.

*Ключевые слова:* проектно-технологическая деятельность, будущие учителя трудового обучения и технологий, специальная подготовка, дисциплины кулинарного цикла.

**Khoruzhenko T. Project and Technological Activity of Future Handicraft Teachers at Professional Training Classes of the Culinary Cycle**

The article reveals the essence of project and technological activity of future handicraft teachers at professional training classes of the culinary cycle, in particular, the requirements for students' project training are outlined (the problem, the significance of project activity, the variety of independent work

types, the allocation of structural parts of the project, the introduction of research teaching methods); types of creative projects are shown (informative, creative, practice-oriented, game, research, mixed; personal, paired, group; short-term, medium-term, long-term); approximate topics of creative projects of the culinary cycle subjects are given; culinary and confectionery products stages of design are identified (organizational and preparatory, design technological, final); criteria for evaluation the quality of projects in the disciplines of the culinary cycle are defined (current work of students, product quality and explanatory notes, project defense); requirements for material, technical and didactic equipment of the culinary training workshop have been established.

*Key words:* project and technological activity, future handicraft teachers, professional training, culinary cycle disciplines.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ваховський Л. Ц.

Наукове видання

**ВІСНИК**

Луганського національного університету  
імені Тараса Шевченка  
(педагогічні науки)

**№ 2 (340) квітень 2021**

**Частина II**

Відповідальні за випуск:

д. п. н., проф. **В. І. Бабич**

к. п. н., доц. **О. В. Отравенко**

---

Здано до склад. 30.03.2021 р. Підп. до друку 30.04.2021 р.  
Формат 60x84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.  
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 36,74. Наклад 200 прим. Зам. № 153.

---

***Видавець і виготовлювач***

**Видавництво Державного закладу**

**„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”**

пл. Гоголя, 1, м. Старобільськ, 92703. т/ф: (06461) 2-16-02.

e-mail: luguniv.info.edu@gmail.com

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.*