

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА»  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
першої регіональної науково-практичної  
конференції

**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ:  
СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**

**22 травня 2020 року**  
**Івано-Франківськ**



УДК 796/799: 082

Збірник матеріалів I регіональної науково-практичної конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку». ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. 75 с.

*Друкується за ухвалою вченої ради  
факультету фізичного виховання і спорту  
(протокол № 9 від 28. 04. 2020 р.).*

#### **Редакційна рада**

Мицкан Б.М.	доктор біологічних наук, професор
Остап'як З.М.	доктор медичних наук, професор
Випасняк І.П.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Презлята Г.В.	кандидат педагогічних наук, доцент
Ковальчук Л.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Лісовський Б.П.	кандидат біологічних наук, доцент

У збірнику друкуються матеріали доповідей I регіональної науково-практичної конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку». У публікаціях висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем фізичної культури школярів.

## ЗМІСТ

<i>Мицкан Богдан.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛАХ РІЗНИХ КРАЇН СВІТУ	5
<i>Боднар Ярослав.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ШКІЛЬНОЇ МОЛОДІ КІНЦЯ ХІХ - ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ	9
<i>Гакман Анна, Галан Ярослав.</i> ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ	12
<i>Грабик Надія, Грубар Ірина.</i> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ	14
<i>Єднак Валерій.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ	16
<i>Мосейчук Юрій, Курнишев Юрій.</i> ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ	19
<i>Лемак Олександр, Корсак Олександр, Іванишин Ірина, Султанова Ірина.</i> ФІЗИЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ ТЕМПАМИ БІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ	21
<i>Лісовський Богдан, Остап'як Зіновій.</i> ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ЯК ПОКАЗНИК ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ	24
<i>Мицкан Тетяна</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	27
<i>Мосейчук Юрій, Курнишев Юрій.</i> ФОРМУВАННЯ ДУХОВНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ	29
<i>Мочернюк Владислав.</i> ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ В ШКОЛІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	33
<i>Огнистий Андрій, Огніста Катерина.</i> ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ	35
<i>Омельяненко Інна.</i> КУЛЬТУРНІ ПЕРЕДУМОВИ ПРОГРАМОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ	38
<i>Омельяненко Володимир.</i> РЕКРЕАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	40
<i>Руда Тетяна, Мицкан Тетяна.</i> РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНІНГУ	42
<i>Свистун Юрій, Шавель Христина.</i> УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА ШКОЛЯРІВ	43
<i>Султанова Ірина, Іванишин Ірина, Лемак Олександр.</i> ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЯК ПОКАЗНИК РЕЗЕРВІВ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ПРИКАРПАТТЯ	45
<i>Ткачівська Інна.</i> ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	47
<i>Шпільчак Андрій, Презлята Ганна, Ткачівська Інна, Дутка Любомир.</i> УПРАВЛІННЯ СОМООСВІТНЬОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СИСТЕМІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ	49
<i>Білоус Ірина.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ	52
<i>Тягур Роман, Лісовський Богдан.</i> ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ШКОЛЯРІВ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ	54
<i>Римик Роман, Маланюк Любомир, Синиця Андрій.</i> РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	56

<i>Випасняк Ігор, Іванишин Ірина, Луцький Василь, Курилюк Сергій.</i> СТАН РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ ЯК СКЛАДОВОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ	58
<i>Ковальчук Лідія, Іванишин Ірина, Ступницький Валерій, Михайленко Роман.</i> ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ	60
<i>Косило Михайло, Шпарик Степан.</i> ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У КОНТЕКСТІ СПОРТИВНО-ТУРИСТСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ	62
<i>Шпільчак Андрій, Презлята Ганна.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТА БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	64
<i>Близнюк Галина.</i> РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ	66
<i>Султанова Ірина, Ківнюк Антоніна.</i> ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ З РІЗНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ	69
<i>Білоус Ірина, Заячук Мар'яна.</i> РОЗВИТОК СТАТИЧНОЇ СИЛИ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З РОЗУМОВИМИ ВАДАМИ	72

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛАХ РІЗНИХ КРАЇН СВІТУ

*Богдан Мицкан*

*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** Шкільна освіта в цілому і з фізичної культури зокрема, знаходиться в динамічній трансформації [8]. Кожна країна намагається удосконалювати її використовуючи власний історичний досвід, а також надбання інших етносів у цій сфері соціальної діяльності [4]. Виникнення нових видів рухової діяльності спонукає фахівців до інкорпорації їх в процес фізичної підготовки шкільної молоді. Відтак, це посилює внутрішню мотивацію учнів до систематичного фізичного удосконалення, відволікає їх від надмірного захоплення різноманітними гаджетами та створює передумови формування засад здорового способу життя.

Вивчення досвіду країн світу щодо організації фізичної культури в школах є важливим чинником впливу на процес оновлення форм, засобів і методів фізичної підготовки учнів в Україні [3,5,6].

**Мета** – розкрити особливості функціонування фізичної культури в школах різних країн світу.

**Методи.** Для реалізації мети дослідження був здійснений теоретичний аналіз досліджуваної проблеми з використанням спеціальної літератури, сайтів закладів освіти та інтернет ресурсів.

**Результати. США.** Як відомо, спорт в США – це одна з національних ідей, а шкільний спорт є своєрідним трампліном успішної спортивної кар'єри. Особливістю фізичної культури в школах США є наявність загально національних стандартів, а також рекомендацій провідних організацій з фізичної культури, які стосуються розробки шкільних програм з цього виду навчальної діяльності. Кожен шкільний округ, школа, вчитель фізичної культури складають власну програму, враховуючи положення та рекомендації урядових програм, адаптуючи існуючі наукові теоретичні концепції до умов конкретної громади, школи або класу. Кількість часу, що відводиться для занять фізичними і спортивними вправами в різних штатах є приблизно такою: - 936-1320 год. на рік – 12,2% всього навчального часу. Високий бал з фізичної культури часто допомагає вступити до коледжу за інших рівних з іншими абітурієнтами умов. Кожна школа має свої повноцінні майданчики: баскетбольний, бейсбольний, для американського або європейського футболу, басейни, тенісні корти, скейт майданчики тощо. Після розминки школярі діляться на мікрогрупи, і кожна кілька хвилин займається певною вправою (наприклад, стрибають через скакалку, виконують силові вправи, кидають м'яч у баскетбольний кошик тощо). Потім вони змінюються. Останню частину уроку приділяють грі. Найчастіше це баскетбол або волейбол. У деяких великих школах заняття фізичною культурою в старших класах здійснюється в спортивних секціях. Відтак багато учнів беруть участь у міжшкільних змаганнях. Серед позитивних аспектів ліберального підходу до формування шкільних програм з фізичної культури можна віднести такі: - кожна школа самостійно визначає кількість часу, що відводиться на фізичну культуру кожного класу; - шкільний округ, школа, вчитель фізичної культури або навіть окремий клас можуть обирати види спорту для занять на уроках фізичної культури та факультативних заняттях.

Можливі негативні аспекти підходу до складання програм з фізичної культури в США пов'язані, насамперед, з тим, що в деяких школах на уроки фізичної культури може відводитись досить мала кількість годин. Зокрема, певні навчальні заклади практикують проведення таких уроків усього 1-2 рази на тиждень, або й узагалі відмовляються від обов'язкових занять [8,9,10,11,12].

**Німеччина.** Кількість уроків з фізичної культури у різних типах шкіл протягом тижня має наступну пропорцію: 1-2 класи – 2 год., 3-4 класи – 4 год., 5 класи (основна і реальна школи) – 3 год., у гімназії – 5 год., 6-7 класи – 5 год. (всі типи шкіл), у всіх інших класах (всі типи шкіл) – 3 години. У віці 8-11 років (3-4 класи початкової школи) акцент

робиться на розвиток психомоторики. У віковій групі 12-16 років (період активного статевого дозрівання) формується стійка мотивація до систематичних занять фізичними і спортивними вправами. Тому кількість уроків у 6-7 класах, а в гімназії з 5 класу збільшена до 5-ти на тиждень. До програми початкової школи пропонуються наступні засоби фізичної культури: основна гімнастика (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння); елементи акробатики і гімнастика на приладах; танцювальні вправи; рухливі та спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол); плавання; елементи легкої атлетики (біг у різному темпі на швидкість та витривалість, стрибки у довжину та висоту з розбігу; зимові види спорту (лижі, ковзани, санки). У наступних класах (починаючи з 5-го) основної і реальної шкіл, а також гімназії навчальні заняття з фізичної культури проводяться на трьох рівнях: базовий (основний), додатковий та корекційний. На основному рівні (уроки, які включено до розкладу шкільних занять ) учням пропонується навчальний матеріал з основної та спортивної гімнастики (вправи на приладах); акробатика, танцювальні вправи та елементи художньої гімнастики (дівчата); легка атлетика, плавання, спортивні ігри (баскетбол, гандбол, футбол, волейбол); зимові види спорту (ковзани, лижі, санки). Додатковий рівень (56 год. на навчальний рік, за рахунок загальної кількості годин, відведених на цей предмет протягом навчального року). Ці заняття є також обов'язковими, вони реалізуються шляхом вибору учнями наступних видів спорту, які школа пропонує у залежності від матеріальної бази та клімато-географічних умов даного регіону: хокей на льоду та траві, бадмінтон, фігурне катання, швидкісний біг на ковзанах, альпінізм, спортивні єдиноборства, гребля на байдарках, теніс. Слід зазначити, що наприкінці навчального року учні 5-7 класів усіх типів шкіл повинні додатково до оцінки з предмету «Спорт» отримати залік з обраного ними виду спорту, заняття з якого вони відвідували.

**Японія.** Здоров'я громадян – практично національна ідея японців. Тож фізичній підготовці в школах приділяють дуже багато уваги..В Японії вчителі фізичної культури в пошані, вони мають гідну зарплату. У кожній школі в середньому викладають 8-10 видів спорту, і для кожного є свій викладач. До того ж вчитель фізичної культури повинен мати медичну кваліфікацію.У першому класі дитину тестують і виявляють її проблеми зі здоров'ям, анатомічні особливості і схильності до певних видів фізичних навантажень. Вчитель підходить до кожного учня індивідуально, залежно від його здоров'я і фізіологічних особливостей. Він складає для дитини програму харчування, підбирає спеціальні вправи. Для японців головна мета – випустити зі школи здорову особистість, яка знає особливості свого організму, володіє культурою руху і харчування. В школах багато уваги приділяють командній роботі, тому для школярів винаходять ігри, де можна побігати і водночас отримати навички орієнтування, проявити кмітливість і виробити дисципліну. Також тут змалечку заохочують заняття єдиноборствами. У школах багато секцій карате, сумо, джиу-джитсу тощо. У початковій школі передбачено не менш ніж 3 години занять фізичною культурою на тиждень. Діти займаються загальною фізичною підготовкою, гімнастикою, легкою атлетикою, плаванням, іграми з м'ячем, танцями. У старших класах близько 40 % школярів займаються спортом не менш ніж 9 годин на тиждень, а інші 60 % витрачають на фізичну культуру 2-3 години на тиждень.

**Норвегія.** Тут фізична культура ділиться на два предмети: «Фізичне виховання» та «Харчування і здоров'я». Діти повинні приходити до школи на пів години раніше до початку занять, щоб зробити ранкову гімнастику або пограти одне з одним.На перервах обов'язкові прогулянки на пдвір'ї школі, не зважаючи на погоду. А ще в норвезьких школах є обов'язковий «День турів», коли дітей водять у парки, музеї чи театри. І навіть цей день не обходиться без рухової активності – на зворотній дорозі діти грають у спортивні ігри або беруть участь в естафетах.

**Велика Британія.** Діти займаються на уроках не лише фізичними вправами, а й різними видами спорту. Практично в усіх школах є басейни, тенісні корти, майданчики для баскетболу, поля для футболу тощо. Школяр може обрати для себе одразу кілька видів спорту.У віці 11-13 років школярі вже самі вирішують, яким видом спорту вони будуть

займатися в поточному триместрі. Їхній перелік вражає: хокей на траві, крикет, бадмінтон, фехтування, гольф, плавання, веслування, водне поло, вітрильний спорт, сквош, спортивна стрільба, кінне поло, стрільба з лука, йога, скелелазіння тощо. Найпопулярнішими, звичайно, є футбол і регбі.

**Франція.** У Франції в багатьох школах між заняттями бувають двогодинні перерви. У цей час діти можуть грати у футбол, пінг-понг чи баскетбол. Обов'язкові заняття фізичною культурою тривають 3-4 години на тиждень. Заняття з фізичної культури починаються ще в дитячому садку. Спочатку це не менш ніж 6 годин на тиждень. Дітей вчать стрибати, бігати, плавати, а вже потім переходять до командних видів спорту. У деяких школах Франції є спортивні секції та гуртки, але фізична культура для всіх школярів обов'язкова.

**Швеція.** Фізична культура у шведських школах є одним із важливих засобів всебічного розвитку учнів, починаючи з перших днів їх навчання у школі. існує добра традиція коли батьки разом із школою намагаються щоденно дбати про здоров'я підростаючого покоління. Тому так звана „мода” бути здоровою, добре фізично підготовленою особистістю прищеплюється дитині з раннього періоду її життя [7]. У початкових класах обов'язкової школи уроки фізичної культури проводять вчителі – класоводи, а починаючи з 4 та у наступних класах – фахівці фізичної культури. До 6 класу (включно) хлопці та дівчата займаються разом, а починаючи з 7 класу – окремо. У перших двох класах ці уроки проводяться двічі на тиждень, а починаючи з 3 і в наступних класах по три рази – тривалістю 45 хвилин. У всіх класах гімназій уроки фізичної культури проводяться окремо для хлопців та дівчат три рази на тиждень. Наприкінці кожного навчального року учні отримують оцінку з цього предмету. Слід зазначити, що незадовільна оцінка з фізичної культури відіграє таку ж саму роль як оцінка з усіх інших навчальних дисциплін. Якщо учень отримує незадовільну оцінку з цього предмету, він залишається на другій рік. Головною метою шкільної фізичної культури у Швеції є всебічна адаптація підростаючих поколінь до життя у природньо-суспільному середовищі, забезпечення учням фізичного, розумового та соціального розвитку, формування потреби у руховій активності як фундаменту доброго здоров'я, здібності до праці та участі у суспільному житті. З цієї мети витікають конкретні завдання, які зорієнтовані на різні етапи психофізичного розвитку школярів. На етапі обов'язкової дев'ятирічної освіти системою фізичної підготовки передбачено: забезпечення біологічної потреби школярів в рухах і формування мотивації до фізичної активності, як обов'язкових чинників рекреації та зміцнення здоров'я; гармонійний фізичний розвиток; оволодіння різними видами фізичних і спортивних вправ; пізнання різних функцій тіла, способів його удосконалення та самоконтролю; удосконалення вмінь групової діяльності у різних формах занять фізичною культурою; формування вмінь організовувати рухливі та спортивні ігри із своїми однолітками і основ безпеки під час участі в них. У гімназіях до вищевказаних завдань додаються наступні: формування всебічної рухової підготовленості та гармонійного фізичного розвитку, зокрема, рухового апарату учнів; отримання учнями певних знань та умінь щодо самостійного виконання різноманітних рухів; розуміння значення фізичної активності для зміцнення та збереження власного здоров'я; розвиток організаційних здібностей учнів та вмінь колективних дій у різних формах фізичної культури.

**Фінляндія.** Сучасна фізична культура для учнів шкіл у Фінляндії спирається, в основному, на концепцію зміцнення здоров'я дітей і підлітків. Головна її мета – сформувані в учнів стійку мотивацію до участі у різних формах рухової активності протягом усього життя. Основними компонентами, які повинні забезпечувати рухову активність особистості вважаються наступні: суспільне визнання (схвалення і підтримка рідних і друзів); інтелектуальна наповнюваність (певні знання у самостійному застосуванні різноманітних вправ, рекреаційних спортивних дисциплін, а також з валеології); сформовані в учнів основні рухові навички. Основну роль серед вказаних компонентів відіграє суспільне призначення, яке передбачає підтримку і спілкування з колегами

(однолітками), що беруть спільну участь у різних формах рухової активності. Все це дає можливість відчувати задоволення від виконання фізичних вправ і участі у рекреаційних видах спорту. Для учнів фінських шкіл досягнення високих результатів у виконанні фізичних і спортивних вправ не є визначальним в системі навчання. Головна вимога – це підготувати учнів для широкого застосування цих вправ у повсякденному житті у позаурочний та позашкільний час. Наступний компонент фінської концепції фізичної культури – інтелектуальна наповнюваність. Вона передбачає, в основному, отримання учнями певних знань про користь систематичних занять фізичними і спортивними вправами для зміцнення їх здоров'я і дотримання оптимального режиму рухової активності у повсякденному житті [7].

Сучасна система фізичної культури у фінських школах реалізує наступні завдання: зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості, досягнення високого рівня рухової активності учнівської молоді у повсякденному житті; формування інтересу учнів до систематичних занять фізичними вправами, шляхом отримання спеціальних знань, умінь та навичок, задоволення від виконання різноманітних фізичних вправ і активного відпочинку; формування позитивних моральних, вольових якостей, етичних і суспільних цінностей.

Програму з фізичної культури складають вчителі шкіл, враховуючи наявну матеріальну базу, географічно-кліматичні умови свого регіону, інтереси учнів до конкретних фізичних вправ та спортивних дисциплін. Центральні органи освіти пропонують тільки ті вимоги (Державний Стандарт з навчальної дисципліни), які належить обов'язково враховувати при складанні авторської програми. З основних засобів фізичної підготовки пропонуються: гімнастика (для дівчат – ритміка), легка атлетика, біг на місцевості з елементами орієнтування, спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, фінський бейсбол, хокей), плавання, рухливі ігри, лижна підготовка та ковзани. Оцінка з цього предмету ставиться з обов'язковим врахуванням прогресивних змін у кожного учня в оволодінні фізичними та спортивними вправами, які вивчались під час уроків, динаміці розвитку рухових якостей, активності і зацікавленості у систематичному застосуванні засобів фізичної культури у повсякденному житті. У всіх класах закладів середньої освіти передбачено три уроки.

**Висновок.** Для систем фізичної культури учнівської молоді різних країн світу важливим є те, що вони розглядається як невід'ємна гуманістична складова загального впливу на формування фізичних, інтелектуальних, емоційних, естетичних й морально-вольових якостей шкільної молоді. Вони враховують індивідуальність учня, його свободу у виборі цікавих для нього форм занять фізичною культурою, а також розуміння їх великої значущості для індивідуального і суспільного здоров'я.

#### **Список використаних джерел**

1. Болотов В., Система образования в Швеции. Физкультура в школе. 1997. № 2.
2. Лях В., Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы – голландский взгляд. Физическое воспитание школьников. 2009. № 6.
3. Мединський С.В. Використання досвіду США по організації оздоровчої рухової активності в Україні. Молодий вчений. 2017. №3.1 (43.1). С. 210-212.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
5. Пангелова Н., Власова С. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С. 215-221.
6. Пангелова Н.Є., Красов О.І. Спортивно-ігровий метод організації фізичного виховання школярів у зарубіжних країнах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 2. С. 119 – 123.



7. Рославлев В., Болотов В. Образование в Скандинавских странах, Физкультура в школе. 1996. № 3. С. 72.
8. Шкретій Ю. М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2004. № 4. С. 5-11.
9. Hozman Z., Fromel K., Gorna K., Groffik D. Rozwojowe trendy wychowania fizycznego w Norwegii. Lider. 2000. № 10. С. 11.
10. Physical Education Program [Електронний ресурс]. Режим доступу до дж.: <http://www.pecentral.org/websites/peprogramsites.html>.
11. Physical Education Trends in Our Nation's Schools [Електронний ресурс]. Режим доступу: [www.aahperd.org/naspe/about/announcements/upload/PE-Trends-Report.pdf](http://www.aahperd.org/naspe/about/announcements/upload/PE-Trends-Report.pdf).
12. Richter Chr. Koncepte fur den Schulsport in Europa, Bewegung, Sport und Giezunkeit, Meuer Verlan. Andchen, 2006. 327 с.
13. Sports in America School College Sports [Електронний ресурс]. Режим доступу до дж.: <http://usa.usembassy.de/sportsyouth.htm>

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ШКІЛЬНОЇ МОЛОДІ КІНЦЯ ХІХ - ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ

*Ярослав Боднар*

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка*

**Актуальність.** Розвиток і доля кожної нації великою мірою залежить від виховання молоді. Воно має спиратись на надбання минулих поколінь і водночас бути основою подальшого розвитку молодішої генерації. Національне відродження вимагає розбудови усіх галузей суспільного життя. З розвитком економічно-господарської, освітньо-наукової та культурної сфер суспільства має прийти усвідомлення потреби і значення розбудови фізичної культури як складової культури особистості і суспільства.

Становлення незалежної української держави, її перехід до демократичного устрою дають можливість переосмислити події минулих днів і, зокрема, в галузі фізичної культури. Об'єктивне висвітлення історичного минулого має важливе значення для відновлення історичної правди та виховання молоді на багатих національних традиціях, які нагромадили попередні покоління. Саме в цьому і полягала мета нашого наукового пошуку.

**Результати.** Характеризуючи діяльність відомого в Галичині педагога, редактора педагогічних часописів, автора численних педагогічних праць І.Ющишина, Б.Ступарик у співавторстві із Р.Михайлишиним у книзі "Педагогічна концепція Івана Ющишина" зазначає, що "...школа, виконуючи шляхетну задачу масового виховання громадян, підніме рівень суспільної моралі і чеснот, якщо буде розвивати в молоді фізично-індивідуальні здібності, бо тільки гармонійний розвій тіла і духа може сприяти нормальному розвитку моральної сутності людини" [1, 46].

Розкриваючи зміст процесу виховання української молоді в закладах середньої освіти і фахових школах у дисертаційному дослідженні "Моральне виховання української молоді в процесі співпраці школи, греко-католицької церкви і громадськості (Галичина, кінець ХІХ – 30-ті роки ХХ ст.)", І. Міщишин [20,16] показує, що поруч із морально-релігійним (домінуючим), розумовим, естетичним, економічним, громадсько-державним, трудовим вихованням вирішувалися завдання і фізичного виховання. Головними його формами були уроки руханки, а також різноманітні позаурочні і позашкільні заходи. Важливу роль у справі фізичного виховання у цей період відіграли скаутські дружини.

У 1873 р. в Галичині була проведена реформа початкової школи, що передбачала відокремлення її від церкви із наступним підпорядкуванням світській владі. У галицькому краї було утворено шкільні округи на чолі з Радами. Вони підпорядковувались головній крайовій Раді, що мала здійснювати керівництво освітою [3]. Позаяк у цій раді більшість

була за поляками, вона сприяла колонізації освіти. Наприкінці XIX ст. в Галичині класів з українською мовою навчання було майже вдвічі менше, ніж з польською. Формально було запроваджено обов'язкове навчання всіх дітей віком від 6 до 14 років. Проте більшість з них через матеріальні нестатки школу не відвідувала.

Новий статут, який був прийнятий 1895 року, передбачав два типи галицьких шкіл: нижчий (сільський), що включав одно-, дво-, трикласні школи, та вищий (міський), який об'єднував чотири-, п'яти- і шестикласні школи. Гімназії та реальні училища (середні навчальні заклади з переважним викладанням математики і природничих дисциплін) відносилися до закладів середньої освіти. Галичина налічувала лише дві українські гімназії – у Львові та Перемишлі, а в Тернополі і Коломиї діяли лише окремі гімназійні класи [4, 22-23]. Лише в перші роки XX ст. в краї нарешті збільшилась кількість середніх шкіл. У 1910 р. функціонували 61 гімназія та 13 реальних училищ, проте лише в 5-ти гімназіях мовою навчання була українська [3].

У реальних училищах та гімназіях посиленою була увага до фізичного розвитку юнаків, а гімнастика була обов'язковим предметом. На заняттях з гімнастики рекомендувалися вправи на брусах, коні, перекладині, вправи з гімнастичними палицями, гантелями, гириями.

1923 року кураторією Львівської шкільної округи було введено утравізм (двомовне навчання) в обох жіночих учительських семінаріях Львова та Перемишля. Цей шлях означав фактичне переведення цих закладів на навчання польською мовою, оскільки всі основні предмети в цих утравістичних школах читались польською. Українською ж велись заняття з рукоділля, латини, релігії та фізичної культури. Добре те, що хоч лексика з фізичної культури формувалась рідною мовою [5].

Внаслідок репресивних дій польської адміністрації в Галичині практично не залишилося жодної державної української учительської семінарії. Майже повної колонізації зазнали середні школи та гімназії. У Галичині в 1914 р. діяло 96 польських і лише 6 українських гімназій [6]. Серед початкових класів польських було втричі більше, ніж українських. Аналогічного гоніння зазнавали заклади культури. Польські культурні осередки фінансувались у десять разів більше за українські.

Мізерні кошти відводились і на фізичну культуру, а оскільки фінансування - це одна із умов функціонування системи фізичного виховання, стає очевидним нелегкий шлях української фізичної культури в процесі свого становлення.

Вінцем антиукраїнських наступів на народні школи стала заміна учителів (незалежно від фаху) української національності поляками, які іноді не мали не тільки педагогічної, але й взагалі будь-якої освіти, що давала б їм право займати посади вчителів.

Становлення і розвиток української фізичної культури в час австро-угорського та польського панування відбувалось на громадських засадах через самовіддану працю національно свідомої інтелігенції, окремих постатей, студентів. Завдяки їхній жертволюбній діяльності в галицькому краї була створена густа мережа культурно-освітніх, господарських і молодіжних товариств та організацій. Вони сприяли розвитку національної свідомості, утвердженню людської гідності. Метою фізичної культури було сприяти фізичному і духовному розвитку молоді, зміцнення її здоров'я, підготовка до боротьби за визволення від колоніального гніту.

Завдання фізичної культури галицької молоді полягало у плеканні здорового, всебічно розвинутого організму, формуванню таких рис характеру, як сили волі, сміливості, витривалості, дисципліни, колективізму, а також у допомозі позбутись шкідливих звичок і спрямувати до доцільних занять за інтересами.

В основі професійної готовності вчителя до навчально-виховної роботи лежать знання його справи. Він є справжнім творцем педагогічного процесу, в якому все перебуває в постійному русі. Тому вчитель фізичної культури мусить не тільки правильно виконувати різні вправи, але й добре знати будову та функцію різних систем організму людини. Адже відповідальність учителя фізичної культури є такою ж як і лікаря бо об'єктом пливучого є

організм людини. Хиби вчителя фізичної культури можуть призвести до непоправних наслідків щодо здоров'я, а іноді, результатом його некомпетентності можуть бути летальні випадки.

Уміння самотійно мислити, приймати нестандартні рішення в складних динамічних ситуаціях були надзвичайно важливими для вчителя. А ще вміння особистим прикладом продемонструвати те, що вимагається від його підопічних. Степан Глібовицький, житель м.Калуша, що на Івано-Франківщині, згадує про свого учителя руханки (Петра Франка): "Міцної статури. На тілі вигравали м'язи. Було, збере нас біля себе, підійде до драбинки, вчепиться однією рукою і таку рівненьку хоругву зробить, що нам аж дух захопить" [8, 15].

Успішність педагогічної праці залежить від уміння вчителя спілкуватися з учнями, в тому числі й індивідуального. Проте П. Шеремета в "Учительському слові" пише, що "...не може вчитель мішатися забагато до дітей, бо се в'яже їхню свободу. У деяких забавах може сам узяти діяльну участь, бо се подобається дітям і справляє неабияку радість, коли діти бачуть, що й учитель інтересується забавою. Се скріплює прив'язанне дітей до учителя" [9].

На думку А. Алиськевича, навчання не є метою, а лише засобом впливу, а він в свою чергу має бути всебічним і раціональним, релігійно-моральним і естетичним, а також інтелектуальним і фізичним. Автор наголошує, що будь-яка школа повинна працювати за принципами активності учнів. Навчання має відбуватись таким чином, щоб молодь була не пасивна, а цікавилась значенням тої чи іншої вправи, завжди мала свою думку. Відповідно і до вчителя руханки ставились великі вимоги. Він повинен був розумно планувати заняття ("обдумувати кожну лекцію"), щоб сприяти активності молодих людей. У своїй промові на конгресі вчительства в Ужгороді в 1920 році А. Алиськевич підкреслює, що в межах двогодинної тижневої гімнастики учитель руханки повинен "...всесторонньо та симетрично зміцнювати тіло, закласти здоров'я. Усвоїти правильність і природній характер в триманні тіла й рухах. Виховати сильну волю, спритність, мужність, стійкість. Переслідувати самолюбство і тим морально формувати учнів" [10].

Цікавими є судження І. Ющишина про роль вчителя в навчальному процесі. Педагог зазначає, що духовну цінність школи вирішує не її приміщення, не найновіше шкільне приладдя, розумно складені навчальні програми (хоча вони дійсно необхідні), а все-таки творчий вчитель.

**Висновок.** Сучасний вчитель зможе успішно виконувати свої обов'язки за умови досконалого володіння загальними і професійними компетентностями, бути матеріально незалежним, мати чітку громадянську позицію, вміло користуватися своїми правами і мати високий соціальний статус.

#### Список використаних джерел

1. Алиськевич А. Типи шкіл. Якої школи нам треба. Учитель. Ужгород, 1920. № 1. С. 1.
2. Вацеба О. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. 229 с.
3. Історія України (від найдавніших часів до кінця XIX ст.). К., 1991. С. 532.
4. Левицький К. Історія політичної думки галицьких українців. 1848-1914 рр. На підставі споминів. Львів, 136. С. 109-110.
5. Міщишин І. Моральне виховання української молоді в процесі співпраці школи, греко-католицької церкви і громадськості (Галичина, кінець XIX - 30-і роки XX ст.): Автореферат дис. ... канд. пед. наук. Тернопіль, 1999. 20 с.
6. Мороз Ф. Сокільство і спорт. Січові вісти. Львів, 1928. № 2. С. 2-3.
7. Сливка Р. Українські спортсмені «Просвіти». Життя і знання. Львів, 1938. № 2. С. 238.
8. Ступарик Б., Михайлишин Р. Педагогічна концепція Івана Ющишина. Івано-Франківськ, 1998. 86 с.
9. Шевчук П. Жива книга пам'яті. Галичина. 1.09. Івано-Франківськ, 1992. С. 15.
10. Шеремета П. Як використати павзу в школі для великої цілі виховання дітей. Учительське слово. Львів, 1925. Ч. 7. С. 9.
11. Wiadomosty statystyczne. T. XX. Lwow, 1905. С. 22- 23.

## ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

*Анна Гакман 1, Ярослав Галан 2*

*1,2 Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича*

**Актуальність.** Олімпізм є однією із філософських течій, яка в своїй основі несе певні ідеали і цінності не тільки спорту, але й сучасні цивілізаційні виміри розвитку людства [2, 7]. Одним із завдань формування загальнолюдської культури є формування патріотизму засобами олімпійської освіти. Олімпійська освіта має створювати передумови для формування національно свідомого громадянина, розвитку національних світоглядних позицій і патріотизму українського населення. Останнім часом у держаних органах управління актуалізується робота із формування патріотизму через низьку нормативно-правових документів. А це: закони України „Про загальну середню освіту“, „Про позашкільну освіту“, Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні, концепції позашкільної освіти та інші – де закладено нові підходи до національно-патріотичного виховання [3, 6].

За останній час проблемі олімпійської освіти свої праці присвячували українські вчені, серед яких М. Булатова, О. Вацеба, В. Єрмолова, Б.Зорій, Т. Каратасакіс, Н. Мюллер, В. Самусенкова, О. Самусенко, І. Саланін, В. Столбов, Ю. Симаков, А. Сучілін, В. Усаков, Ю. Чернецький, Мицкан Б., Олійник Ю. та інші. Проблеми патріотизму, національних цінностей та особливості їх формування в учнівської молоді різного віку відображені в працях Страйгородської Л.І., Пономаренко Л.О., Тарнавської С.В., Мотика С., Маланюка Т. та інших. Однак, досліджень щодо формування патріотизму через призму олімпійської освіти нами не виявлено, що і зумовило актуальність цього дослідження.

**Мета дослідження** – визначити теоретико-методологічні основи моделі олімпійської освіти як засобу формування патріотизму.

**Методи.** Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, теоретичне прогнозування, концептуальне моделювання, індуктивний та дедуктивний методи, метод синтезу, метод систематизації.

**Результати.** Патріотичне виховання нами розглядається як планомірний і свідомо здійснюваний процес розвитку і стимулювання активно-творчої особистості, оволодіння знаннями про культурно історичний досвід українського народу, формування в них ціннісного ставлення до Батьківщини, суспільства, самих себе та до праці. Національно-патріотичне виховання в умовах олімпійській освіті – це гнучка саморегулююча система, яка оперативно реагує на національні, освітньо-культурні, суспільні та інші потреби особистості, забезпечує культурне і професійне його самовизначення, тобто здійснює активний вплив на само будівництво молодих громадян-патріотів держави [4].

Теорія олімпійської освіти – важлива складова науки про спорт та процес залучення дітей і молоді до ідеалів і цінностей олімпізму. В структурі патріотичного виховання особистості в олімпійській освіті слід розрізняти три взаємопов'язаних, але разом з тим самостійних, компоненти [3]:

- компонент, орієнтований на формування знань, що характеризують спортивно-гуманістичну культуру ( інформаційний блок);
- компонент, орієнтований на формування мотивів, інтересів, орієнтацій, установок тощо (мотиваційний блок);
- компонент, орієнтований на формування умінь, навиків, здібностей, що проявляються в реальному житті, стилі життя відповідно до ідеалів та цінностей олімпізму.

Головна мета олімпійського освіти індивіда полягає в його приєднанні до гуманістичних ідеалів та цінностями олімпізму. Досягнення цієї цілі передбачає вирішення цілого комплексу взаємозв'язаних завдань, спрямованих на розвиток патріотизму [1]:

- 1) формування знань про ці ідеали та цінності;
- 2) формування інтересів, потреб, установок, ціннісних орієнтацій;

- 3) формування відповідної системи почуттів та емоційних реакцій;
- 4) формування такої поведінки, яка забезпечить реалізацію олімпійських ідеалів і цінностей.

Цінності олімпізму можна виразити іншими словами: формування та підвищення рівня олімпійської культури [2]. Ця культура охоплює широкий комплекс факторів і пов'язана з ідеалами і цінностями олімпізму «знання, інтереси, потреби, ціннісна орієнтації, здібності, вміння та навички, на основі яких формується відповідна поведінка, стиль життя людей певних соціальних груп і навіть суспільства в цілому» [7].

Визначено, що результатом патріотичного виховання в олімпійській освіті є: відображення української історії і національної культури у свідомості особистості (пізнавальний компонент); створенням умов безпосереднього переживання ставлення до національно-культурних та суспільно-громадських явищ (почуттєвий компонент); виробленням потреби ціннісних ставлень та реальних дій особистості у розбудові національного життя і взаємодії з оточуючим світом (поведінковий компонент) [5].

**Висновок.** Виявлено нові підходи до патріотичного виховання на основі переосмислення його теоретико-методологічних основ. Важливими його компонентами є глибоке пізнання історичного минулого олімпійського руху, оволодіння національними цінностями, вищими здобутками в національно-культурному і суспільному житті. Розкриті концептуальні положення патріотичного виховання як сукупність поглядів на мету, завдання, зміст, засоби, форми і методи його здійснення, що поглиблює взаємодію виховних впливів на ціннісно-орієнтаційну діяльність, зацікавленість держави у формуванні свідомого патріота, здатного сприймати реалії життя і забезпечити прогресивний поступ нації.

#### Список використаних джерел

1. Вацеба О.М., Юхимук. В.П. Актуальні проблеми олімпійської освіти в загальноосвітніх навчальних закладах України. Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. К, 2005. С. 8.
2. Зорій Я.Б., Гакман А.В. Система Олімпійської освіти як засіб педагогічного процесу підростаючого покоління. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 4. С. 33-35.
3. Кожокар М.В., Васкан І.Г., Галан Я.П. Олімпійська освіта як складник патріотичного виховання дітей і молоді. Інноваційна педагогіка. 2018 №2. С. 180-183.
4. Мотика С. Модель виховання патріотизму учнівської молоді в умовах військового ліцею. Військ. освіта. 2018. № 1. С. 219–227.
5. Національно-патріотичне виховання в Україні: наук.-допом. бібліогр. покажч. / НАПН України, ДНПБ України ім. В.О.Сухомлинського; [упоряд.: Страйгородська Л.І., Пономаренко Л.О., Тарнавська С.В. та ін.; наук. ред. Березівська Л.Д.; бібліогр.ред. Пономаренко Л.О.]. Київ : [б.в.], 2019. 368 с.
6. Bulatova M., Krol, I., Ermolova V., Radchenko L. The cultural heritage of the Olympic movement for shaping the ability of schoolchildren to self-development, creative activity, involvement in the Olympic movement. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. 19(6). S. 2075–2080.
7. Hakman A., Nakonechnyi I. Olympic education in the educational process of Ukraine (In the case of Bucovina Development Trends Evelopment Trends in Pedagogical and Psychlogs Sciences: The Experience of Countries of Eastern Europe and Prospects of Ukraine. Riga, Latvia: Publishing House «Baltija Publishing». 2018. P. 232-257.

## ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ

*Надія Грабик 1, Ірина Грубар 2*

*1,2 Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка*

**Актуальність.** В умовах розбудови національної системи загальної середньої освіти зростає роль інноваційної діяльності загальноосвітніх навчальних закладів, яка характеризується впровадженням нововведень в освітньому процесі (Н. Москаленко, 2015).

Глобальний розвиток інформаційно-комунікаційних технологій обумовлює необхідність істотних змін, нововведень у фізичній культурі школярів. На думку науковців, одним із шляхів забезпечення ефективної фізичної підготовки школярів є розробка, вдосконалення і впровадження нових, високоефективних засобів, методів, технологій реалізації процедур комплексного контролю [1, 5, 9]. Проблема контролю у навчальному процесі завжди вважалась такою, що вимагає додаткового вивчення та обґрунтування.

Беручи до уваги вимоги продиктовані часом та досягнення науково-технічного прогресу, науковцями розроблено і впроваджено у навчальний процес низку комп'ютерних програм для здійснення контролю за фізичним станом учнів.

**Мета дослідження** – виявити можливості використання інформаційно-комп'ютерних технологій для здійснення контролю фізичної підготовленості школярів.

**Методи.** Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

**Результати.** Моніторинг індивідуальних особливостей організму школярів (фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей тощо) та їх врахування в навчальному процесі є однією з особливостей методики проведення уроків з фізичної культури в школі [5]. Водночас інформаційно-комунікативні технології дозволяють організувати освітній процес на новому, якіснішому рівні не лише в напрямку засвоєння навчального матеріалу, але контролю, діагностики стану здоров'я й фізичної підготовленості учнів.

Аналіз науково-методичної літератури, показав, що в останні роки вітчизняними науковцями розроблено і впроваджено багато різноманітних програм для забезпечення контролю в практиці фізичної культури закладів середньої освіти. Починаючи з 90-х років минулого століття науковці активно розробляли комп'ютерні програми для моніторингу фізичного стану учнів, реєстрації даних, оцінки, аналізу результатів педагогічного тестування:

- В.В. Зайцева, В.Д. Сонькін розробили програму для контролю за рівнем фізичного здоров'я школяра “Валеологія школяра” (1990 р.);
- група авторів (С.В. Хрушов, С.Д. Поляков, А.М. Соболев (1995)), створили комп'ютерну програму експрес оцінки рівня фізичного здоров'я дітей і підлітків за методикою Г.Л. Апанасенка.
- О.В. Скалій, В.І. Шандригось запропонували комп'ютерно-діагностичну програму «Школяр» (1998);
- М.П. Горобей [4] розробив комп'ютерну програму для діагностики рівня здоров'я і фізичної підготовленості школярів (1999 р.);
- В.І. Шандригось презентував комп'ютерну програму «Здоров'я дитини» (2002 р.);
- Н.М. Гончарова [3] практикувала використання автоматизованої системи «Monitoring» для здійснення контролю фізичного стану дітей шкільного віку (2008 р.);
- Л.Ф. Духовним [5] запропонована інформаційна комп'ютерна система «Scorpions» (2003 р.);
- І. Салук [10] розробив діагностичну комп'ютерну програму визначення рівня фізичного здоров'я “Здоров'я” (2007 р.);

- Ю.Ю. Борисовою [2] запропонована комп'ютерна програма «КІФЗОШ» для визначення та оцінки фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості, соматичного здоров'я стану учнів 6-17 років (2009 р.);
- О.Л. Благій, О.М. Ярмак О.М. [2] розробили автоматизовану система скринінгу фізичного стану юнаків 15-17 років (2011);
- В.С. Ашанін, Я.В. Жерновнікова, С.С. Пятисоцька розробили комп'ютерну програму «Здоров'я школяра» [7]. Дана програма дозволяє вести облік особистих даних школяра і проводити розрахунки: обчислення антропометричних індексів, оцінку рівня розвитку фізичних якостей, розрахунок основних статистичних характеристик та визначення біологічного віку (2014);
- Л.В. Філенко, Г.С. Полторацька, А.С. Садовий [11] розробили комп'ютерну програму для обліку та моніторингу оцінок з фізичної культури учнів 5-11 класів закладів середньої освіти. Дана програма автоматично виконує математико-статистичний аналіз оцінок з фізичної культури (2014); .
- колектив авторів під керівництвом В.С. Ашаніна [12] розробив комп'ютерну програму «Фізичне виховання», яка дозволяє визначати індивідуальні особливості фізичного стану школярів (2017);

Більшість зазначених автоматизованих комплексів та комп'ютерних програм для моніторингу фізичного стану учнів складається з декількох блоків: інформаційно-методичного (методика проведення тестів), діагностичного (обрахунок та порівняння з статево-віковими нормами), аналітичного (індивідуальна, групова динаміка тощо) та методично-рекомендаційного (комплекси вправ, параметри навантаження, програму тренування відповідно до даних контролю) блоків, які дозволяють створювати базу даних про учнів, мають зручний інтерфейс.

**Висновки.** Не зважаючи на значну кількість розроблених спеціалізованих автоматизованих комплексів і прикладних програм для діагностики фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану учнів різного віку широкого застосування вони не знайшли в практиці сучасної школи. Більшість розроблених діагностичних програм використовувалися локально: окремими вчителями, в окремих школах, містах, регіонах. Це зумовлено низкою причин: відсутність вільного та безкоштовного доступу до програмного забезпечення (більшість розроблених програм мають авторські права), недостатня кількість комп'ютерів у школах, недостатній рівень компетентності вчителів щодо роботи з комп'ютером, недостатнім методичним забезпеченням, складністю оцінювання змісту та розрахунків, які використовуються програмою, значні витрати часу для внесення даних контролю тощо.

На нашу думку, варто створити інформаційний портал, або електронний навчально-методичний комплекс з вільним доступом до завантаження програм для моніторингу за фізичним станом учнів на початковому, освітньому та спеціалізованому етапі фізичної підготовки в закладах середньої освіти. Автоматизовані комплекси або прикладні програми повинні характеризуватися інформативністю, об'єктивністю, комплексністю (оцінка фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану тощо), доступністю, мобільністю, уніфікованістю.

#### Список використаних джерел

1. Благій О.Л., Ярмак, О.М. (2010). «Використання комп'ютерних технологій для діагностики та корекції фізичного стану дітей і підлітків », Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму, С.16-17.
2. Борисова Ю.Ю. (2009). «Диференційований підхід у фізичному вихованні на основі використання комп'ютерних технологій», дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02, Дніпропетровськ, 263 с.
3. Гончарова Н. М. (2008). «Використання автоматизованої системи «Monitoring» для здійснення контролю фізичного стану дітей шкільного віку», Теорія і методика фізичного виховання і спорту, № 2, С. 51-55.

4. Горобей М.П. (1999). «Комп'ютерна діагностика рівня здоров'я і фізичної підготовленості школярів та студентів», Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, №10, С. 15-18.
5. Дикий О. Ю. (2019). «Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів», Педагогічний пошук, № , С. 24–28. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedp\\_2019\\_1\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedp_2019_1_9)
6. Духовный Л.Ф. (2003). «Автоматизация оценивания физических достижений учащихся по двенадцати бальной системе», Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, №22, С. 138-143.
7. Жерновникова Я.В. (2014). «Определение возрастных изменений антропометрических показателей у школьников 5-7 классов с использованием компьютерной программы «Здоровье школьника», Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, №129, Том III, С. 136-140.
8. Москаленко Н. (2015). «Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів», Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, № 4, С. 35–38.
9. Педанова І., Сергієнко К. (2006). «Застосування комп'ютерних технологій контролю стану здоров'я школярів в процесі фізичного виховання», Молода спортивна наука України, Т. 3, Вип. 10, С. 264-268.
10. Салук І. (2007). «Діагностична комп'ютерна програма визначення рівня фізичного здоров'я «Здоров'я»», Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, тенденції, Т. 1., С.187-190.
11. Філенко Л.В., Полторацька Г.С., Садовий А.С. (2014). «Алгоритмічні основи створення комп'ютерної програми аналізу оцінок з фізичної культури 5-11 класів», Слобожанський науково-спортивний вісник, №3, С. 110-115.
12. Ashanin V., Filenko L., Pasko V., Poltoratskaya A., Tserkovna O. (2017). «Informatization on the physical culture of students using the «Physical education» computer program». Journal of Physical Education and Sport, 17(3), P. 1970-1976.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

*Валерій Єднак*

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка*

**Актуальність.** Оптимальний рівень загальної фізичної підготовленості є основою процесу фізичного вдосконалення людини. Фізична підготовленість – один із чинників, який є результатом рухової активності людини, її інтегральним показником, який характеризує стан як фізичного, так і психічного здоров'я. У процесі фізичної підготовки потрібно систематично визначати рівень фізичної підготовленості учнів, що дасть змогу зробити порівняльний аналіз абсолютних показників, пізнати закономірність адаптації організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, дати оцінку ефективності занять на основі дотримання умов самоконтролю [1,2,3].

Обов'язковою складовою процесу фізичної підготовки учнівської молоді є контроль за фізичною підготовленістю та її якістю. З метою підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високо продуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у формуванні патріотизму та громадянської активності Кабінетом Міністрів України прийнято постанову «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» (від 9 грудня 2015 р. № 1045).



Документом передбачено обов'язкове щорічне тестування учнівської та студентської молоді навчальних закладів усіх типів незалежно від форми власності. Основними завданнями цього оцінювання є: визначення рівня фізичної підготовленості населення України; сприяння розвитку фізичної культури серед населення України; формування у населення України потреби в руховій активності; спрямування діяльності закладів освіти на фізичний розвиток учнівської та студентської молоді, оздоровчо-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості населення України; надання можливості населенню України самостійно оцінювати рівень фізичної підготовленості; сприяння формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості населення України, підвищення рівня мотивації до служби у Збройних Силах та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів, Держспецзв'язку, правоохоронних органах, зокрема Національній поліції, рятувальних та інших спеціальних службах, готовності до захисту Вітчизни; сприяння створенню належних умов для підготовки та проведення щорічного оцінювання різних груп населення України [4].

Система тестування для категорій учасників складається за видами тестів на витривалість, силові і швидкісні здібності, спритність, гнучкість, а за результатами тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький. До щорічного оцінювання допускаються особи, які пройшли медичне обстеження, допущені до нього лікарем та ознайомлені з вимогами заходів безпеки.

Оцінювання фізичної підготовленості школярів проводиться в таких вікових групах: учнів молодшого шкільного віку (10 років), середнього шкільного віку (11-15 років) та старшого шкільного віку (16-17 років).

Оцінювання фізичної підготовленості громадян покликане стати головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я українців і повинно сприяти формуванню у них потреби в руховій активності, формуванню здорового способу життя, патріотизму та національній свідомості.

**Мета дослідження** – проаналізувати рівень фізичної підготовленості школярів Тернопільської області у 2018-2019 рр.

**Методи.** Під час дослідження використано аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, статистичних даних фізичної підготовленості школярів.

**Результати.** Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками у випробуваннях: 1. Біг на середні та довгі дистанції ( без врахування часу, 2000 м, 3000 м); 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), підтягування з вису на перекладині (хлопці) або стрибок у довжину з місця; 3. Човниковий біг 4 x 9 м; 4. Спринтерський біг (30 м, 60 м, 100 м); 5. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.

У табл. 1 представлені кількісні показники школярів, які брали участь в оцінюванні фізичної підготовленості в Тернопільській області у 2018-2019 р.р. Загальна кількість учнів в області, які можуть брати участь у тестуванні, майже не змінилась. Проте викликає занепокоєння низький відсоток допущених до тестування: 36,5% у 2018 р. та 39,4% у 2019 р. На наш погляд це зумовлено низкою причин. Серед них можна виділити: слабку матеріально-технічну базу для проведення уроків фізичної культури; зниження інтересу до уроків фізичної культури і позакласних заходів; поширення шкідливих звичок; значну кількість дітей звільнених від уроків фізичної культури; формальний підхід до процесу оцінювання; відсутність аналізу отриманих результатів; небажання вчителів вносити корективи для корекції відхилень кондиційної фізичної підготовленості школярів в налагоджений процес навчання; відсутність належного контролю з боку органів освіти за ходом тестування; відсутність адекватної оцінки отриманих результатів в процесі урочних занять; відсутні умови формування мотивації до самовдосконалення фізичних здібностей підлітків у процесі урочних і позаурочних формах занять.

Таблиця 1

Кількість школярів, які брали участь в оцінювання фізичної підготовленості в Тернопільській області у 2018-2019 рр.

К-ть навчальних закладів	К-ть школярів	К-ть школярів, які допущені до тестування		
		всього	з них	
			хлопці	дівчата
2018 р.				
723	109137	39754 (36,5%)	20439 (51,4%)	19315 (48,6%)
2019 р.				
698	110593	43616 (39,4%)	23589 (54,1%)	20027 (45,9%)

Таблиця 2

Рівень фізичної підготовленості школярів Тернопільської області у 2018-2019 рр

Кількість школярів, які отримали результат за рівнем фізичної підготовленості											
високий			достатній			середній			низький		
Всього (%)	з них		Всього (%)	з них		Всього (%)	з них		Всього (%)	з них	
	Хлопці (%)	Дівчата (%)		Хлопці (%)	Дівчата (%)		Хлопці (%)	Дівчата (%)		Хлопці (%)	Дівчата (%)
2018											
2580 (31,9)	886 (33,7)	694 (29,5)	4964 (37,6)	619 (37,3)	345 (38)	332 (23,5)	608 (22,5)	724 (24,5)	878 (7,2)	326 (6,5)	552 (8)
2019											
1700 (26,8)	200 (26,3)	500 (27,5)	8750 (43)	1450 (48,5)	300 (36,5)	720 (22,3)	412 (18,7)	308 (26,4)	446 (7,9)	527 (6,5)	919 (9,6)

Отримані у випробуваннях результати розподілили учнів за рівнями фізичної підготовленості (табл. 2)

Загалом, у 2019 р., у тестуванні взяли участь 43616 учнів (на 9% більше ніж у 2018 р.). Серед них 54,1% хлопці і 45,9% дівчата.

Серед допущених до щорічного оцінювання високий рівень має 12580 учнів або 26,8% від загальної кількості осіб, які (2018 рік – 31,9%), достатній рівень – 18750 учнів або 43% (2018 рік – 37,6%), середній рівень – 9720 учнів або 22,3% (2018 рік – 23,5%), низький рівень – 3446 учнів або 7,9% відповідно (2018 рік – 7,2%).

Порівняльний аналіз даних розподілу обстежуваних за рівнями фізичної підготовленості за 2018 і 2019 рр. дозволяють констатувати, що зменшилась кількість хлопчиків з високим рівнем на 7,4% та з середнім на 3,8%. У той же час збільшилась частка хлопчиків з достатнім рівнем на 11,2%. Серед дівчат вірогідних змін не відбулося.

**Висновки.** 1. Аналіз спеціальної літератури засвідчив, що фахівці фізичної культури та спорту вважають одним з головних завдань фізичної культури в закладах середньої освіти підвищення рівня фізичної підготовленості школярів.

2. Для оцінювання фізичної підготовленості учнівської молоді проводиться обов'язкове щорічного оцінювання у відповідності до Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» (від 9 грудня 2015 р. № 1045)).

3. Більше 60% учнів з різних причин не допущено до тестування, що свідчить про недостатню ефективність підходів до змісту та організації фізичної підготовки в школах Тернопільської області.

4. Переважна кількість учнів, які взяли участь в тестуванні 2018-2019 рр., продемонстрували достатній і високий рівні фізичної підготовленості.

#### **Список використаних джерел**

1. Круцевич Т.Ю., Воробьов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посіб. Київ: Олімп. літ, 2011. 224 с.
2. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ. 2011. №2. С. 12–16.
3. Пангелова Н.Є., Рубан В.Ю. Фізичний стан і рухова активність учнів початкових класів сільської загальноосвітньої школи / [електронний ресурс] Науковий журнал «Молодий вчений». 2018. № 4. С. 57-62. Режим доступу до ресурсу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4.2/15.pdf>.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF>

## **ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ**

*Юрій Мосейчук 1, Юрій Курнишев 2*

*1,2 Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича*

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема формування культури здоров'я людини є об'єктом дослідження в багатьох галузях науки. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити наявність значного досвіду як у теорії й практиці професійної підготовки в умовах закладів вищої освіти, так і в оздоровчій сфері.

В даний час залишаються не достатньо ґрунтовно вивчені питання впровадження технологій тренінгу, що передбачають прогресивний особистий розвиток під час формування культури здоров'я студентів, що навчаються на факультетах фізичного виховання. Ці аспекти спонукали нас до здійснення даного дослідження.

На основі аналізу дослідження Г. Мешко [2] з'ясовано, що під час тренінгу через міжособистісну взаємодію відбувається розкриття особистісних проблем членів групи та її психокорекція. Тобто тренінг «орієнтує не тільки на розв'язання особистісних психологічних проблем, розвиток професійно-важливих якостей, а й на розкриття внутрішнього потенціалу особистості, формування властивостей та якостей, які сприяють збереженню і зміцненню професійного здоров'я, досягненню професіоналізму». Підтримуємо позицію Д. Давиденка [3], у тому, що рівень культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури визначається сформованістю практичних умінь і навичок, пов'язаних з використання прийомів і методів фізичної культури для поліпшення адаптаційних резервів організму, працездатності та зміцнення здоров'я.

**Методи.** У методологічному аспекті, розробляючи програму тренінгів, ми прагнули дати змогу майбутнім учителям фізичної культури не лише одержати нові теоретичні знання про культуру здоров'я, а й розширити діапазон практичних умінь щодо збереження та зміцнення здоров'я. Вправи тренінгу слугували вагомим чинником для отримання конкретних відповідей на запитання щодо потенціалу фізичної культури у формуванні культури здоров'я, а студенти мали змогу здобути позитивні враження та інноваційний життєвий досвід.

**Результати.** У практичному контексті, під час розробки тренінгу головний акцент було зроблено на підвищення значущості одержуваної теоретичної інформації про здоров'я у цілому та формування культури здоров'я, зокрема. Тренінги ми спрямовували на розширення уявлень про обрану професію учителя фізичної культури та потребу у високому рівні культури здоров'я під час організації процесу фізичної підготовки та розвиток творчості під час формування як власної культури здоров'я, так і культури здоров'я своїх вихованців на основі інтерактивних методів. До головних рис тренінгу ми віднесли гуманістичну спрямованість, яка передбачає «суттєве розширення поведінкового репертуару через усвідомлення особистістю неефективності деяких звичних способів поведінки та вироблення нових» [6]. На основі узагальнення напрацювань А. Кеннея [7] встановлено, що для того, щоб тренінг був ефективним необхідно, щоб він виконував мав такі функції: впливав на створення ситуації успіху з метою активізації саморозвитку та самовдосконалення студентів; давав можливість свободи вибору дій для особистісного розвитку й дозволяв нести відповідальність за їх здійснення; активізував внутрішню готовність до змін на основі набуття практичних умінь й навиків по формуванню культури здоров'я.

До позитивних рис тренінгів, на яких ми робили акцент, віднесено:

- стимулювання внутрішньої мотивації, зниження тривожності, посилення інтересу до різних аспектів міжособистісної взаємодії під час формування культури здоров'я;
- створення стійкої зацікавленості у розкритті сутності культури здоров'я та чітке обґрунтування практичних шляхів її формування й активна пропаганда здоров'язберігаючих технологій під час занять фізичними і спортивними вправами;
- цілеспрямована допомога у розкритті сутності здорового способу життя та формування позитивних установок на його ведення у професійну діяльність майбутнього учителя фізичної культури;
- апробація інноваційних поведінкових норм та стилів організації фізичної підготовки, які мають здоров'язберігаючу спрямованість;
- сприяння активному пошуку оптимальних способів розв'язання найважливіших проблем, які можуть виникнути під час професійної діяльності учителя фізичної культури.

Основними елементами кожного тренінгу були вступна, основна та заключна частини. На стадії підготовчого етапу відбувалось ознайомлення учасників із ціллю і завданнями тренінгу та принципами діяльності. Метою основного етапу було формування у студентів досвіду особистісних змін. Заняття передбачали включення таких вправ та завдань, які створювали б «терапевтичну» атмосферу в мікрогрупі. Студенти обговорювали проблемні психолого-педагогічні ситуації, котрі можуть виникати у професійній діяльності вчителя. Метою завершального етапу стало підведення учасників групи тренінгу до усвідомлення про наявність сформованих у них особистісних змін щодо майбутньої професійної діяльності вчителя фізичної культури. Наприкінці проведення кожної вправи тренінгу, чи у кінці усього заняття ставилися запитання, і якщо учасники групи, відповідаючи на них, проговорюють своїми словами мету вправи, або «важливий висновок», то можна вважати, що мета досягнута.

До основних завдань тренінгу віднесено: створити комфортну психологічну атмосферу, яка б мотивувала студентів до розвитку практичних умінь і навиків щодо формування культури здоров'я; поглибити теоретичні знання студентів про культуру здоров'я, здоровий спосіб життя та здоров'язберігаючі технології; розкрити роль основних факторів, що позитивно чи негативно впливають на процес формування культури здоров'я; актуалізувати відчуття важливості культури здоров'я, розуміння потреби досягнення високого рівня її сформованості ще під час навчання.

Оптимальна група для проведення тренінгу складала 15-20 учасників. Як засвідчує практика, за більшої кількості учасників зростає час виконання вправ, а у випадку меншої важко створити комфортну атмосферу. За порадою Г. Мешко [2, с. 333], діяльність груп

тренінгу спрямовувалася на реалізацію чотирьох «с»: самопізнання; самосприйняття; саморозкриття; саморозвиток (самовдосконалення).

Зміст тренінгу передбачав послідовність усіх форм роботи, які заплановані на заняття. У технічному контексті тренінг, який спрямований на формування культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури складався із 10-ти занять, орієнтовна тривалість заняття від 1,5 год. до 2 академічних годин. Тренінги проводились один раз на тиждень. Місцем для проведення обрано простору аудиторію, що пристосована до проведення тренінгів.

Викладач, який організовує та проводить тренінг повинен керувати тренінгом, надавати інформацію, допомагати студентам систематизувати протягом участі у тренінгу теоретичні знання та сформувані практичні уміння і навички.

**Висновок.** Підсумовуючи наголосимо на тому, що тренінг дозволяє активно працювати із мотивацією та вдосконалити у студентів потребу розвитку культури здоров'я й пробуджувати внутрішнє бажання зробити почуте частиною свого особистого досвіду. Розроблений нами тренінг створив умови для розвитку комунікативності, рефлексивності, асертивності, толерантності. Участь студентів у тренінгах сприяла формуванню практичних умінь відкрито висловлювати свою позицію, розповідати про свої труднощі, допомогла налагодити прийоми активного слухання; сприяла оволодінню навичками самозбереження, зміцнення та збереження здоров'я й дозволила створити оптимістичну перспективу щодо формування культури здоров'я. Приймаючи участь у тренінгах, студенти отримали реальну змогу активно стимулювати розумову, емоційну, соціальну, фізичну активність на основі невимушеного обміну інформацією, досвідом між усіма його учасниками та тренером. Як показало проведене дослідження, участь майбутніх учителів фізичної культури у тренінгу допомогла адекватно керувати своєю поведінкою, змодельовати майбутню професійну діяльність та розвивати усвідомлене ставлення до культури здоров'я, а також тренінг позитивно вплинув на вдосконалення практичних навичок збереження здоров'я.

#### **Список використаних джерел**

1. Глоссарий терминов по вопросам укрепления здоровья. Всемирная организация здоровья. Женева, 2008. 48 с.
2. Мешко Г. М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: Дис. ... доктора пед. наук: спец. 13.00.04. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2012. 630 с.
3. Давиденко Д. Физическая культура и культура здоровья студентов. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 2. С. 65-69.
4. Ващенко О. Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи. 2006. №20. С. 12-15.
5. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології : монографія. Луцьк: ВАТ «Волин. обл. друк.», 2009. 219 с.

### **ФІЗИЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ ТЕМПАМИ БІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ**

*Олександр Лемак 1, Олександр Корсак 2, Ірина Іванишин 3, Ірина Султанова 4  
1, 2, 3, 4 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** Наше сьогодення характеризуються зниженням рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей та підлітків [2, 5, 7]. Різні рівні функціонального стану організму, розвитку фізичних якостей та темпів біологічного дозрівання зумовлюють необхідність запровадження диференційованих підходів у фізичній культурі [3, 4]. Відомо, що високі темпи біологічного розвитку обмежують функціональні можливості організму в період його росту та формування [8]. Особливо важливим це є в підлітковому віці, коли

інтенсивний ріст організму поєднується із процесами статевого дозрівання [6]. Тому виявлення провідних маркерів функціонального стану організму підлітків з різними темпами біологічного розвитку дозволить розробити адекватні диференційовані підходи, спрямовані на підвищення їх фізичної підготовленості, що визначає актуальність дослідження.

**Мета дослідження** – з'ясувати особливості фізичного стану підлітків чоловічої статі з різними темпами біологічного розвитку.

**Методи.** Для досягнення поставленої мети ми проводили оцінку фізичної підготовленості школярів [8]; визначення максимального споживання кисню методом степ-ергометрії за В. Карпманом [4]; визначення темпів біологічного розвитку (за показниками росту) [4]. Адаптивні можливості серцево-судинної системи оцінювали за методикою Г. Баєвського [1]. В дослідженні взяло участь 126 підлітків чоловічої статі. Результати дослідження опрацьовані статистично з використанням порівняльного аналізу.

**Результати.** Тестування показників згинання-розгинання рук в упорі лежачи показало, що в групі з середніми темпами біологічного розвитку у 16 років цей показник достовірно перевищує дані у 13 років. В групах з високими та низькими темпами біологічного розвитку спостерігались аналогічні зміни на рівні тенденції. У 15 років в групі з низькими темпами біологічного розвитку відмічено достовірний приріст досліджуваного показника у порівнянні із значенням у 14 років.

Результати тестування стрибка у довжину з місця показали достовірно вищі результати груп з високими та середніми темпами біологічного розвитку у 14 років, ніж в групі з низькими темпами біологічного розвитку. В групі з низькими темпами біологічного розвитку відмічена тенденція до зниження у порівнянні із показниками у 13 років. Достовірний приріст результатів вказаного тесту встановлено в групі з низькими темпами біологічного розвитку у 15 років.

Протягом підліткового віку відмічено достовірний приріст результатів тестування стрибка у довжину з місця у 16 років в групах з середніми та високими темпами біологічного розвитку, порівняно із значенням у 13 років. У 13 років показники стрибка у довжину з місця в групі з низькими темпами біологічного розвитку достовірно перевищували аналогічні значення у підлітків з високими та середніми темпами біологічного розвитку.

Результати підтягування на перекладині у 13 років в групі з низькими темпами біологічного розвитку були достовірно вищі у порівнянні із показниками групи з середніми та високими темпами біологічного розвитку. У 14 років результати підтягування на перекладині були вищими у порівнянні із їх значенням у 13 років в групі з високими темпами біологічного розвитку.

Аналіз результатів піднімання тулуба в сід значних коливань протягом підліткового віку не виявив.

Істотний приріст результатів у вправі «вис на зігнутих рках на перекладині» відмічено в групі з середніми темпами біологічного розвитку у 14 років (на 16%) у порівнянні із значенням у 13 років. В групі з високими темпами біологічного розвитку відмічена подібна тенденція.

При тестуванні гнучкості в групі з низькими темпами біологічного розвитку у 16 років відмічено достовірне збільшення у порівнянні із значенням у 13 років.

При аналізі результатів тестування фізичної підготовленості в групі з низькими темпами біологічного розвитку у 14 та 16 років відмічено достовірне зниження вказаного показника у порівнянні із значенням у 13 років. В групах з високими та низькими темпами біологічного розвитку аналогічні зміни були на рівні тенденції.

У підлітків з низькими темпами біологічного розвитку встановлено достовірний приріст аеробної продуктивності у 14 років на 18,6% у порівнянні із показниками у 13 років.

У 13-річних підлітків з середнім рівнем фізичної підготовленості величина аеробної продуктивності зростала в групі з високими темпами біологічного розвитку на 16,3% у порівнянні із показниками у 13 років. У 14 років показники аеробної продуктивності в групі з низькими темпами біологічного розвитку достовірно перевищували значення підлітків з високими темпами біологічного розвитку на 31,4% та в групі з середніми темпами біологічного розвитку – на 16,5%. У 16 років аеробна продуктивність підлітків з низькими темпами біологічного розвитку була вищою, ніж в групі з високими темпами біологічного розвитку на 20,9% та в групі з середніми темпами – на 17,5%.

Частота серцевих скорочень у 15 років в групі з високими темпами біологічного розвитку перевищувала показники у 14 років та у підлітків з середніми темпами біологічного розвитку – показники 13-річних .

Адаптаційний потенціал протягом підліткового віку у дітей з високими темпами біологічного розвитку свідчив про напругу регуляторних механізмів. Також у 16 років в групі з низькими темпами біологічного розвитку теж відмічено стан напруги регуляторних механізмів, про що свідчить достовірне збільшення адаптаційного потенціалу у порівнянні із величиною у 13 років.

**Висновок.** Різні темпи біологічного розвитку визначають різний рівень розвитку фізичних якостей та функціональних резервів організму, що лежать в основі фізичного стану.

Фізичний стан підлітків з високими темпами біологічного розвитку характеризується напругою адаптаційних механізмів протягом досліджуваного вікового періоду та нижче середнім рівнем аеробної продуктивності у 13,14 та 16 років.

Фізичний стан підлітків з середніми темпами біологічного розвитку характеризується середнім рівнем аеробної продуктивності, фізичної працездатності та задовільною адаптацією.

Фізичний стан підлітків з низькими темпами біологічного розвитку характеризується середнім рівнем фізичної підготовленості у 13-16 років та аеробної продуктивності у 13, 15 та 16 років. Вище середньому рівню відповідала фізична підготовленість у 13 років та аеробна продуктивність у 14 років, у 16 років зареєстровано напругу адаптаційних механізмів.

Гетерохронність динаміки фізичних якостей та функціональних резервів організму у підлітків чоловічої статі з різними темпами біологічного розвитку зумовлює необхідність застосування диференційованих підходів, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості та резервів здоров'я.

#### Список використаних джерел

1. Баевский Р.М. Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоров'я. *Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья*. СПб.: Наука, 1993. С. 33-48.
2. Берзін В.І., Стельмахівська В.П. Формування змісту профілактичної роботи зі збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків у навчально-виховних закладах [Електронний ресурс] *Здоров'я суспільства*. 2016. Т. 5, № 3-4. С. 64-68. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/zdc\\_2016\\_5\\_3-4\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/zdc_2016_5_3-4_14)
3. Кашуба В.О., Гончарова Н.М., Бутенко Г.О. Організаційно-методичні умови здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів у процесі фізичного виховання . *Вісник Запорізького національного університету* : збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2016. № 2. С. 19–26.
4. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. Ростов-на-Дону: Изд.-во БАРО - ПРЕСС, 2002. 800 с.
5. Мицкан Б.М., Ковальчук Л.В., Ткачівська І.М., Попель С.Л. Вікові зміни фізичного потенціалу дітей в умовах сучасної школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-

- педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт» : зб. наукових праць. 2010. С. 66–68.
6. Ніколаєнко В. Охорона здоров'я дітей та підлітків в Україні – проблеми, досягнення, перспективи [Електронний ресурс] *Український медичний часопис*. 2018. № 5(2). С. 4-11. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh\\_2018\\_5\(2\)\\_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5(2)_2)
  7. Омеляненко І. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. № 25-26.
  8. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посібник. Миколаїв: УДМУ, 2001. 360 с.

## ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ЯК ПОКАЗНИК ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

*Богдан Лісовський 1, Зіновій Остап'як 2*

*1, 2 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** За своєю практичною вагомістю проблема здоров'я людини є однією із найскладніших у сучасній цивілізації [11]. Як відомо, здоров'я людини залежить як від генетичних факторів, так і від стану оточуючого середовища, медичного забезпечення, умов і способу життя [15].

Про рівень здоров'я індивідуума, ступінь опірності організму до широкого спектру несприятливих впливів навколишнього середовища можна судити за його здатністю мобілізувати свої енергетичні ресурси, які визначаються функціональними можливостями кардіореспіраторної системи [1]. Оскільки за останні десятиліття стан здоров'я населення України істотно погіршився [8], то дослідження функціональних резервів кардіореспіраторної системи і розробка дієвих шляхів їх підвищення є актуальною проблемою сьогодення.

**Мета дослідження** – охарактеризувати значення максимального споживання кисню для оцінки соматичного здоров'я шкільної молоді.

**Методи дослідження** – теоретичні: аналіз, синтез, індукція, дедукція.

**Результати.** На сьогодні під фізіологічними резервами (ФР) організму розуміють вироблену в процесі еволюції адаптаційну і компенсаторну здатність органу, фізіологічної системи й організму в цілому посилювати в багато разів інтенсивність своєї діяльності в порівнянні зі станом відносного спокою. ФР забезпечуються системним структурно-функціональним слідом адаптації, певними анатоמו-фізіологічними особливостями будови і діяльності організму, а саме наявністю парних органів, значним посиленням діяльності серця, збільшенням загальної інтенсивності кровообігу, легеневої вентиляції і посиленням діяльності серця та інших органів і систем; високою резистентністю клітин і тканин організму до різних патогенних впливів та змін внутрішнього середовища [12].

Фізіологічні резерви включаються не всі одразу, а по чергово. Перша черга резервів реалізується при роботі до 30% від абсолютних можливостей організму і включає перехід від стану спокою до повсякденної діяльності. Друга черга включення здійснюється при напруженій діяльності, часто в екстремальних умовах при роботі від 30% до 65% від максимальних можливостей (тренування, змагання). Третій ешелон резервів мобілізується, звичайно, в боротьбі за життя, часто після втрати свідомості, в агонії. Функціональний резерв органу або фізіологічної системи може бути кількісно охарактеризований різницею між максимально можливим показником при м'язовій роботі і рівнем функцій в умовах фізіологічного спокою.

Рівень ФР є індивідуальним у кожної людини і визначається генотипом і є спадковим, проте ФР можуть змінюватися в залежності від умов життєдіяльності та факторів, що впливають на організм і цілеспрямованих фізичних тренувань. Саме резерви



функціональних систем використовуються при адаптації організму до дії на нього різних умов середовища, а від якості адаптації прямо залежить здоров'я людини. Функціональний стан серцево-судинної й дихальної систем дітей і підлітків – це не тільки центральний показник здоров'я. Він відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень і є одним із основних показників функціональних можливостей організму [4].

Вважають, що здоров'я – це такий психофізіологічний стан людини, який характеризується не тільки відсутністю патологічно змінених окремих органів і систем, але й такими функціональними резервами організму людини, які є достатні для ефективної біологічної і соціальної адаптації та збереження високої фізичної і розумової працездатності [1,5,12].

На теперішній час існують 3 основні моделі діагностики стану здоров'я: 1) нозологічна діагностика; 2) донозологічна діагностика; 3) визначення біологічного віку та дослідження біоенергетичного потенціалу організму. Методи оцінки ФР продовжують розвиватися, і зараз існують програмно-апаратні комплекси, поліпараметричні інформаційні технології, що дозволяють постійно дистанційно проводити моніторинг при будь-якій діяльності. [12]. Одним із основних показників – залишається максимальне споживання кисню (МСК) – показник, який характеризує стійкість організму до усіляких факторів – від гіпоксії і крововтрати до радіоактивного випромінювання [2].

Фізична працездатність організму багато в чому залежить від швидкості і можливості забезпечення достатньої кількості енергії. Основний шлях енергетичного забезпечення м'язової діяльності – окисне фосфорилування, яке тісно пов'язане зі споживанням кисню, величина якого залежить від функціонального стану кардіореспіраторної системи, а саме від резервів кисневотранспортної системи (дихального об'єму, максимальної вентиляції і дифузійної здатності легенів, легеневого кровообігу, кисневої ємності крові; об'ємної щільності гемокапілярів в скелетних м'язах, та мітохондрій у м'язових волокнах) [6,7]. Киснева межа є найбільш інтегральним показником, що характеризує здатність організму при максимальній напрузі забезпечувати потребу тканин у кисні. Величина МСК залежить від узгодженості функцій не тільки кардіореспіраторної системи, але й нейрогуморальної регуляції.

Одночасно МСК є надійним критерієм оцінки стану здоров'я, тому що відображає ступінь стійкості організму до патогенних факторів навколишнього середовища. Показник МСК знаходиться у великій кореляційній залежності від площі поверхні й маси тіла, окружності грудної клітки, величини ЖЄЛ тощо [3, 6, 7]. Отже, функціональні можливості кардіореспіраторної системи, зокрема показник МСК, однаковою мірою відбивають як рівень фізичної працездатності, так і соматичного здоров'я людини.

Збільшення діапазону фізіологічних резервів і великі можливості їх мобілізації забезпечуються шляхом розвитку кардіо-респіраторної витривалості [10]. Відомо, що при фізичних навантаженнях важливими детермінантами транспорту кисню є показник хвилиного об'єму кровотоку (ХОК), від якого на 50% залежить величина МСК. Величина ХОК, у свою чергу, лімітується величиною систолічного об'єму крові, який обумовлений потужністю роботи серця. Але, збільшивши максимальний систолічний об'єм крові за рахунок підвищення скоротливих можливостей міокарда та дилатації камер серця, можна зменшити лімітуючу роль ХОК. Тому вважають, що підвищення величини МСК шляхом збільшення максимальної величини систолічного об'єму крові обмежене, адже фізіологічна гіпертрофія та дилатація порожнин серця відбувається до певного рівня, після чого подальше їх зростання вже вважається як патологічне явище, що супроводжується значним зниженням аеробної продуктивності організму [3,14].

Серед факторів, що входять до комплексу центрального лімітуючого механізму кровообігу в системі транспорту кисню, є швидкість повернення венозної крові до серця при фізичній роботі. Це пояснюється тим, що величина ХОК, від якої залежить утилізація організмом кисню, значною мірою зумовлена об'ємом її венозної частини, котра повертається до правого передсердя. При фізичному навантаженні внаслідок розкриття

резервних гемокапілярів, а також збільшення їх просвіту відбувається значне зростання об'ємного кровотоку у працюючих скелетних м'язах [9,13].

Названі фактори центрального лімітуючого механізму гемодинаміки можуть обмежити лише транспорт кисню. Засвоєння мітохондріями м'язових клітин кисню значною мірою залежить від факторів периферійного механізму кровообігу. Зокрема, від лінійної швидкості руху крові в гемокапілярах при м'язовій роботі і дисоціації гемоглобіну в еритроцитах. При підвищенні фізичних навантажень до максимальної величини зростає перфузійний тиск, що збільшує лінійну швидкість руху крові в мікроциркуляторному руслі і погіршує засвоєння кисню. За таких обставин включається компенсаторний механізм – функціональне шунтування нутритивного гемокапіляра, яке зменшує лінійну швидкість кровотоку в гемокапілярній сітці і цим самим сприяє покращенню дифузії кисню в напрямку до м'язових волокон [13].

Рівень аеробної витривалості визначається і функціональними можливостями системи зовнішнього дихання, адже швидкість переходу кисню з альвеол у кров залежить від дифузійної здатності альвеолярно-капілярного бар'єру, яка при фізичних навантаженнях зростає за рахунок збільшення дихального об'єму, розширення альвеолярно-капілярної площі і зміни структурно-функціональних властивостей мембран [16].

Рівень поглинання кисню значною мірою може залежати від показників максимальної вентиляції легенів, щої зумовлено транспортними можливостями бронхіального дерева і функціональними можливостями дихальних м'язів. Величина МСК може обумовлюватися також і кисневою ємністю крові, адже між показниками вмісту гемоглобіну і  $VO_{2max}$  існує прямий кореляційний зв'язок. При цьому абсолютні показники МСК знаходяться в прямій залежності від ваги тіла, як правило, м'язового компоненту, який забезпечує функціонування, так званого, «периферичного серця». Збільшення ваги тіла за рахунок жирового компоненту може негативно впливати на відносні показники МСК [16].

**Висновок.** Таким чином, функціональні можливості кардіореспіраторної системи, зокрема показник МСК, однаковою мірою впливають як рівень фізичної працездатності, так і соматичного здоров'я організму дітей і підлітків. При цьому рівень фізичної працездатності є кількісним показником соматичного здоров'я. Саме по здатності організму мобілізувати свої енергетичні ресурси можна судити про рівень здоров'я індивідуума й ступінь резистентності організму до широкого спектру патогенних впливів довкілля.

#### Список використаних джерел

1. Апанасенко ГЛ. Диагностика индивидуального здоров'я. Валеология. 2002; 3: 27-31.
2. Апанасенко ГЛ. Начала валеологии. Индивидуальное здоровье (сущность, феноменология, стратегия управления). Український медичний часопис. 2002; 5: 45-49.
3. Глазирін ІД. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння – Плюс, 2003. 352 с.
4. Грейда Н. Оцінка функціонального стану організму старшокласників, яких віднесено до спеціальних медичних груп. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2009; 2: 57-60.
5. Дерєка ТГ, Туманова ВМ, Бистра П, Гацко ОВ. Оцінка адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи студентів і курсу. Journal «ScienceRise: Pedagogical Education. 2017; 18: 13-17. DOI: 10.15587/2519-4984.2017.112746
6. Дорофєєва ОЄ. Біохімічні показники крові спортсменів високого класу як критерії адаптації до значних фізичних навантажень. Фізіологічний журнал. 2004; 50(3): 65-70.
7. Драницин ОВ. Зміна площі еритроцитів у спортсменів високої кваліфікації під дією фізичного навантаження. Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. 2003; 4: 85-88.
8. Жуков ГМ, Ринда ФП. Практичні та теоретичні аспекти управління здоров'ям населення. Охорона здоров'я України. 2002; (1): 32-35.

9. Іванюра Ю. Взаємозв'язок між нейродинамічними і вегетативними функціями організму учнів при адаптації до тривалих фізичних навантажень. Вісник проблем біології і медицини. 2000; 4.
10. Квашніна ЛВ. Адаптаційно-компенсаторні зміни основних функцій кардіореспіраторної системи на дозоване фізичне навантаження у здорових дітей. Актуальні проблеми педіатрії. 2000; 3: 36-39.
11. Мицкан БМ. Здоровий спосіб життя в контексті ноосферного мислення та фактори, які впливають на ставлення до індивідуального здоров'я. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2004; 1: 5-13.
12. Маракушин ДІ, Чернобай ЛВ, Ісаєва ІМ, Кармазіна ІС, Вашук МА, Алексеєнко Р В. Функціональні резерви організму як показник ефективності регуляторних процесів, що забезпечують адаптацію організму до дії факторів навколишнього середовища. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020; 5.1 (23): 21-28
13. Моїсеєнко ЄВ. Стан кардіореспіраторних механізмів газообміну організму підлітків 15-річного віку. Фізіологічний журнал. 2002; 48(2): 89.
14. Радзиевский А, Верич Г. Об оптимальности двигательной активности человека. Четвертый міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». Київ, 2000: 416.
15. Bulicz E, Murawow I. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej. Radom: Politechnica R, 2003: 533 s.
16. Richard F, Arveiler D. Body mass index, hypertension and 5-year coronary heart disease incidence in middle aged men: the PRIME Study. J. Hypertens. 2003; 3: 519-524.

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Тетяна Мицкан*

*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** Ефективність уроку великою мірою залежить від умінь вчителя аналізувати психологічні особливості управління діяльністю дітей, передбачати наслідки педагогічних впливів, враховувати психологічні критерії педагогічної діяльності. Важливим елементом професійної майстерності учителя є його здатність до психолого-педагогічного аналізу уроку. Знання вчителем психологічних закономірностей процесів навчання та управління поведінкою учнів, розуміння психологічних складових комунікацій «вчитель-учні», «учні-учні» є запорукою підвищення його ефективності [1,3,5]. Відтак створюються можливості виявити причини невдач, відрізнити випадковий успіх від передбачуваного, прогнозувати процес формування рухових навиків і розвитку фізичних здібностей учнів, здійснювати самоаналіз та корекцію своєї діяльності під час уроку[2,4].

**Мета** – розкрити особливості психологічного супроводу уроку фізичної культури.

**Результати.** У процесі підготовки та проведення уроку фізичної культури важливе значення, з позиції його ефективності, має психологічна установка вчителя, а саме: позитивне ставлення до дітей загалом, відчуття задоволення від майбутньої роботи з дітьми; позитивний емоційний стан та готовність до доброзичливої взаємодії з учнями, зацікавленість у досягненні поставленої мети, впевненість у собі й учнях, передбачення успіху [3,5]. Усі ці психоемоційні переживання й стани вчителя оформлюються словесно («Діти, ми з вами сьогодні обов'язково опануємо техніку виконання .....»), мімікою, жестами, емоційним забарвленням мови. Ця установка вчителя передається учням, і вони так само емоційно залучаються до діяльності на уроці, починають розглядати її як значущу й цікаву для себе. Узагальнено можна сказати, що це установка симпатії, співпраці й успіху.

Важливою складовою психологічного супроводу уроку фізичної культури є готовність учителя працювати з дітьми певного віку і статі [2,5]. Необхідно не просто знати

вікові психологічні особливості учнів, а вміти використати їх для формування мотивації до виконання конкретних фізичних і спортивних вправ, а також для реалізації освітніх й оздоровчих завдань та формування морально-вольових якостей.

Важливою психологічною складовою діяльності вчителя фізичної культури є емпатія. Педагог з розвинутою емпатією без проблем знаходить діяльнісний контакт із дітьми, ефективно організує їх діяльність, користується повагою й любов'ю дітей.

В числі інших психологічних якостей вчителя є готовність його спілкуватися, співпрацювати, співпереживати за успіхи і невдачі своїх підопічних. Вчитель повинен уміти виокремлювати з поміж сукупності учнів класу «психологічну індивідуальність», тобто, знати індивідуальні психологічні особливості кожного учня і особливо тих, хто потребує особливої уваги [3,5].

Важливим щодо психологічного супроводу уроку є стиль керівництва класом. Деякі вчителі орієнтовані за будь-яку ціну «навчити», інші вважають за необхідне бути помічником учня, що, як відомо, сприяє підвищенню мотивації до досягнення поставленої мети. Сьогоднішня шкільного освітнього середовища характеризується переходом від авторитарного стилю управління діяльністю учнів до демократичного, від суб'єкт-об'єктних до суб'єкт-суб'єктних відносин. Вчителів-опікунів, стає все менше, а на їх місце постають вчителі-консультанти, менеджери, орієнтовані на використання дитиноцентризму. Вчитель - консультант, менеджер поважає дитину й орієнтується на потреби її фізичного удосконалення, узгоджує з дітьми правила спільної діяльності, окреслює очікувані результати, пропонує зробити свій вибір, а також орієнтований на інтереси учнів [3].

Кожен урок фізичної культури - це як хороша вистава, повинен мати позитивно-емоційний початок, що сприяє формуванню позитивної установки на діяльність, тобто внутрішньої готовності учнів певним чином сприйняти ситуацію та діяти в ній. За позитивної установки учень швидко долучається до навчальної діяльності і, як правило, успішний у ній. За негативної установки (байдужність до уроку, відчуженість від нього) учні дистанціюються від спілкування й взаємодії з учителем, навчальна діяльність є мало ефективною.

Основними прийомами, за допомогою яких учитель може сформувати в учнів позитивну установку на урок є: проєкція на дітей власної позитивної установки, його емоційної співучасті, зацікавленості в результаті, впевненості в собі та дітях, передбаченні успіху; формування позитивної установки на урок внаслідок раціонального ціле покладання та мотивації діяльності [2,3,5].

Однією з головних причин низької активності учнів на уроці фізичної культури є відсутність в учнів внутрішньої мотивації до фізичного удосконалення. Вивчення мотивації учнів – це відповідь на питання: як і чому учні виконують фізичні навантаження, засвоюють рухові навички. Внутрішня мотивація припускає розвиток власних мотивів школяра, у першу чергу – самоповаги до своєї тілесності, пізнання власних фізичних можливостей.

Успішний педагог повинен враховувати, що серед учнів є різні мотиви діяльності, а саме: мотив досягнення успіху і мотив уникнення невдачі. Рівень розвитку мотиву – це баланс прагнення до успіху та бажання уникати невдач.

Психологічний алгоритм діяльності компетентного вчителя - це чіткі норми вимог; максимальна допомога учням у їх досягненнях; справедлива оцінка кінцевого результату.

**Висновок.** У процесі підготовки та проведення уроку фізичної культури важливе значення мають такі психологічні чинники: позитивне ставлення до дітей загалом, відчуття задоволення від майбутньої роботи з дітьми; позитивний емоційний стан та готовність до доброзичливої взаємодії з учнями, зацікавленість у досягненні поставленої мети; впевненість у собі й учнях, передбачення успіху; готовність працювати з дітьми певного віку і статі, прояви емпатії, стиль керівництва класом, врахування мотивів діяльності учнів.

### Список використаних джерел

1. Андрєєва В.М., Григориш В.В. Настільна книга педагога. Посібник для тих, хто хоче бути вчителем-майстром. Х.: Вид. група «Основа», 2006. С. 186-193.
2. Панченко С. психологічні аспекти ефективності сучасного уроку. Психолог. 2006. №6. С. 6-8.
3. Професійна компетентність учителя фізичної культури: колективна монографія/ Презлята Г.В., Ткачівська І.М., Мицкан Б.М., Остап'як З.В., Мицкан Т.С., Іванишин І.М., Лісовський Б.П. та ін.. Заг. ред. Презлята Г.В., Ткачівська І.М. Івано-Франківськ, 2017. 387с.
4. Співак О.Л. Психолого-педагогічна діагностика школярів. Х.: Ранок НТ, 2007. С. 75-76.
5. Т. Мицкан І. Білоус. Особливості прояву емоційних станів у молодших школярів і рухова активність. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2018. Випуск 29. С.3-10.
6. Туріщева Л.В. Психолого-педагогічні аспекти уроку. К., 2006. С. 164-167.

## ФОРМУВАННЯ ДУХОВНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ

*Юрій Мосейчук 1, Юрій Курнишев 2*

*1, 2 Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича*

**Актуальність.** Увага суспільства і держави на сьогодні спрямовані на вирішення проблем збереження і зміцнення здоров'я українців. Сучасні реалії стану здоров'я дітей та молоді спонукають до пошуку шляхів кардинального рішення проблем оздоровлення і фізичного розвитку, розробки технологій оздоровчого впливу на дитину в процесі її навчання [8].

В сучасних умовах винятково важливою стає роль початкової освіти в становленні та розвитку особистості молодшого школяра, збереженні і зміцненні його здоров'я. Однією з найважливіших задач загальноосвітньої школи є охорона і зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

У молодшому шкільному віці закладається фундамент фізичного та психічного здоров'я дитини; розвиваються його адаптивні можливості, підвищується стійкість до зовнішніх впливів, розвиваються основоположні фізичні та морально-вольові якості і формуються риси характеру, без яких неможливий здоровий спосіб життя. У зв'язку з цим школа і сім'я повинні створити сприятливі педагогічні умови, що сприяють не тільки розвитку інтелектуальних здібностей, а й збереженню та зміцненню фізичного та психічного здоров'я молодшого школяра. Однак у сучасному суспільстві виникає серйозна проблема виховання здорової людини, що володіє новим педагогічним мисленням, надійним фізичним станом, здатної до активної життєдіяльності.

Питанням розвитку теорії фізичного виховання та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій науковці займаються уже давно. Значну увагу аналізу давно відомих технологій та розробки нових приділяли у своїх працях Булатова М. М., Вільчковський Є.С., Волков Л.В., Дзяк Г.В., Дубинська О.Я., Дудіцька С., Зендик О., Круцевич Т.Ю., Міхно Л.С., Мурахов І.В., Москаленко Б.М., Мухін П.О., Платонов В.Н., Шиян Б.М., Ушинський К.Д. та інші [3, 4, 6, 9, 10, 11].

Т.Ю. Круцевич у 2016 році була розроблена нова програма для молодших школярів. На відмінність від попередніх, у ній навчальний матеріал розподілений не за видами спорту, а за «способами рухової діяльності», до яких увійшли вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики, вправи для оволодіння навичками пересувань,

вправи для опанування навичками володіння м'ячем, стрибкові вправи, ігри для активного відпочинку, вправи для розвитку фізичних якостей, вправи для формування постави і профілактики плоскостопості. Ця програма дає можливість більш широко застосовувати на практиці новітні оздоровчі технології.

У класифікації освітніх технологій останнім часом виокремилася нова група - здоров'язберігаючі технології, яка об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Саме збереженням та зміцненням здоров'я школярів займаються оздоровчі технології [5].

Діяльність загальноосвітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в повній мірі, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі технології.

Тому актуальність роботи полягає у дослідженні особливостей застосування оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

#### **Методи дослідження:**

- аналіз науково-методичної літератури;
- анкетування;
- тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

**Результати.** Формування наукового світогляду, активного відношення до фізичної культури, естетичних і моральних якостей у процесі виховання на заняттях фізичною культурою, пов'язано з загальними завданнями цілісного виховного процесу, але їх вирішення детерміновано специфічними засобами і методами, притаманними тільки фізичній культурі та спорту. До специфічних особливостей відносяться і умови, в яких вони застосовуються. А вони в певних ситуаціях концентровано відбивають реалії життя, сприяють виявленню рис характеру, почуттів, поглядів, взаємовідносин та ін. Саме в цьому й актуалізується значущість фізичної культури й спорту у вихованні духовно-ціннісних орієнтацій особистості.[7]

Педагогічний експеримент ми проводили шляхом впровадження обґрунтованих педагогічних умов формування духовно-ціннісних орієнтацій старшокласників на уроках фізичної культури.

Реалізація комплексу педагогічних умов формування духовно-ціннісних орієнтацій старшокласників в процесі занять фізичною культурою сприяла підвищенню усіх показників сформованості духовно-ціннісних орієнтацій учнів у їх гармонійному поєднанні. Експеримент підтвердив ефективність обґрунтованих педагогічних умов, що реалізувалися у процесі уроків фізичної культури. Результати наведені у таблиці 1.

Як показують дані таблиці 1 впровадження педагогічних умов та проведення педагогічної підтримки учнів ЕК на заняттях з фізичної культури (навчання самовихованню, надання допомоги у напрацюванні вольових якостей, формування мотивів, знань, пізнавальної активності та ін.) – все це у цілому допомогло напрацювати позитивне й активне відношення учнів до занять фізичними вправами, посилити сукупність духовно-ціннісних орієнтацій учнів.

Під педагогічним впливом відбулися зміни на краще в успішності старшокласників більш ніж на 15%, що в свою чергу привело до розширення світогляду учнів (в ЕК ступінь науковості поглядів зріс на 23,2%, а в КК – на 21,5%). Це також привело до значного підвищення ступені усвідомлення учнів про необхідність занять фізичними вправами більш ніж на 60% у ЕК.

При збереженні домінуючої ролі особистісно-значущих мотивів до цінностей фізичної й духовної культури (більш ніж 94%), зросла їх оцінка на 21,2% у ЕК з позицій соціально-значущих. Виявлено зміни рівня досягнення цілей на заняттях фізичною культурою старшокласників. Результативність різних видів фізкультурно-спортивної

діяльності старшокласників у ЕК зростає на 46,5%. У системі фізкультурно-спортивної діяльності в ЕК значно зростає роль (більше 40%) інтересу учнів до оздоровчої фізичної культури. Це також привело до більш глибокого розуміння старшокласниками сутності здорового способу життя: від шкідливих звичок відмовилося більше 26% учнів; у системних заняттях фізичними вправами це збільшення відбулося більш ніж 30%.

Таблиця 1.

Зміни стану духовно-ціннісних орієнтацій фізичної культури старшокласників (у %)

Компоненти якості	Усереднені дані (самооцінки та спостережень)						
	Ознаки якості	Вихідні		Кінцеві		Зміни, %	
		ЕК	КК	ЕК	КК	ЕК	КК
Успішність	оцінка з ФК	68,1	70,4	83,8	80,5	15,7	10,1
Світогляд	ступінь науковості поглядів	47,8	45,1	70,1	66,9	23,2	21,5
Переконання	ступінь усвідомлення	18,5	18,4	78,9	67,0	60,1	48,9
Мотиви	соціально-значущі	22,5	24,7	43,3	44,8	21,2	20,1
	особистісно-значущі	94,5	93,7	94,7	93,8	0,2	0,01
Установки	рівень досягнення цілі, цілеспрямованість (вольові якості)	22,9	21,6	69,3	67,0	46,5	46,4
Інтереси	Спортивні	13,9	13,4	40,3	37,6	26,4	24,2
	Оздоровчі	17,1	16,2	65,2	57,4	48,1	41,2
Моральність	фізкультурна етика	70,4	65,2	90,4	71,4	20,0	16,2
Естетика	естетичні почуття	67,8	49,2	92,5	68,3	24,7	20,1
Здоровий спосіб життя	відмова від шкідливих звичок	18,8	20,0	55,2	40,1	26,4	20,1
	системність	17,7	16,2	47,8	39,0	30,1	22,8

За період експерименту у 20% старшокласників виявлено зміни у кращий бік фізкультурно-спортивної етики. У майже 25% учнів посилюються естетичні почуття до сприйняття фізичних вправ та спортивних ситуацій.

На кінець експерименту, в цілому, значно змінився і рівень сформованості у старшокласників духовно-ціннісних орієнтацій. Із загальної кількості школярів, які приймали участь у експерименті, 53,6% учнів опанували духовно-ціннісні орієнтації на середньому, 25,2% – на високому рівні.

**Висновки.** За результатами наукового пошуку з'ясовано підходи до формування фізичної культури особистості у світовій і вітчизняній суспільній практиці, виокремлено цінності фізичної культури і найбільш вдалі здобутки людини в питаннях збереження й зміцнення здоров'я людини, визначено принципи виникнення й утвердження цінностей фізичної культури в умовах сучасної загальноосвітньої школи.

З'ясовано, що невід'ємною частиною культури людини є фізична культура, яка розвивається одночасно та поряд з матеріальною і духовною культурою, суспільства та відповідає за фізичний розвиток, рівень здоров'я, фізичну підготовку особистості.

Доведено, що цінності фізичної культури формувалися поколіннями людей і не втратили своєї актуальності сьогодні. До таких цінностей належать: збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання: підвищення працездатності; здоровий спосіб життя; фізично-тілесна досконалість; спортивні досягнення; загартування організму; фізична активність; особиста гігієна.

Обґрунтовано сучасні теоретичні підходи щодо залучення учнівської молоді до цінностей фізичної культури в процесі фізичного виховання у загальноосвітніх школах. Зокрема, діяльнісний підхід сприяє суб'єктивно орієнтованій організації загальноосвітнього

закладу та керуванню його діяльністю, що дає можливість перебудувати його змістовне наповнення, взаємо забігати змістові компоненти.

З'ясовано концептуальні підходи формування цінностей фізичної культури в учнівської молоді, визначено концептуальні підходи залучення учнівської молоді до цінностей фізичної культури, які охоплюють формування гармонійно розвинутої та суспільно активної особистості з високим фізичним, психічним і духовним потенціалами; створення стабільного підтримуючого, стимулюючого, розвивального середовища навчання; входження у відкритий інформаційно-освітній простір з фізичної культури і спорту; виховання толерантності, доброзичливості в учнів як складової культури і поведінки у житті.

Обґрунтовано педагогічні умови залучення старшокласників до цінностей фізичної культури на обов'язкових заняттях, які забезпечували ефективність організації навчального процесу з фізичного виховання.

Експериментально апробовано ефективність педагогічних умов, спрямованих на залучення старшокласників до цінностей фізичної культури. Результати експерименту показали, що у експериментальному класі значно змінився рівень сформованості духовно-ціннісних орієнтацій старшокласників: із загальної кількості учнів, які прийняли участь в експерименті, 53,6% учнів опанували духовно-ціннісні орієнтації на середньому, 25,2% - на високому рівні, що на 10-25% вище ніж у контрольному класі.

#### Список використаних джерел

1. Андрущенко В.П. Культура. Ідеологія. Особистість. К., Знання України. 2002. 578 с.
2. Выдрин В.М. Профессиональное физкультурное образование: лекции. СПб., Изд-во СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. 241 с.
3. Дудіцька С, Зендик О. Сучасні фізкультурно - оздоровчі технології у фізичному вихованні . Теорія та методика фіз. Виховання і спорту. Бібліогр. 2002. N 2-3. С. 81-82.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания . К., 1999. 240 с.
5. Круцевич Т.Ю., Ермолова В.М., Иванова, Кривчиков О.Д., Смоліус Г.Г..Програма з фізичної культури дл 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів Т. Ю. Круцевич, Київ, 2016. 77 с.
6. Куликович Е.К., Зенькович Н.В. Эмоциональное и рациональное в пропаганде физической культуры. Материалы международной научной конференции «Физическое воспитание и проблемы формирования и сохранения здорового образа жизни». Л., 2001. С.60-61.
7. Курнишев Ю.А. Обґрунтування педагогічних умов професійного саморозвитку особистості студентів факультетів фізичної культури [Електронний ресурс]. 2013. № 13.12 с.
8. Матеріали V Міжнародної е.ектронної науково-практичної конференції «Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання» 21-25 квітня 2014 р. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2014. 434 с.
9. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія . Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина1, 2. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2001. 272 с.
11. Ушинський К. Д. Праця в її психічному і виховному значенні. В кн. : Історія української школи і педагогіки: хрестоматія . Уклад. О.О. Любар; за ред. В.Г. Кременя. К. : Знання, 2005. С. 221-230.



## ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ В ШКОЛІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Владислав Мочернюк*

*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** Урочні та позаурочні форми занять фізичною культурою часто супроводжуються різного виду цькуванням (булінгом). Нещодавно увага суспільства була звернута на проблему булінгу (цькування) в шкільній освіті, що вилилось в прийняття наприкінці 2018 р. Закону України щодо протидії булінгу [3,5, 6]. Екс-міністр освіти і науки України Ганна Новосад заявила, що з системи шкільної освіти України необхідно повністю ліквідувати страх. Якщо його не позбутись, говорити про щасливих українців буде неможливо. Наукові дослідження цього негативного явища взагалі тільки недавно появились і практично відсутні наукові роботи присвячені протидії булінгу конкретно у фізичній культурі [1,2,4].

Відомо, що агресія і насильство можуть спостерігатися в освітньому середовищі. Булінг і віктимізація в школі визнані як чинники, що негативно впливають на психологічний, соціальний і навіть фізичний розвиток дітей [2,4,8]. Агресія в школах є проблемою в багатьох країнах світу та викликає все більший інтерес у дослідників [3]. Іншим явищем є моббінг. Цим терміном позначають групові дії, в той час як термін булінг (шкільне цькування) може вживатися більш широко по відношенню до нападок будь-якого характеру. Наявність у визначенні булінг вказівки на психологічну або фізичну загрозу також породжує низку проблем, оскільки знущання такого типу мають особливості, пов'язані зі статтю учасників.

D. Olweus [8] розширив поняття «mobbing», психологічними та інтелектуальними аспектами і вивів новий термін «bullying». Він описав булінг як особливий вид насильства, коли людина фізично нападає або загрожує іншій людині, яка слабша і безсила, щоб людина відчувала себе наляканою, ізольованою, позбавленою свободи дій тривалий час. При цьому особливими ознаками булінгу, на його думку, є інтенціональність, асиметрія (дисбаланс) сил у відносинах «жертва-булер» і повторюваність таких дій.

У країнах Євросоюзу дедалі активніше досліджують зв'язок між проявами шкільного насильства і схильністю до радикальних дій та участі в екстремістських рухах. Його мета – створення нової шкільної культури, що ґрунтується на пріоритеті прав людини та демократії для викорінення булінгу зі школи і створення безпечного навчального середовища.

Так, шкільна діяльність сьогодні супроводжується негативними явищами і зокрема, заняття фізичними і спортивними вправами. Жертвами шкільного насилля стають як школярі, так і вчителі. Для прикладу, уже цього 2019 року на уроці фізичної культури однокласниці зламали ногу 11-річній дівчинці. А в Києві вчитель фізичної культури зазнав серйозних травм внаслідок побиття незадоволеним батьком. У лютому перший вирок суду за цькування однією школяркою іншої, а в березні вперше суд виніс вирок про штраф за цькування учнем вчительки. Ще ряд справ розглядається в судах.

**Мета дослідження** – вивчення проявів булінгу серед школярів в процесі занять фізичними і спортивними вправами.

**Методи.** Дослідження ґрунтувалося на застосуванні комплексу методів наукового пізнання: аналіз спеціальної літератури, документальних матеріалів, матеріалів мережі Інтернет; структурно-функціональний аналіз; опитування; методи математичної статистики.

За допомогою студентів спеціальності 014 Середня освіта.Фізична культура були здійснені заходи серед учнів закладів середньої освіти з виявлення та превентивних заходів щодо булінгу, що виникає у процесі підготовки та проведення урочних і позаурочних форм діяльності з фізичної культури. Одночасно з проведенням роз'яснювальної профілактичної роботи щодо упередження девіантної поведінки серед учасників освітнього процесу, студенти, провели анкетування серед учнів щодо встановлення їхнього відношення та

особистого досвіду зі шкільного булінгу, передусім пов'язаного з фізичною культурою. Для цього школярів тестували за розробленою анкетною.

**Результати.** Серед учнів молодшої групи свідками булінгу виявились 66,7% та 83,3% учнів, в групі учениць середньої групи всі 100% опитаних були свідками образ одних учнів щодо інших. Але якщо в молодшій школі найчастіше такі події траплялись на перервах – 66,7%, то в середній групі на перервах 41,7% випадків, а 16,7% відзначили, що конфлікти траплялися в поза урочний час. Якщо в молодшій групі тільки дівчата відзначили кібербулінг, то вже серед 10-12 річних школярів обох статей показники вирівнюються навіть з невеликим випередженням у хлопців. Встановлено, що 50% учнів молодшої групи та 75% середньої зазнавали образ у школі. У дівчат 10-12 років показники майже подвоюються у порівнянні з 7-9 річними, а в хлопців 10-12 років сягають 85,7%. Визнали, що кривдили інших 8,3% молодшої групи та 25% середньої. Причому у всіх випадках школярі, які займались образами інших, також зазнавали образ. Усі учні середньої та 83,3% молодшої групи відзначають, що у школі є учні, які регулярно зазнають знущань з боку інших школярів чи вчителів. Випадки, коли було з'ясування стосунків у роздягальні перед уроком фізичної культури, підтвердили 41,7% молодшої групи та 58,3% середньої. Особливо часто відбувається з'ясування стосунків серед хлопців віком 10-12 років – 71,4% відзначили цей факт.

Речі та одяг в роздягальні можуть вкрасти, забруднити, зіпсувати. Для прикладу: можуть насипати сміття в взуття, розкидати одяг по роздягальні, пошкодити шкільне приладдя та підручники в портфелях, завдати стусанів тощо. Водночас і на уроках фізичної культури відбувались конфлікти із застосуванням фізичної сили, що підтвердили 50% учнів молодшої та 66,7% середньої груп. Серед хлопців віком 10-12 років цей показник становить 85,7%. І ці показники, досягнуті при контролі з боку вчителя, перевищують навіть показники, що мали місце в роздягальні, де контроль практично відсутній.

На питання « Чи вчитель фізичної культури поводить себе коректно щодо учнів?» у цілому більшість учнів-дівчаток (91,7% молодшої та 83,3% середньої груп) не мали претензій. У хлопців знову ж таки більш критичне відношення – задоволені 88,9% молодшої групи та 71,4% середньої і тільки 50% старшої. Зазначимо, що 66,7% молодших школярів та 58,3% з середньої школи доводилось захищатись від фізичних нападок у школі. Не мали потреби захищатись здебільшого ті школярі, які в попередніх пунктах обирали також позицію, що вони не зазнавали образ у школі 60%. Серед 13-14 річних школярів у 20% хлопців та 80% дівчат виникала необхідність фізичного захисту.

Незважаючи на заходи з протидії булінгу в школах, все ж таки залишається достатньо висока частка дітей, які не знають цього терміну та способів протидії такому явищу. На питання «Чи знаєте Ви, що таке «булінг»?» ствердно відповіли 75% учнів молодшої групи, 83,3% середньої та всі 100% старшої. Обізнаність щодо терміну «булінг» значно вища в хлопців обох вікових груп, а в 10-12 річних хлопців сягає 100%.

Нами також встановлено джерела інформації з яких учні дізнаються про булінг, а саме: 50% отримали в школі, довідалися самостійно – 8,3% молодшої групи та 25% середньої, не знають про це явище – 25% молодшої групи та 16,7% середньої.

Частина опитаних школярів відвідувала секцію карате і для них опитування було дещо модифіковане, а саме було включено питання «Чому Ви вирішили займатись карате?», на яке 66,7% молодшої групи та 83,3% середньої обрали пункт «Щоб ніхто не скривдив».

На питання «Що більше Вам подобається – уроки фізичної культури чи тренування?», абсолютно всі школярі-каратисти обрали пункт тренування.

Пункт «Щоб стати визначним спортсменом» обрали 33,3% в обох вікових групах. Найбільша частка охочих стати спортсменами серед дівчат віком 10-12 років – 60%. У хлопців такого ж віку спортивні амбіції найменші серед усіх вікових груп.

На питання «Чи додали Вам заняття карате впевненості в собі?», ствердно відповіли 100% молодшої групи та 91,7% середньої. Цілком очікувано заняття єдиноборствами

додають впевненості школярам, навчають умінню комунікувати, а також контролювати свої власні негативні емоції.

#### **Висновки:**

1. Найбільш небезпечною групою в плані поширення булінгу серед школярів є хлопці 10-12 років, серед яких явища булінгу проявляються як в роздягальнях перед уроком фізичної культури, так і на уроках фізичної культури, на перервах та в позаурочний час.

2. Від молодшого до старшого шкільного віку зростає частка школярів незадоволених взаємостосунками з вчителем фізичної культури.

3. Додаткові заняття спортом, зокрема карате, дають змогу мінімізувати загрози булінгу.

#### **Список використаних джерел**

1. Булінг: що це таке і як з ним боротися. URL: <https://fakty.com.ua/ua/ukraine/20181219-bullyng-vshkole-hto-eto-takoe-y-kak-s-nyu-borotsya/> (дата звернення: 25.03.2020).
2. Губко А.А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_12) (дата звернення: 25.03.2020).
3. Державна соціальна програма «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2021 року: затв. Постановою Кабінету Міністрів України від 30 травня 2018 р. № 453. Офіційний вісник України. 2018. № 48. Ст. 1673.
4. Лушпай Л.І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/761/1/buling.pdf> (дата звернення: 26.03.2020).
5. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню): Закон України 18 грудня 2018 р. № 2657-VIII. Офіційний вісник України. 2019. № 8. Ст. 255.
6. Штрафи за булінг. Мін'юст розповів, скільки і як призначатимуть. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2018/12/21/234858/> (дата звернення: 27.03.2020).
7. Leyman H. (1990) Mobbing and psychological terror at workplaces. *Violence and Victims*, 5, 119-126.
8. Olweus D. (1978) *Aggression in the schools: Bullies and whipping boys*. Oxford, England: Hemisphere XIII, 218 p.

## **ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ**

*Андрій Огнистий 1, Огніста Катерина 2*

*1,2 Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка*

**Актуальність.** В умовах реформування та модернізації закладів вищої освіти перед ними ставляться завдання з вдосконалення процесу навчання, змісту освіти у майбутніх фахівців, які будуть мати безпосереднє відношення до фізичної культури шкільної молоді.

Сучасний етап вищої педагогічної освіти характеризується професійною підготовкою фахівців, яка повинна бути спрямована на формування професійних компетентностей (загальних і спеціальних) [1].

Освітній процес у закладах вищої педагогічної освіти в першу чергу повинен орієнтуватись на нові активні форми навчання - відходу від дидактичного методу і перехід на сучасні інтерактивні методи навчання. У XXI столітті потрібний педагог, який не тільки озброєний новими знаннями, але і вміє їх застосовувати для вирішення виникаючих перед ним проблем в швидко мінливому освітньому середовищі зокрема, та у світі загалом.

Вище зазначене показує наявність проблемної ситуації, на вирішення якої і спрямовано наше дослідження.

**Мета** – розкрити роль олімпійської освіти у формуванні професійних компетентностей майбутніх вчителів.

**Методи.** У дослідженні використовувалися такі методи дослідження: **теоретичні** – системний аналіз спеціальної наукової літератури з проблем олімпійської освіти та підготовки фахівців; **праксиметричні** – вивчення статистичної, навчальної та методичної документації, навчальних планів, програм і результатів діяльності студентів.

**Результати.** Основним завданням викладання предмету «фізичне виховання» у сучасній вищій педагогічній школі є отримання студентами знань з фізичної культури і формування навичок їхнього застосування на практиці [3]. Проте, реалізація цього завдання в умовах малої кількості занять, великих перерв між заняттями, їх не систематичністю є мало ефективною [3]. Водночас, є вихід із даної ситуації. Необхідно, щоб елементи олімпійської освіти були інкорпоровані в робочі навчальні програми всіх навчальних дисциплін. Відтак, отримавши відповідні знання, вчителі різних профілів будуть спроможні пропагувати основні цінності олімпійського руху і таким чином впливати на формування гуманістичного світогляду.

«Олімпізм» як написано в Олімпійській хартії, являє собою філософію життя, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле тіло, волю та розум. Поєднуючи спорт з культурою та освітою, прагне до створення способу життя, який базується на радості від зусилля, освітній цінності позитивного прикладу, соціальної відповідальності та повазі до універсальних фундаментальних етичних принципів [5]. У цих двох реченнях закладено багатогранний соціально-гуманістичний сенс олімпізму. Кожне слово першого основоположного принципу олімпійського руху несе в собі величезний соціальний потенціал гуманізму.

«Олімпійська освіта» – процес цілеспрямованої суб'єкт-суб'єктної взаємодії, спрямованої на утвердження в школярів гуманістичних цінностей олімпійського руху [1,3, 4].

Ідея необхідності включення пропаганди олімпійських принципів у систему освіти вперше прозвучала у 1974 році, на XIII сесії Міжнародної олімпійської академії (МОА) під часякої Х. Андрес (Австралія) зробив доповідь «Олімпійська ідея і її реалізація в школах» [1].

Результатом олімпійської освіти учнівської молоді повинно бути засвоєння базових принципів олімпізму, які повинні стати складовою гуманістичного світогляду. Відтак, це дозволить запобігти багатьом негативним явищам (наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління тощо) та скеровувати дітей в русло здорового способу життя. Водночас, олімпійська освіта дає змогу зацікавити молодь в регулярній спортивній діяльності, що є важливим для її фізичного самоудосконалення.

Тернопільським обласним відділенням Національного олімпійського комітету України спільно з кафедрою фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, у співпраці з Олімпійською Академією України (ОАУ) окреслені основні напрямки підготовки майбутніх педагогів до реалізації завдань олімпійської освіти у закладах середньої освіти.

Зокрема, у 2018 р. створено творчу наукову лабораторію з фізичного виховання, спорту та олімпійської освіти «СОКРАТ» (спорт, освіта, культура, розвиток, активність, творчість), яка має декілька напрямків діяльності, а саме:

**науковий** – розробка авторських програм з олімпійської освіти; вивчення, аналіз та адаптація змісту навчальних програм, методів, форм роботи, засобів олімпійської освіти (порівняльний аспект) та їх інтеграція в освітні програми і технології;

**методичний** – адаптація існуючих зразків, впровадження наявних зарубіжних новітніх методичних розробок і форм роботи щодо олімпійської освіти в практику підготовки вчителів у закладах вищої освіти України;

**консультативно-корекційний** – створення постійно діючих консультативних пунктів для усіх категорій студентів, вчителів фізичної культури, початкових класів, педагогів дошкільної освіти, тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, проведення тренінгів з олімпійської освіти;

**ресурсний** – забезпечення потреб вчителя-новатора і вчителя-експериментатора, тренера у здійсненні самостійного експерименту, генеруванні, розробці та впровадженні прогресивних ідей у практику освітньої діяльності.

Іншим важливим завданням є забезпечення випускових кафедр з різних спеціальностей методичною літературою і матеріалами досліджень ОАУ з історії фізичної культури, спорту та олімпійського руху. Водночас при кафедрі фізичного виховання функціонує спеціалізована бібліотека олімпійської літератури, яка нараховує більше 200 найменувань.

Важливим напрямком роботи є залучення студентів різних спеціальностей до здійснення досліджень та участі у наукових конференціях з питань олімпійської освіти.

Кафедрою фізичного виховання спільно з Національним Олімпійським комітетом України та Олімпійською академією України проводяться регіональні науково-методичні семінари «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення» [6]. У 2019 році проведено третій науково-методичний семінар. Одним із напрямків роботи якого була олімпійська освіта.

Поширення олімпійських знань серед керівників кафедр, факультету, університету. Співпраця з інститутом післядипломної педагогічної освіти. У соціальній мережі facebook створена сторінка «Тернопільського обласного відділення Олімпійської академії України» та Творчої наукової лабораторії з фізичного виховання, спорту і олімпійської освіти «Сократ» [7] з метою інформування про заходи які спрямовані на поширення ідеалів олімпізму та розвиток олімпійської освіти.

Важливим є також залучення лідерів олімпійського руху, спортсменів, тренерів, журналістів, акторів, письменників до пропаганди олімпізму. Для реалізації цього напрямку у Тернопільському національному педагогічному університеті ім. Володимира Гнатюка створено клуб «Успішних людей». Членами клубу є олімпійська чемпіонка з біатлону Олена Підгрушна, чемпіон світу з біатлону Дмитро Підручний, Паралімпійський чемпіон з біатлону Тарас Радь та інші титуловані спортсмени і педагоги. Їх зустрічі зі студентами спрямовані на формування мотивації до майбутньої професійної педагогічної діяльності, формування стійких переконань, пропаганда принципів та ідеалів олімпізму.

Одним з осередків олімпійської освіти є музей спортивної слави, який використовується для потреб олімпійської освіти майбутніх вчителів. Майбутні вчителі різних спеціальностей готують олімпійські уроки та вікторин, які реалізують в закладах середньої освіти під час педагогічної практики.

Важливою складовою олімпійської освіти майбутніх вчителів є проведення науково-методичних семінарів, наприклад, «Місце олімпійської освіти у становленні нової української школи», «Олімпійське лелечення», «Олімпійський день», «Олімпійський куточок», «Олімпійський урок», «DO like OLYMPIANS», «#OlympicLab» під час яких розкриваються шляхи впровадження олімпійської освіти через заходи НОК України. Зауважимо, що це перший пілотний проект який в майбутньому планується реалізовувати з педагогами під час проходження ними підвищення педагогічної кваліфікації.

**Висновок.** Олімпійська освіта у процесі підготовки майбутніх вчителів є важливою складовою формування загально-культурних компетентностей, необхідних для ефективної професійної діяльності сучасного вчителя в контексті формування гуманістичного світогляду у шкільної молоді.

#### Список використаних джерел

1. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. К., 2011. 335 с.
2. Огнистий А.В. Олімпійська освіта у професійній підготовці вчителів-предметників. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова, Серія 15 „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури . Фізична культура і спорт”. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Випуск 13. С. 431-435.

3. Олимпийская энциклопедия/ Под ред. С.П. Павлова. М.: Советская энциклопедия, 1980. С. 388.
4. Олімпійська освіта: метод. рекомендації / За заг. ред. М.М. Булатової. К.: Олімпійська література, 2002.
5. Олімпійська хартія (в дії з 11 лютого 2010 року) / Міжнародний Олімпійський Комітет; пер. з англ. Лозанна: Компанія «DidWeDoSarl», 2007. 45 с.
6. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення. <https://www.academia.edu/30029925/>
7. Творча наукова лабораторія з фізичного виховання, спорту і олімпійської освіти «Сократ». [https://www.facebook.com/tnpusocrat/?modal=admin\\_todo\\_tour](https://www.facebook.com/tnpusocrat/?modal=admin_todo_tour)

## КУЛЬТУРНІ ПЕРЕДУМОВИ ПРОГРАМОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

*Інна Омеляненко*

*Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*

**Актуальність.** Соціально-економічні та політичні події в країні визначають потенціал розвитку культури її суспільства. Культура збагачує народ національними та загально людськими цінностями, залучає людину до творчості, виховує ділові та морально-етичні якості. Культурна політика є ефективним інструментом оновлення суспільства, необхідність якого надзвичайно гостро постала в Україні після проголошення незалежності та вкотре підтвердила актуальність соціальних перетворень після 2014 року задля збереження національної ідентифікації та незалежності України.

Протести українців у листопаді 2013-2014 рр. проти надмірної концентрації влади в руках президента та його «сімі», відходу політичного керівництва країни від законодавчо закріпленого курсу на Європейську інтеграцію, небажання народу України миритись з перетворенням країни не лише де-факто, але і де-юре на одну з колоній Росії спричинили політичні та суспільні зміни в Україні. Революцією Гідності український народ вкотре підтвердив свою щире відданість ідеалам свободи та справедливості, підтримку європейського вибору України.

**Мета** – розкрити передумови програмового реформування шкільної системи фізичної культури.

**Результати.** Розвиток освіти став одним з пріоритетних напрямів реформування України після революції Гідності. Україна поновила прозахідний вектор розвитку освіти. Законом України «Про освіту» (2017 р.) передбачається повернення до 12-річного терміну навчання у школі, який було розпочато у 2000 р. та скасовано у 2010 р. Запровадження компетентнісного підходу до навчання стало головною складовою реформи школи. Тому у 2016-2017 рр. Міністерством освіти було затверджено 40 оновлених навчальних програм для учнів 5-9 класів, 70 навчальних програм для учнів 10-11 класів закладів середньої освіти та початкової школи. Передбачалося, що оновлення програм сприятиме формуванню ключових компетентностей школярів. Оновлення навчальних програм відбувалося відповідно до Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1392, з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 20. 04. 2011 № 462). Втім прийняті законодавчі акти за попередньої влади не були нею імplementовані, що свідчить, на наш погляд, про поворот країни у зворотньому напрямі розвитку з одного боку і культурну та освітянську інерційність в євроінтеграційних прагненнях з іншого.

Свідченням поживлення демократичних процесів в освіті після Революції Гідності стало розміщення Міністерством освіти і науки на соціальній платформі EdEra навчальних

програм для громадського обговорення з залученням до роботи над оновленням змісту освіти небайдужих освітян і експертів «з метою наближення документів до сучасного життя, розвантаження програм від обтяжливої інформації та застарілих підходів» [5]. Запровадження та реалізація ініціатив на громадських засадах є потужним інструментом побудови демократії в розвинених країнах. Втім, з-понад 400 коментарів навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів, що надійшли на платформу EdEra, робочою групою взято до розгляду лише 43, з яких: враховано – 8, частково враховано – 2; взято до уваги – 2; не враховано – 31 [3].

Фізична культура швидко відреагувала на зміни культурної політики в Україні після Революції Гідності оновленням програмового забезпечення в закладах середньої освіти. Активізація процесів реалізації компетентнісного підходу у фізичній культурі школярів указує на прихильність українців культурним цінностям цивілізованого світу. Оновлення навчальних програм з фізичної культури передбачало не лише включення у пояснювальну записку переліку ключових компетентностей, але й зміну сутності цільового компоненту системи фізичної підготовки школярів відповідно до демократичних змін, що поживались в культурному та освітянському просторі після Революції Гідності. Так, в оновленій навчальній програмі зазначено, що «навчання фізичної культури в старшій школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти», якою передбачено «розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів», підтверджуючи таким чином беззастережну інтеграцію в європейський і світовий освітній простір [2,6]. Підвищення культурно-національного рівня суспільства та поновлення прозахідного вектору розвитку освіти позначилися на спрямованості фізичної культури школярів, заявленого у навчальних програмах з фізичної культури (2016, 2017 рр.), яка є компонентом культуротворчої місії освіти.

Вихід України із зони впливу Росії після Революції Гідності обумовив активне поширення в країні явища українізації та чітку потребу нації на власний культурний продукт. Національно-патріотичне піднесення українського народу після Революції Гідності та військові дії на Донбасі позначилися на подальшому розвитку програмових основ фізичної підготовки школярів через впровадження у навчальний процес варіативного модуля «Військово-спортивні ігри», яким передбачено широкий арсенал різноманітних ігор військово-патріотичного й спортивного спрямування («Сокіл», «Джура», «Хортинг», «Козацький гарт», «Школа безпеки», «Check point» тощо) [1].

Втім, остаточно розтопити крижаний пласт застарілих навчальних програм з фізичної культури і наблизитися до високих стандартів освіти можна лише за умови активнішого залучення громадськості, яка є активним користувачем та носієм реальної, а не «штучної» освіти. Подальший розвиток суспільства у напрямі децентралізації шляхом реалізації адміністративно-територіальної реформи, що проводиться в Україні, починаючи з 2015 та полягає у наданні більших повноважень органам місцевого самоврядування, поживлення роботи з вирішення гострих проблем сільської школи та утворення освітніх округів з мережею опорних шкіл у перспективі матиме позитивні наслідки для шкільного програмотворення через залучення до цього процесу безпосередніх її провідників - учителів фізичної культури [4].

**Висновок.** Вихід України із зони впливу Росії після Революції Гідності обумовив активне поширення в країні явища українізації та чітку потребу нації на власний культурний продукт. Розвиток освіти став одним з пріоритетних напрямів реформування України. Її базування на ідеалах свободи та справедливості, підтримці європейського вибору України зумовили оновлення програмових основ системи фізичної культури у 2016-2017 роках. Національно-патріотичне піднесення українського народу в результаті

Революції Гідності та військових дій на Донбасі позначилися на подальшому розвитку програмових основ фізичної підготовки школярів.

#### Список використаних джерел

1. «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи»: Наказ Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>.
2. «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи»: Наказ Міністерства освіти і науки України (рівень стандарту) від 23 жовтня 2017 року № 1407. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>.
3. Опис ключових змін до проекту оновленої програми: веб-сайт. URL: [https://edera.gitbook.io/physicalculturemon59-new/opus\\_zmyn](https://edera.gitbook.io/physicalculturemon59-new/opus_zmyn)
4. "Положення про освітній округ і опорний заклад освіти": Постанова Кабінету Міністрів України від 19 червня 2019 р. № 532. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/>
5. Проекти навчальних програм початкової школи відкриті до громадського обговорення: веб-сайт. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/>
6. «Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 4 класи», затверджена Колегією Міністерства освіти і науки 4 серпня 2016 року. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>.

## РЕКРЕАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Володимир Омеляненко*

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка*

**Актуальність.** Одним із головних завдань соціальної політики є формування, збереження і зміцнення здоров'я людини. Висування проблеми здоров'я в число пріоритетних завдань суспільного розвитку обумовлює актуальність теоретичної і практичної її розробки, необхідність проведення відповідних наукових досліджень і формування методичних та організаційних підходів до збереження і зміцнення здоров'я.

Аналіз спеціальної літератури та Інтернет ресурсів виявив, що до першочергових проблем дослідження фізичної рекреації в рамках реалізації глобальної ініціативи ВООЗ «Рух для здоров'я», які вимагають концентрації і координації наукових сил, а також міжнародної співпраці вчених різних областей знань, фахівці відносять, зокрема, розробку змісту освітніх стандартів і технології підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації фахівців на всіх рівнях професійної освіти, конкурентно здатних на світовому ринку праці і затребуваних світовою спільнотою для діяльності у сфері фізичної рекреації.

В Україні, оздоровчій фізичній культурі приділяється належна увага. Державою постійно розробляються і впроваджуються різні нормативно-правові документи, спрямовані на покращення ситуації у фізичній культурі, зокрема діють Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [1], Концепція державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2020 року [2]. Документами передбачено розгортання широкої оздоровчо-спортивної роботи у навчальних закладах, організація спортивних секцій та спортивних майданчиків у місцях проведення дозвілля, проведення спортивних заходів за місцем проживання громадян. Планується впровадження доступних, якісних та



різноманітних форм оздоровчих, рекреаційних, реабілітаційних та спортивних послуг для різних груп населення. Вирішення цих завдань і реалізація запланованих заходів неможливе без відповідного кадрового забезпечення, без фахівця який має спеціальну підготовку. Адже для успішного проведення конкретного оздоровчо-рекреаційного заходу необхідно чітко визначити і врахувати всі його складові (спортивний і освітній зміст, роботу зі спонсорами, матеріально-технічне забезпечення, медичний супровід, безпеку, санітарно-гігієнічний стан, інформаційне висвітлення тощо). Проте, рекреаційному компоненту професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у педагогічних закладах вищої освіти приділяється недостатньо уваги. В Україні лише окремі заклади вищої освіти займаються цілеспрямованою підготовкою кадрів для оздоровчо-рекреаційної діяльності. Відтак, виникає протиріччя між необхідністю підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до оздоровчо-рекреаційної діяльності з учнями закладів середньої освіти й недостатньою її розробленістю в педагогічній теорії й практиці. Тому процес підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до оздоровчо-рекреаційної діяльності з учнями вимагає удосконалення.

Повноцінна реалізація оздоровчо-рекреаційної функції вчителями фізичної культури, в рамках їх педагогічної діяльності, дозволила б значно підвищити ефективність фізичної культури в школах. Однак сьогодні можливості школи, які використовуються з метою оздоровлення дітей і підлітків, реалізуються недостатньо ефективно. Про це свідчать прогресуючі серед школярів різні хронічні захворювання. Традиційні форми оздоровчої-спортивно роботи в силу ряду причин також не приносять відчутного результату, більш того, – втрачають свою популярність. Це пов'язано з недосконалістю викладання шкільної фізичної культури, орієнтованої насамперед на навчання учнів спеціальним руховим навикам. Цього явно недостатньо для розкриття й розвитку тих здібностей школярів, які б забезпечували відновлення психофізіологічної працездатності, покращували саморегуляцію, удосконалювали творчу самореалізацію й емоційно-вольову стійкість.

Водночас стихійний інтерес молоді до видів фізичної активності оздоровчо-розважальної спрямованості свідчить про те, що для школярів найбільш привабливими є заняття фізичною культурою, які відповідають вимогам рекреаційної діяльності. Проте рекреаційна діяльність в умовах сучасної школи не знайшла гідного застосування. Пояснюється це тим, що в системі професійно-педагогічної підготовки вчителів фізичної культури приділяється недостатньо уваги формуванню їхньої готовності до оздоровчо-рекреаційної діяльності з учолоддю. Педагогічний процес підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у ЗВО, на жаль, орієнтований на реалізацію завдань виключно фізичної підготовки, при цьому недооцінюється важлива роль оздоровчо-рекреаційної діяльності й необхідність підготовки до неї. Це негативно позначається на забезпеченні системності підготовки вчителя фізичної культури а, отже, на оздоровчо-рекреаційній діяльності школярів. Звідси необхідна спеціальна підготовка вчителя у зазначеному напрямі.

Брак підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до оздоровчо-рекреаційної діяльності, обумовлена відсутністю у змісті освітньо-професійної програми таких дисциплін, як «Рекреологія» або «Теорія фізичної рекреації», «Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності».

Практична реалізація оздоровчо-рекреаційних знань і умінь, опанованих студентами в освітньому процесі, в період навчання у ЗВО можлива при проходженні педагогічної практики в закладах середньої освіти і спортивних школах, в дитячих літніх оздоровчих таборах. Для цього необхідно методистам, визначаючи для студентів сукупність завдань та розробляючи критерії оцінки успішності проходження педагогічної практики, враховувати і їх оздоровчо-рекреаційну педагогічну діяльність.

Оздоровчо-рекреаційні аспекти можуть включатися в число завдань, спрямованих на формування санітарно-гігієнічних, екологічних навичок суспільної поведінки і їх повинні навчитися вирішувати студенти. Зокрема, в школі студенти під керівництвом методистів по педагогічній практиці і вчителів фізичної культури, окрім традиційних завдань, можуть

займатися пропагандою і організацією активного відпочинку школярів. Оздоровчо-рекреаційні заходи можуть бути складмандрівок вихідного дня, «Днів здоров'я», спортивних свят, рухливі ігри і забав у природному середовищі. План роботи класного керівника, функції якого також виконують студенти під час практики, може включати питання доцільної організації дозвілля, способів і форм активного відпочинку, підготовки до оздоровчо-спортивних заходів тощо.

Актуалізація рекреаційного компоненту професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури може змінити їх ставлення до цього виду діяльності, завдяки чому можливі позитивні зміни в ціннісних характеристиках, поведінці, стані здоров'я учнів.

**Висновок.** Відсутність наукового обґрунтування змісту й організації рекреаційної компоненти професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури не дозволяє ефективно здійснювати оздоровчо-рекреаційну діяльність в системі шкільної фізичної культури.

#### Список використаних джерел

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/paran14#n14> (дата звернення 20.02.2020).
2. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF> (дата звернення 20.02.2020).

## РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНІНГУ

*Тетяна Руда 1, Тетяна Мицкан 2*

*1,2 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** Підлітковий вік – це період, для якого характерні часті стреси, пов'язані з навчанням в школі, а також проблеми в стосунках з однолітками і рідними (Бура Л., 2018). Способи, якими часто користуються підлітки з метою подолання стресу це агресивна поведінка, алкоголь, наркотики і навіть суїцид (Чайка Е., 2003).

Останнім часом для корекції рівня стресостійкості (СС) організму підлітків все частіше використовують засоби і методи фізичної культури (Вільямс К., 2002; Руда Т., Мицкан Т., 2019). Результатом регулярних фізичних навантажень (ФН) для організму підлітків з низьким рівнем СС є можливість виконувати більш інтенсивну м'язову роботу, з більш економним режимом функціонування фізіологічних систем в спокої і здатністю досягати такого рівня функціонування цих систем, який недосяжний для їх однолітків мають низький рівень СС і які не займаються фізичними вправами. Крім того, для тренуваного організму характерна підвищена резистентність до ушкоджують впливів і несприятливих факторів (Бура Л., 2018). Все це можливо лише при збалансованій вегетативної регуляції і стійкому функціонуванні фізіологічних механізмів, що забезпечують адаптацію всіх систем організму до інтенсивних фізичних і психоемоційних факторів (Ковалевська А., 2018).

**Мета.** Оцінка і корекція стресостійкості підлітків засобами психофізичного тренінгу.

**Методи.** Обстежено 50 підлітків чоловічої статі (25 основної групи (ОГ) і 25 контрольної). Середній вік школярів склав  $15,5 \pm 1,1$  року. Для проведення дослідження було обрано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик з використанням шкали тривожності, «зниженого настрою-субдепресії» і методики для встановлення рівня стресостійкості (Щербатих Ю., 2006).

Всім обстежуваним було проведено: 24-годинний холтерівський моніторинг (ХМ) (апарат Medilog Darwin), 12-канальна електрокардіографія (ЕКГ) і велоергометрія (ВЕМ) на системі Ketler (Німеччина) за методикою PWC170 з використанням протоколу

комп'ютерної програми CardioLab + (Харків, Україна). Основними складовими програми «Антистрес» були: фізичні вправи спрямовані на розвиток витривалості, силових і координаційних здібностей, які найбільш тісно корелюють зі стресостійкістю (Руда Т., Мицкан Т., 2019), а також різні види дихання (заспокійливе, розслабляюче, штовхальне, вогняне, зв'язуючі). Щодо інших засобів, то це був самомасаж голови і комірцевої зони, релаксаційна гімнастика й автотренінг першого ступеня за Шульцем (Шульц И., 1985). Тривалість педагогічного експерименту складала чотири місяці під час якого тричі протягом тижня проводилися уроки фізичної культури. Домашні завдання були спрямовані на щоденне виконання дихальних, релаксаційних вправ і самомасажу. З метою виявлення рівня СС використовували шкалу настрою-субдепресии. Статистичний аналіз отриманих даних проводився з використанням непараметричних методів з використанням програми Statistica for Windows (v. 7.0, StatSoft, США). Статистично значущими вважалися відмінності при  $p < 0,05$ .

Результати. Встановлено, що до початку педагогічного експерименту 57,7% підлітків мали ознаки підвищеної чутливості до стресу, 34,6% перебували в межах норми, і лише 7,7% школярів виявили високий рівень стресостійкості. В результаті реалізація програми «Антистрес» у підлітків вірогідно підвищився рівень СС організму. Так, встановлено, що в порівнянні з даними психологічного тестування підлітків КГ, кількість підлітків ОГ із середнім рівнем СС збільшилася на 55,0%, з високим рівнем – на 10,0%, а число підлітків з низьким рівнем СС зменшилася на 40,0% ( $p < 0,05$ ). Про позитивний вплив психофізичного тренінгу свідчать також дані аналізу спектрограми варіабельності серцевого ритму (ВСР). Зокрема встановлено, що після психофізичного тренінгу у 20-ти підлітків ОГ виявлено переважання високочастотних хвиль над низькочастотними, що вказує на посилення парасимпатичної регуляції під час сну і є стреслімітуючим фактором.

**Висновок.** Комплексне застосування фізичних вправ (силового, аеробного й координаційного характеру), різних способів дихання, самомасажу, релаксаційної гімнастики й автотренінгу є ефективним щодо підвищення стресостійкості школярів підліткового віку.

#### Список використаних джерел

1. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002. 168 с.
2. Бура ЛВ. Профилактика школьной дезадаптации как средство сохранения психологического здоровья обучающихся. Проблемы психологического здоровья личности: монография. Уфа: АЭТЕРНА, 2018. 244 с.
3. Ковалевская АА. Особенности саморегуляции и стрессоустойчивость подростков. Проблемы психологического здоровья личности: монография. Уфа: АЭТЕРНА, 2018. 244 с.
4. Руда Т., Мицкан Т. Взаемозвязок стресостійкості підлітків і їх психофізичних якостей. Вісник Прикарпатського університету. Серія. Фізична культура. 2019. Вип. 34. С. 77-86.
5. Чайка Е. Психолого-педагогическая поддержка старшеклассников в стрессовой ситуации. Воспитание школьников. 2003. №8. С. 36-39.
6. Шульц И Г. Аутогенная тренировка / пер. с нем. Сергея Дземешкевича. М. : Медицина, 1985. 65 с.
7. Щербатый ЮВ. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

## УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА ШКОЛЯРІВ

*Юрій Свистун 1, Христина Шавель 2*

*1,2 Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського*

**Актуальність.** Формування здоров'я на усіх етапах розвитку людини, його збереження є стратегічним завданням будь-якої держави [1].

Підвищення ефективності фізичного виховання підростаючого покоління – актуальне завдання теорії і практики фізичного виховання. Спроби вирішення цієї проблеми робилися багатьма фахівцями, які однією з причин незадовільного стану здоров'я школярів та рівня їх фізичної підготовленості вважають відсутність науково обґрунтованої системи фізичного виховання [2, 7].

Вивчення наукової літератури засвідчує, що в останні роки активізувалася увага вчених щодо дослідження питань фізичного виховання учнівської молоді, їх здорового способу життя. Критичний рівень фізичної підготовленості і фізичного розвитку, здоров'я є наслідком зниженої рухової активності у режимі дня при зростаючому статичному і психоемоційному напруженні в процесі навчання, впровадження інноваційних комп'ютерних технологій, несприятливих екологічних умов. Тому підвищення ефективності фізичного виховання, покращення рухової активності, зміцнення здоров'я визнано найактуальнішими проблемами.

В проблемі підвищення ефективності фізичного виховання та зміцнення здоров'я школярів важливе значення мають різні форми занять як під час уроку, так і у позаурочний час.

Аналіз педагогічної літератури засвідчує, що проблема фізичного виховання школярів у процесі позаурочних занять фізичною культурою досліджені недостатньо [6,8,9].

Доцільно зазначити, що в сучасних умовах суттєво знизилась роль позакласних форм фізичного виховання. На заняттях школярів у ДЮСШ необхідно враховувати високу інтенсивність обмінних процесів та показники функціонального стану організму, які мають знаходитись у межах вікових норм [3].

Основною формою фізичного виховання у школі є урок фізичної культури, але їх кількість не забезпечує учням достатнього обсягу рухової активності [8].

Актуальним і гострим є питання гендерного підходу у фізичному вихованні школярів (4).

Метою даного дослідження було вивчення фізичного стану учнів-спортсменів та учнів на регулярних шкільних уроках.

**Методи.** Для цього нами використано наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестування фізичної підготовленості футболістів, педагогічні спостереження, аналіз змагальних техніко-тактичних дій, антропометрія, функціональні проби (PWC<sub>170</sub>, МСК, ПАНО), методи математичної статистики.

Під нашим спостереженням перебували 68 учнів 14-16 років м. Львова. Вони поділялися на дві групи. До першої групи входило 36 осіб, які навчалися у спеціальних спортивних класах, друга – група (32 учня) – включала учнів, що навчалися на уроках фізичної культури.

**Результати.** Дослідження показали високі функціональні показники фізичного та функціонального стану юних футболістів, що значно перевищують дані їх однолітків із неспортивного класу [5].

**Висновок.** Щоденні фізичні навантаження (заняття футболом) є важливим чинником впливу на формування функціональних резервів організму, які проявляються у зростанні показників фізичної підготовленості. Натомість уроки фізичної культури забезпечують тільки часткову компенсацію дефіциту рухової активності і не впливають на формування структурно-функціонального сліду адаптації до фізичних навантажень, який є виразом рівня фізичних кондицій.

#### Список використаних джерел

1. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и приоритеты. Спортивная медицина. 2007. № 1. С. 3-10.

2. Васьков Ю.В. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах. Вісник Луганського національного університету ім. Т.Г. Шевченка. Частина 2. № 171204. Луганськ, 2010. С. 103-108.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных спортсменов. М.: Человек, 2010. . 176 с.
4. Марченко О.Ю, Гендерный аспект формирования ценностного потенциала физической культуры школьников. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 11. С. 38-43.
5. Свистун Ю.Д., Трач В.М., Чернобай І.М., Заліско С.В. Взаємозв'язок фізичної підготовленості та серцево-судинної системи юних футболістів 14-16 років. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 74-78.
6. Svystun J.D., Trach J.D., Shavel V.M., Kukujuk J.M. Hygienic aspects of physical education and health of schoolchildren. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport. Kharkiv, 2017. Vol. 6. PP. 301-307.
7. Сутула В.О. Боднар, Ю.В. Васьков Т.С. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник . 2009. № 1. С. 15-21.
8. Шавель Х. Є., Михаць Т. Р., Свистун Ю. Д. Вплив рухливих ігор на функціональні можливості організму дітей середнього шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 230-234.
9. Тимчик М.В., Шкуратюк П.В. Фізичне виховання молодших школярів у процесі занять волейболом. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2017. Серія 15, Вип. 2. С. 119-121.

## **ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЯК ПОКАЗНИК РЕЗЕРВІВ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ПРИКАРПАТТЯ**

*Ірина Султанова 1, Ірина Іванишин 2, Олександр Лемак 3*

*1, 2, 3 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** Особливості сучасних умов життя, зростання обсягів інформації, недостатня кількість рухової активності, екологічні та соціальні проблеми – все це негативно впливає на стан здоров'я дітей України. Чисельні дані свідчать про те, що серед дітей шкільного віку спостерігається несприятлива ситуація як відносно загального функціонального стану організму, так і рівня здоров'я в цілому [6,8]. Відомо, що патологія дихальної системи стійко утримує перше місце в структурі захворюваності дітей шкільного віку, у тому числі і у Івано-Франківську [7]. Нерівномірність росту і дозрівання окремих легеневих структур, недосконалість нейрогуморальної регуляції дихальних процесів визначає високу чутливість дихальної системи до дії несприятливих чинників [5]. В процесі росту органи дихання відстають від темпів росту скелету і, відповідно, диференціація структур дихальної системи відбувається теж пізніше, що обмежує функціональні можливості дихальної системи.

Тому на сьогодні актуальним є дослідження рівня функціональних резервів дихальної системи школярів та розробка методологічних підходів щодо їх підвищення.

**Мета дослідження** – встановити вікові особливості динаміки функціональних резервів дихальної системи у школярів Прикарпаття.

**Методи.** Функціональні резерви дихальної системи оцінювали на підставі величини життєвого індексу (ЖІ), який розраховували за показниками спірометрії [ 3 ]. В дослідженні взяли участь 1556 школярів віком 6-16 років, з них 811 жіночої та 745 чоловічої статі. Результати дослідження опрацьовані статистично з використанням порівняльного аналізу.

**Результати.** Проведені дослідження показали, що у першому класі 25,5% дівчат мали низький рівень ЖІ, 29,1% – нижче середнього, 25,5% – середній, 18,2% – вище середнього, та 1,8% – високий. У 7 років кількість дівчат, що мали низький рівень ЖІ, становила 33,3%. Поряд з тим, виявлена тенденція до зростання кількості дівчаток з середнім значенням ЖІ протягом 6-9 років (з 25,5% у 6 років до 41,3% у 9 років). Аналогічна тенденція відмічена в групі з вище середнім рівнем ЖІ протягом 7-10 років (з 13,3% у 7 років до 32,1% у 10 років).

В цей же час відсоток дівчаток з низьким та нижче середнім рівнем ЖІ знижувався.

Поряд з тим, в 11 та 12 років дівчатка, що мали низький рівень ЖІ становили 48,6% та 41,2% відповідно. У 13 років підлітки жіночої статі мали середній рівень ЖІ 46,0%.

Відмічено збільшення кількості дітей з низьким рівнем ЖІ. Так, низький рівнем ЖІ виявлено у 40,6% 14-річних дівчат, у 58,8% – у 15-річних та 52,4% – у 16-річних.

Також привертає увагу те, що у віці 7-9 років з високим рівнем ЖІ виявлено 4-7% дівчат, в той час, як у 13-16 років – 0%.

Серед школярів чоловічої статі у 6 років 36,0% мали низький рівень ЖІ, 16,0% – нижче середнього, 44,0% – середній, та 4,0% – вище середнього. У 7 років низький рівень ЖІ мали 45,0% хлопчиків, нижче середнього – 17,5%, середній – 31,3%, вище середнього – 5,0%, та високий – 1,25%. Протягом 8-10 років кількість хлопчиків з низьким рівнем ЖІ знаходилась в межах 29,1-27,2%, з нижче середнім рівнем – 14,8-20,9%, з середнім – 32,9-37,0%, вище середнього – 13,6-18,9%, високим – 2,5-3,8%. В 11 років зареєстровано 44,0% хлопчиків з низьким рівнем ЖІ, 29,4% – з середнім, з високим – дітей не виявлено.

Протягом 11-16 років кількість дітей з низьким рівнем ЖІ коливалася в межах 40,9 - 55,4%, з нижче середнього рівнем – 14,7-22,0%, з середнім – 19,7-29,6%. Кількість школярів чоловічої статі протягом 12-16 років групи з вище середнім рівнем ЖІ знижувалась з 14,8% до 6,8%. Не виявлено школярів чоловічої статі з високим рівнем ЖІ у 6,11,15 та 16 років.

Отримані результати свідчать про неефективність існуючих підходів і відсутність системної діяльності, спрямованої на розвиток функціональних резервів дихальної системи дітей і підлітків саме в період інтенсивного росту та розвитку організму. Якщо у дослідженнях науковців зустрічаються праці, присвячені формуванню здоров'я молодших школярів [1,4], то розроблених методологічних підходів щодо розвитку функціональних резервів дихальної системи в підлітковий період, ми не виявили. Реалії сьогодення вимагають розробки та запровадження ефективної корекції донозологічних станів. Важлива роль в цих процесах відводиться фізичній культурі [2,4,5].

**Висновок.** В період з 11 до 16 років істотно зростає кількість дітей з низьким рівнем функціональних резервів дихальної системи у порівнянні з періодом у 6-10 років та зменшується кількість дітей з вище середнім та високим рівнем, що обумовлює необхідність розробки та запровадження ефективних методологічних підходів, спрямованих на розвиток функціонального стану дихальної системи, яка визначає резерви здоров'я та фізичної працездатності школярів.

#### Список використаних джерел

1. Бекетова Г.В., Савінова К.Б., Почечуєва І.П., Горячева І.П. Вплив здоров'язберігаючих технологій на функціональний стан дихальної системи у дітей молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім.П.Л.Шупика. 2018. Вип. 32. С. 205-214. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpsnmapo\\_2018\\_32\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpsnmapo_2018_32_18)
2. Берзін В.І., Стельмахівська В.П. Формування змісту профілактичної роботи зі збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків у навчально-виховних закладах [Електронний ресурс] *Здоров'я суспільства*. 2016. Т. 5, № 3-4. С. 64-68. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/zdc\\_2016\\_5\\_3-4\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/zdc_2016_5_3-4_14)
3. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. Ростов-на-Дону: Изд.-во БАРО - ПРЕСС, 2002. 800 с.

4. Мицкан Б. М., Ковальчук Л.В., Ткачівська І. М., Попель С.Л. Вікові зміни фізичного потенціалу дітей в умовах сучасної школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»: зб. наукових праць. 2010. С. 66–68.
5. Ніколаєнко В. Охорона здоров'я дітей та підлітків в Україні – проблеми, досягнення, перспективи [Електронний ресурс] *Український медичний часопис*. 2018. № 5(2). С. 4-11. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh\\_2018\\_5\(2\)\\_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5(2)_2)
6. Омеляненко І. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: *Фізична культура*. 2017. № 25-26.
7. Султанова І.Д. Основні тенденції змін стану здоров'я дітей міста Івано-Франківська. *Вісник Прикарпатського університету*. *Фізична культура*. 2005. Вип. 2. С. 20–23
8. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. Квіташвілі О. ; МОЗ України, ДУ “УІСД МОЗ України”. К. : Медінформ, 2016. 508 с.

## **ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

*Інна Ткачівська*

*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** В умовах сучасного, постійно мінливого світу досить швидко змінюються вимоги до людини. Вона повинна володіти такими навичками, як вміння швидко орієнтуватися в просторі, швидко створити команду або увійти в неї, тобто бути компетентним, перш за все в плані спілкування. Початкова школа – це перший освітній рівень, який закладає фундамент комунікативної підготовки школярів [2,4].

Згідно Концепції «Нова українська школа» програма шкільного курсу «Фізична культура для перших класів» досягнення поставленої мети передбачає через формування в дітей комунікативних компетенцій, а відтак – і комунікативних вмінь, як-от: розвиток в учнів здатності спілкуватися і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати та досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат з фізичної культури рідною мовою під час спортивно-оздоровчої діяльності.

**Мета дослідження** – виявити стан та запропонувати шляхи формування комунікативних умінь учнів перших класів засобами фізичної культури.

**Методи.** У роботі були використані загальноприйняті наукові методи та методики: теоретичний рівень досліджень (контент-аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження отриманого емпіричного фактажу, узагальнення); емпіричний рівень досліджень (педагогічне анкетування та тестування: метод експертної оцінки педагогами рівня успішності школярів в спілкуванні (за модифікованою методикою І.М. Агафонові) і методика «Рукавички» Г.А. Цукерман, педагогічний експеримент); методи математичної статистики. У дослідженні взяло участь 62 учні перших класів Крихівецького закладу середньої освіти (м. Івано-Франківськ).

**Результати.** Комунікативні вміння молодших школярів - це освоєні дітьми способи виконання дій в процесі спілкування, що залежать від характеру їх відносин до себе, до однокласників, від ступеня емоційного благополуччя кожного школяра в процесі спілкування [1,5].

Аналіз результатів констатувального експерименту вказує на те, що найвищий бал (4.0) отримало твердження дітей щодо вміння говорити про свої наміри та вміння подати інформацію доступно, логічно точно висловити свої думки (3.9). Для педагогів і дітей це

вміння є надзвичайно значущим, оскільки характеризує відкритість відносин, визначає конкретність здійснюваної взаємодії і характеризує один з основних компонентів комунікативної діяльності. Насторожує той факт, що низькі бали отримали вміння довіряти, допомагати і підтримувати тих, з ким спілкуєшся (1.6) і вміння проявляти почуття по відношенню до іншого (1.5).

Відтак, важливим є виявлення взаємозв'язків між показниками задоволеності спілкуванням і взаємовідносинами дітей з іншими людьми, показниками труднощів спілкування і показниками сформованості комунікативних умінь. Виявлена негативна кореляція середньої сили між показниками невпевненості і егоцентризму ( $r=0,51$ ). Встановлена негативна кореляція середньої сили між показниками дружелюбності і егоїзму ( $r=0,56$ ). Існує взаємозв'язок між проявами агресивності і егоїзму, ( $r = 0,78$ ), агресивності і егоцентризму ( $r = 0,41$ ), що свідчить про схильність до проявів ворожості в стосунках з однокласниками у егоїстичних і егоцентричних школярів.

При аналізі взаємозв'язків між різними індивідуальними характеристиками спілкування і рівнем розвитку окремих комунікативних умінь учнів виявлено позитивний взаємозв'язок середньої сили між показниками дружелюбності і легкості встановлення контактів ( $r = 0,58$ ), помірна позитивна кореляція між позитивним емоційним фоном і дружелюбністю ( $r = 0,43$ ), а також між дружелюбністю і наявністю близьких друзів в класі ( $r = 0,44$ ). Виявлена позитивна кореляція середньої, помірної і слабкої сили показників дружелюбності з рівнем розвитку більшості комунікативних умінь за винятком умінь командувати, відмовляти і говорити на уроці, що вимагають наявності у школярів лідерських якостей. Ці взаємозв'язки дозволяють припустити, що у доброзичливих школярів найуспішніше розвиваються вміння вітатися з дорослими і однолітками ( $r = 0,52$ ;  $r = 0,29$ ), вміння звертатися до однолітка по імені ( $r = 0,61$ ), просити про допомогу або послугу ( $r = 0,66$ ) і надавати допомогу однокласникам ( $r = 0,59$ ), вміння дякувати ( $r = 0,60$ ), а також вербальні вміння у вільному спілкуванні ( $r = 0,28$ ).

Встановлено позитивний зв'язок помірної сили між егоцентризмом і проявами вербальної і фізичної агресії ( $r = 0,34$ ;  $r = 0,41$ ), уразливістю ( $r = 0,42$ ), впертістю ( $r = 0,48$ ). Спостерігається слабка позитивна залежність між показниками егоцентризму і показниками вміння вітати однолітків ( $r = 0,27$ ) і відмовляти ( $r = 0,22$ ). Позитивний взаємозв'язок помірної сили характерний для егоцентризму і умінь говорити на уроці ( $r = 0,48$ ), у вільному спілкуванні ( $r = 0,38$ ), командувати ( $r = 0,59$ ).

Характерними є негативні помірні взаємозв'язки між показниками уразливості і гарного настрою ( $r = - 0,46$ ), показниками уразливості і дружелюбності ( $r = - 0,37$ ), а також позитивні взаємозв'язки середньої та слабкої сили між показниками уразливості і вербальної агресії ( $r = 0,62$ ), фізичної агресії ( $r = 0,66$ ), впертістю ( $r = 0,65$ ), егоїзмом, ( $r = 0,66$ ), тривожністю ( $r = 0,264$ ). Ці дані дозволяють відзначити, що підвищена уразливість перешкоджає дружелюбності і заважає учням мати позитивний емоційний фон і, разом з тим, впливає на частоту агресивних проявів школяра і сприяє формуванню егоїстичної спрямованості учнів. Наявність вище названих взаємозв'язків індивідуальних особливостей спілкування школярів з рівнем розвитку окремих комунікативних умінь дозволяє припустити існування груп школярів, які мають подібні риси, що визначають їх як суб'єктів спілкування в класі і відповідні їм успіхи і труднощі в розвитку приватних комунікативних умінь. Всі ці взаємозв'язки прокладають шляхи до розуміння характеру труднощів у розвитку комунікативних умінь кожної дитини.

Виявлення комунікативних дій за погодженням зусиль у процесі організації та здійснення співробітництва (кооперація) за методикою Г.А. Цукермана «Рукавички» **вказує, що у 25,8% учнів виявлено високий рівень комунікативних дій, вони змогли між собою домовитися, виконували завдання безконфліктно, їх «Рукавички» були прикрашені однаково; 59,7% учнів показали середній рівень комунікації, що говорить про те, що їх «Рукавички» частково схожі; 14,5% учнів демонстрували низький рівень комунікації в співробітництві.**



Чималі можливості щодо формування комунікативних вмінь мають засоби фізичної культури. Ефективним засобом цілеспрямованого впливу на формування комунікативних вмінь школярів є використання на уроках фізичної культури системи пізнавальних завдань, у основі яких – виконання розумових дій: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, аналогія. Доцільним є використання системи фізичних вправ, творчих завдань, спрямованих на формування вміння слухати й говорити. Інтенсифікувати процес формування комунікативної компетенції дозволяє застосування інтерактивних технологій на уроках фізичної культури, екскурсії на природу. На уроках фізичної культури з успіхом можна використовувати поєднання виконання вправ із голосовим відтворенням – речитативом. Формуванню комунікативних вмінь першокласників сприятимуть народні ігри і забави, ігри-гаївки; рухливі та спортивні ігри на перервах, на прогулянках, на шкільних святах; змагання з використанням рухливих ігор; рекомендовано протягом занять чергувати навчальну діяльність з оздоровчо-рухливими хвилинками та руханками, використовувати пальчикові ігри та руханкову абетку [3].

**Висновок.** Для дітей є надзвичайно важливими сформовані комунікативні вміння: ініціативність в бесіді, спрямованість на соціального партнера, жива участь в розмові, які так необхідні в житті (для спілкування, отримання інформації, для вияснення спірних питань і ситуацій, пояснення), а також для адаптації та навчання в школі.

#### Список використаних джерел

1. Агафонова И.Н. Программа «Уроки общения для детей 6-10 лет «Я и мы». СПб, 2003. 70 с.
2. Лозован Л.Ю. Формирование коммуникативных умений младших школьников. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. Кемерово, 2005. 19 с.
3. Мицкан Б., Презлята-Воробей Г. Руханкова абетка: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2005. 64 с.
4. Мостова О.Н. Агафонова И.Н. Индивидуально-типологические особенности общения младших школьников: служба практической психологии в системе образования. Вып. 9, СПб.: АППО, 2005. 288с.
5. Штіль С. Сприяння мовленнєвій і невербальній компетентності молодших школярів. *Шкільний світ*. 2010. №7. С.55–61.

### УПРАВЛІННЯ СОМООСВІТНЬОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СИСТЕМІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

*Андрій Шпільчак 1, Ганна Презлята 2, Інна Ткачівська 3, Любомир Дутка 4  
1 Івано-Франківський обласний інститут післядипломної освіти,  
2,3 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя  
Стефаніка»*

**Актуальність.** Останнім часом набула актуального значення ідея безперервної освіти, як чинник професійного зростання, самовдосконалення педагогічних кадрів [5].

Особливе місце у забезпеченні освітньої неперервності посідає післядипломна освіта, яка визначається, як спеціалізована система перманентного професійного зростання вчителів [4].

Спрямованість сучасної парадигми післядипломної освіти на самовдосконалення, самореалізації, саморозвиток педагога; створення умов для прояву і формування креативності; активізацію інноваційної діяльності у педагогічному середовищі; ампліфікацію нововведень, прогресивного педагогічного досвіду; оптимізацію чинників реформування в умовах сучасної школи переконливо доводить, що провідна роль у цьому процесі належить самому фахівцеві його самоосвітньої діяльності [6,7].

Однак аналіз науково-методичних джерел, наші спостереження дозволили виявити суперечності між актуальністю потреби самоосвіти учителя фізичної культури та відсутністю управлінського супроводу, недостатнього як моніторингового, так і науково-методичного забезпечення. Бракує ґрунтовних досліджень щодо розкриття зворотного зв'язку між педагогом, що обумовлює актуальність подальшого дослідження піднятої проблеми.

**Мета дослідження** – розробити стратегію управління самоосвітньою діяльністю учителя фізичної культури у системі післядипломної освіти.

**Методи** дослідження: аналіз нормативно-правових документів, узагальнення даних науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів, планів роботи з учителями фізичної культури в системі післядипломної освіти.

**Результати.** Узагальнення вчених та методичних служб системи післядипломної освіти спонукали до розроблення стратегії управління самоосвітньою діяльністю учителів фізичної культури, яка передбачає: управлінський алгоритм, самоосвітні етапи, керівництво підвищення професійної компетентності вчителя у між курсовий період та під час підготовки його до атестації.

Ґрунтовний аналіз наукових джерел дозволив розробити алгоритм управління підвищення компетентності учителя фізичної культури, основними елементами якого є: постановка цілі діяльності, формулювання задач, збір інформації про стан об'єкта управління, визначення завдань роботи, програмування та планування; організація діяльності і зв'язків, аналіз ходу процесу, його корекція, аналіз ефективності зробленого, визначення нових завдань [41,3,5].

Управління підвищенням компетенції, як і будь-яке управління взагалі, має циклічний характер і забезпечується на всіх етапах системи післядипломної освіти ( школа, рай/міськ методичні об'єднання, форми методичної роботи на обласному рівні, курси, семінари тощо).

Етапи управління самоосвітою вчителів фізичної культури в умовах школи.

*Перший етап* – інформаційно-аналітичний (діалогічний) на думку вчених, повинен передбачати збір і аналіз нормативно - правових вимог, які ставляться до вчителя фізичної культури, інформації з питання підвищення компетентності рівня професійної готовності [2,6,7].

На першому етапі, на нашу думку, заступникам директора школи з навчально-методичної роботи прислужиться розроблений нами план управління самоосвітою вчителів фізичної культури в умовах школи (таб.1).

*Другий етап* самоосвітньої діяльності вчителів на нашу думку має передбачати прийняття управлінського рішення щодо залучення їх до участі в роботі всіх ланок системи підвищення кваліфікації педагогів; визначення професійних запитів і потреб педагогів щодо професійного вдосконалення, з'ясування інтересів, бажання займатись у різних формах методичної роботи.

*Третій етап* управління самоосвітою вчителя має спрямовуватись на постановку цілей і прогнозування результатів щодо підвищення компетентності вчителів, з'ясування з учителями їх бажань і важливих для них форм підвищення професійної компетентності.

*На четвертий етап* доцільно проводити планування діяльності адміністрації (особливо заступника директора з навчально-методичної роботи), у контексті залучення педагогів до професійного самовдосконалення у між курсовий період.

*П'ятий етап* передбачає – залучення педагогів до практичної діяльності: керівництво роботою методичних кабінетів, методичної ради, методичних об'єднань, творчих груп, організації занять семінарів за різними напрямками підвищення компетентності вчителів, обмін досвідом роботи.

*На шостому етапі* проводиться регулювання та коригування проведеної самостійної роботи, індивідуальна робота з учителями в напрямку розвитку їхньої професійної і

громадської самосвідомості, опис власного досвіду роботи, рефератів, виконання до курсових завдань

Таблиця 1

## План управління самоосвітою вчителів фізичної культури в умовах школи

з/п	Зміст заходів	Мета заходу	Результат
	Збір інформації щодо організації самоосвіти	Аналіз основних інформаційних джерел, методичної літератури, документів, перспективних ідей	Скласти перелік основних джерел для інформування педколективу щодо реалізації оздоровчої функції освіти засобами фізичної культури
	Створення плану науково-методичної роботи	Діагностування індивідуальних можливостей учителів фізичної культури	Надання допомоги у складанні індивідуальних планів самоосвіти
	Створення системи семінарів тренінгів з питань фізичного виховання для педагогічного колективу	Підвищення професійної майстерності учителів фізичної культури	Втілення перспективних педагогічних ідей у шкільну практику фізичного виховання школярів
	Організація обміну досвідом	Висвітлення надбань учителів фізичної культури школи	Індивідуалізація роботи з учителями
	Проведення педагогічних рад	Узагальнення результатів роботи учителів школи, методичних об'єднань, творчих груп з проблем фізичного виховання	Удосконалення і конкретизація роботи

*Сьомий етап* (заклучний), передбачає аналіз результатів керівництва процесом підвищення професіоналізму вчителя, виявлення позитивного в цій роботі, корекція недоліків.

**Висновок.** Отже самоосвіта педагога посідає чільне місце у його професійному зростанні і розглядається як система навичок свідомої самоорганізації, орієнтуючись на власний прогрес, реалізацію потенційних можливостей під час визначення мети, проблемних завдань; об'єкта діяльності, шляхів розв'язання навчальних завдань та перевірка їх ефективності.

## Список використаних джерел

1. Бойко А.Н. Теория и методика. Формирование воспитывающих отношений в общеобразовательной школе. К.: Высшая школа, 1991. 263 с.
2. Мальона С.Б. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до правового забезпечення професійної діяльності: автореф.дисерт.на здобуття наук. ступеня канд.. наук з фіз. вих. і спорту: спец.24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2009. 20 с.
3. Набока Л.Я. Культурологічний підхід до розвитку особистості педагога у системі післядипломної освіти. Післядипломна освіта в Україні. 2001. №1.
4. Презлята Г.В. Самоосвіта в міжкурсовий період. Івано – Франківськ, 2000. 90 с.
5. Сігасва Л.Є. Неперервна освіта в Україні: її складові і тенденції розвитку. Післядипломна освіта в Україні. 2002. № 2.
6. Хлебнікова Т.Н. Управління навчальною діяльністю. Х.: «Основа», 2013. 221с.

7. Цехмістрова Г.С., Фоменко Н.А .Управління в освіті та педагогічна діагностика. К.: «Слово», 2005. 280 с.

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

*Ірина Білоус*

*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** Система інклюзивної освіти сьогодні широко впроваджується у загальноосвітній простір [3,6,11]. Розроблено цілий ряд навчальних програм для освоєння їх дітьми з особливими потребами, які успішно впроваджуються і функціонують в інклюзивних класах. Проте в системі інклюзивного навчання завдання фізичної культури вирішується недостатньо ефективно: відсутні теоретичні обґрунтування, концептуальні та технологічні підходи до вирішення цих завдань. Усе це породжує ряд протиріч: між потребою включення дітей з різними можливостями здоров'я в різноманітні форми занять з фізичної культури у закладах середньої освіти та відсутністю інтеграційних програм; між практичною необхідністю організації в школах інклюзивної фізичної підготовки дітей різного віку та нозологічних груп і відсутністю науково-обґрунтованих методичних розробок [2,6,9,10].

У зв'язку з цим дана тема є актуальною і потребує негайного вирішення ряду завдань інклюзивної фізичної підготовки.

**Мета дослідження** – проаналізувати і науково обґрунтувати організаційні аспекти реалізації завдань фізичної культури в системі інклюзивної освіти.

**Методи.** В роботі використана група методів теоретичного аналізу: аналіз і узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, програмно-нормативних та законодавчих документів; контент-аналіз; індуктивний та дедуктивний методи; компаративний метод; метод аналізу, синтезу та абстрагування, а також один із методів соціологічного дослідження – статистичний аналіз.

**Результати.** На початок 2018 року за даними Міністерства охорони здоров'я на обліку у статусі дітей з обмеженими можливостями здоров'я, перебуває 135.773 дитини, що становить 1,5 % від загальної кількості дітей в Україні. Водночас, дані психолого-медико-педагогічних консультацій (ПМПК), що ґрунтуються, окрім медичного, на показниках психолого-педагогічного обстеження, засвідчують: дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку в Україні біля 1.100.000, або 12,2-12,5% від загальної кількості дітей у країні [13].

Міністерство науки і освіти України, департаменти науки і освіти в регіонах приділяють значну увагу вирішенню даної проблеми і повномасштабно впроваджують інклюзивне навчання [5]. На сьогоднішній день Україна має передову нормативно-правову базу, що гарантує державну підтримку і забезпечення, як освіти дітей з особливими потребами, так і їх фізичного удосконалення та заняття спортом, а також створено всі законодавчі умови для становлення і адаптивного фізичної культури в системі інклюзивної освіти.

Однак, в інклюзивній освіті фізична культура може стати значно більшою проблемою в порівнянні з іншими шкільними предметами. Потрібні значні зміни програми, організації та змісту уроку відповідно до мотивації, інтересів і можливостей всіх дітей, що навчаються в одному класі. Багато фахівців не вірять в ефективність подібної системи, а деякі взагалі вважають її нездійсненною, вважаючи, що різні можливості та здібності учнів є значною перешкодою для його впровадження [9,11].

Можливість розвинути фізичні здібності дітей з обмеженими можливостями і їх здорових однолітків на спільних заняттях фізичної культури чи в спеціальних медичних

групах в інклюзивній школі без шкоди для організму кожного учня, не видається можливим. Більшість фахівців фізичної культури, і ми в тому числі, сумніваються в ефективності такої діяльності, враховуючи, що відмінності дітей особливо яскраво проявляються саме в руховій сфері в процесі виконання цілеспрямованих рухових дій [1,4,9,10,12].

Крім того, на даний час немає ні адекватного трактування сутності терміну «інклюзивна фізична підготовка», ні забезпечення його змісту та форми. Найчастіше його сприймають лише як складову інклюзивного навчання дітей з інвалідністю. Діти з особливими потребами в умовах інклюзивного навчання займаються в спеціалізованих медичних групах. Фізична підготовка учнів спеціальної медичної групи залишається сегрегативною, що не відповідає концепції інклюзивної фізичної підготовки [7,8,11].

Реалізація інклюзивної фізичної культури в форматі спеціальних медичних груп частково вирішує тільки групу педагогічних завдань і не вирішує спеціальних завдань, що пов'язано з проблемою диференціації наявної патології, обмеженням нею рухових можливостей дитини, особливостями формування базових рухових навиків та цілого ряду інших морфо-функціональних, психологічних і соціальних бар'єрів, наявних у дітей з інвалідністю.

Проблема бар'єрного середовища у випадку занять інклюзивної фізичної підготовки набуває більшого значення у порівнянні з іншими шкільними предметами. Все це веде до необхідності зміни змісту освітнього процесу, відповідно до інтересів і можливостей всіх дітей, що навчаються в одному класі [1,2,9].

Однак, незважаючи на значні труднощі подолання бар'єрного середовища в системі інклюзивної фізичної підготовки, це можливо і доцільно робити, використовуючи засоби, методи і організаційні форми адаптивної фізичної культури [4,12].

**Висновок.** Таким чином, враховуючи всі вище наведені проблеми, будувати систему фізичної культури в інклюзивній освіті слід на засадах і методології адаптивної фізичної культури, а не сегрегації у спеціальних медичних групах. Незважаючи на значні труднощі подолання бар'єрного середовища в системі інклюзивної фізичної підготовки, це доцільно робити, вишукуючи відповідні засоби, методи і організаційні форми.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у визначенні умов організації та реалізації завдань інклюзивної фізичної підготовки школярів.

#### Список використаних джерел

1. Боднар І.Р. Проблеми залучення учнів 1–3 груп здоров'я до спільних уроків фізичної культури. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2013. №1 (11). С. 36-44.
2. Борисенко Л.Л. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти. *Надання освіти з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору*: зб. матер. регіональної наук.-практ. конф. м. Лисичанськ: ВП ЛПК ЛНУ, 2015. Лисичанськ: ТОВ «КИТ – Л», 2015. С. 23-26.
3. Відповідаємо на запитання. Інклюзивне навчання: *Нова українська школа*. 26.12.2017. URL: <http://nus.org.ua/questions/vidpovidayemo-na-zapytannya-inklyuzyvne-navchannya>
4. Евсеев С.П., Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Сов. спорт, 2013. 388 с.
5. Звіт про роботу Департаменту освіти та науки Івано-Франківської міської ради за 2019 рік про реалізацію програми «Освіта міста Івано-Франківська. 2016-2020 роки» <http://www.mvk.if.ua/uploads/files/52191.pdf>
6. Лубовский В.И., Валявко С.М. Интеграция в системе общего образования и новые задачи. *Системная психология и социология*. 2015. № 15. URL: <http://systempsychology.ru/journal/2015-15/287>
7. Майер В.І., Деревянко В.В. Фізична культура: програма для спеціальної медичної групи. 5-9 класи. К., 2008. 65 с. URL:[http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4773/1/ФІЗИЧНА%20КУЛЬТУРА\\_Програма%20для%20спеціальної%20медичної%20групи.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4773/1/ФІЗИЧНА%20КУЛЬТУРА_Програма%20для%20спеціальної%20медичної%20групи.pdf)

8. Майер В.І. Фізична культура для спеціальної медичної групи 1-4 класи: навч. прогр. К.: В-во «Ранок», 2006. 59 с.
9. Пасічник В.М., Пасічник В.Р. Проблеми реалізації інклюзивного фізичного виховання дітей дошкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан проблеми та перспективи: матеріали XVII міжнар. наук.-практ. конф. (ХДАФК, 7-8 грудня 2017 р). Харків, 2017. С.80-83.
10. Приступа Є.Н., Петришин Ю.В., Боднар І.Р. Інклюзивне фізичне виховання школярів 1-3 груп здоров'я. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 62-67.
11. Про внесення змін до Закону України «Про освіту» щодо особливостей доступу осіб з особливими освітніми потребами до освітніх послуг: Закон України від 23. 06. 2017 р. № 2053-VIII. Українське право. URL: <http://ukrainepravo.com/law-making>
12. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. / за заг. ред. Круцевич Т.Ю. Київ: Олімпійська література, 2017. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.
13. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2018 рік / Укр. ін-т стратег. дослідж. МОЗ України; редкол.: П. С. Мельник [та ін.]. - Київ : Медінформ, 2018. 458 с.

## **ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ШКОЛЯРІВ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ**

*Роман Тягур 1, Богдан Лісовський 2*

*1, 2 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** Виховання підростаючого покоління є однією з важливих проблем у сучасній педагогіці. Зростаюча дитяча злочинність, агресія, безпритульність, зростання кількості самогубств, а також зловживання алкоголем, поширення наркоманії й інших шкідливих звичок серед підростаючого покоління є наслідком кризових явищ у сучасній системі виховання молоді. Одним із сучасних напрямків гуманізації системи освіти й виховання, де пріоритет надається загальнолюдським цінностям, є побудова навчально-виховного процесу на основі цінностей олімпізму. На думку фахівців олімпійська освіта стане ефективним засобом вирішення цієї проблеми. Результати досліджень [1-7], матеріали міжнародних форумів, Олімпійських конгресів, свідчать про актуальність поширення олімпійської освіти у світі. Проте, аналіз наукової літератури та матеріалів мережі Інтернет дозволив виявити, що досі не розроблена ефективна технологія впровадження ідей олімпізму в процес виховання дітей і молоді, що визначає актуальність проведення досліджень у даному напрямку.

**Мета дослідження** – проаналізувати зарубіжний досвід використання ідей олімпізму у фізичній культурі шкільної молоді.

**Методи дослідження:** історичні (історико-логічний, конкретно-історичний, порівняльно-історичний, ретроспективний); системно-функціональний аналіз; аналіз спеціальної літератури, періодичної преси, матеріалів мережі інтернет.

**Результати.** Поштовхом до активного пошуку шляхів впровадження олімпійської освіти, основи якої було закладено ще П'єром де Кубертенем (5, 7) у роботі «Спортивна педагогіка», слугувала розпочата 1961 р. робота Міжнародної олімпійської академії. Крім того, активізації цієї педагогічної діяльності сприяла зацікавленість Міжурядового комітету з фізичного виховання і спорту при ЮНЕСКО (1983 р.) та Міжнародного олімпійського комітету, за ініціативи якого було створено Керівний комітет проекту всесвітньої кампанії «Національні олімпійські комітети в дії: поширення олімпійських ідеалів через освіту». Олімпійська освіта як важлива частина фізичної культури наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст. набуває глобального характеру – у ряді країн програми з олімпійської освіти впроваджуються у діяльність навчальних закладів [2, 3, 4, 8]. Програми олімпійської освіти

спрямовуються на залучення учнівської молоді до активного способу життя та поширення гуманістичних ідеалів олімпізму, пропаганду олімпійського руху. В Австралії розроблено олімпійські програми, які включають заходи з таких напрямків: «Дружні зв'язки»; «Нагороди П'єра де Кубертена»; «Тиждень олімпійських знань»; «Дух Олімпійських ігор». НОК Австралії підключився до міжнародної програми співробітництва «Мережа дружби», основним завданням якої є залучення учнів усіх континентів до оволодіння гуманістичними духовно-моральними цінностями олімпізму; покращення взаєморозуміння між народами світу [3, 4]. Питаннями впровадження олімпійської освіти в Англії опікується спеціальний комітет, що діє під патронатом НОК Англії. До його компетенції належить проведення щорічних конференцій з актуальних питань олімпійської освіти, семінарів для різних за фахом учителів, створення навчально-методичної літератури, проведення конкурсів малюнків, поетичних творів, фотографій, кращі роботи яких експонуються в музеях та галереях країни. Однією з форм роботи в Англії є діяльність «Клубів юних олімпійців», які допомагають школярам поглибити свої знання з олімпійської тематики. Значну допомогу в реалізації освітніх програм надає Британська асоціація олімпійців, до якої входять усі учасники Олімпійських ігор, які мешкають у країні [6, 7, 8]. В Аргентині олімпійською освітою опікується Аргентинська олімпійська академія, основною формою діяльності якої є проведення роз'яснювальної роботи (лекцій, семінарів) із студентами університетів, учнями шкіл, членами клубів. Підготовка лекторів здійснюється на щорічних сесіях Академії [3, 4]. Однією з форм роботи із поширення знань з олімпійської тематики в Болгарії є проект «Вільна школа». Він забезпечує додаткову альтернативну освіту, що виходить за рамки державної шкільної програми і забезпечує можливість поглибити свої знання і розширити соціальний досвід. Учням викладають знання з таких предметів: олімпізм і культура, спорт, біологія, хімія, екологія, рекреація, мистецтво. Навчальні заняття поєднують із проведенням змагань, зустрічей, вечорів, спектаклів, виставок із запрошенням батьків та вчителів [6,7,8]. У Греції розроблено комплексну програму олімпійської освіти і запроваджено щотижневі одногодинні заняття з учнями початкових і середніх класів, на яких діти дізнаються про історію виникнення, відродження та становлення Олімпійських ігор. Створено спеціальну літературу та відеоматеріали з олімпійської тематики, в яких за допомогою малюнків, репродукцій картин, ігор, цікавих історичних фактів і легенд показано роль, місце і значення олімпійського руху в житті суспільства. Особливість канадської моделі полягає у тому, що роль органу олімпійської освіти виконує Канадська олімпійська асоціація (НОК). Близько 20 % її річного бюджету спрямовується на розвиток олімпійської освіти, що користується підтримкою всіх офіційних організацій країни [3, 4, 6]. У Китайській Народній Республіці на початку 90-х років минулого століття до програм фізичного виховання навчальних закладів усіх рівнів були введені питання з олімпійської тематики, побачили світ перші підручники «Олімпійська історія» для учнів початкових класів (1993 р.) та «Олімпійські знання» для учнів середніх класів. На допомогу вчителям було видано навчальний посібник «Олімпійський рух» (1993 р.) Як результат – система олімпійської освіти охопила близько 400 млн. школярів, вони мають навчальні курси «Олімпійський спів», «Олімпійський дух», «Олімпійська творчість». Проводяться заходи під гаслами «Олімпійський дух робить мене здоровим», «Олімпійський дух робить мене впевненим у собі», «Олімпійський дух робить мене щасливим», «Олімпійський дух робить мене активним» [4,7,8]. Модель олімпійської освіти у Німеччині базується на діяльності Національної олімпійської академії, пріоритетним напрямком якої є поширення олімпійських ідеалів і цінностей на основі моніторингу мотивацій дітей та молоді [3,48]. Особливість моделі олімпійської освіти Польщі полягає у популяризації принципів Фейр Плей як складової частини олімпійської філософії [3,4,6,7]. У поширенні олімпійських ідеалів і цінностей польські фахівці значну роль відводять Музею історії туризму, спорту та олімпізму Польщі. Сполучені Штати Америки мають спеціальні державні програми олімпійської освіти для атлетів та учнів шкіл. Особлива увага освітньої роботи спрямована на популяризацію правил Фейр Плей. Ефективною формою роботи є демонстрація фільмів,

відеокліпів та кінороликів з олімпійської тематики. Партнерами у пропаганді олімпійського руху та його ідеалів виступає американська поліція [3,4,7,8].

**Висновок.** Реалізація олімпійської освіти у фізичній культурі шкільної молоді зарубіжних країн здійснюється шляхом впровадження інноваційних проєктів, використання методичних посібників, застосування різноманітних форм поширення цінностей олімпізму. Популяризація олімпійських ідей, реалізація олімпійської освіти серед широких верств населення й, особливо, серед дітей, підлітків і молоді можливі шляхом: введення в програми занять з фізичної культури й інших дисциплін методичних рекомендацій, спрямованих на взаємозв'язок навчального матеріалу з олімпійськими ідеалами; використання диференційованого підходу для поширення олімпійських знань; застосування спеціальних ситуаційних завдань, рольових ігор та під час підготовки педагогічних кадрів.

#### **Список використаних джерел**

1. Георгиадис К. Теоретические основы олимпийского образования. Наука в олимпийском спорте. 2007. № 2. С. 3 - 16.
2. Бубка С.Н., Булатова М.М. 25 років разом. Олімпійська освіта. К.2017. 128 с.
3. Булатова М., Платонов В. Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее. Наука в олимпийском спорте. 2018. № 4. С. 4 – 27.
4. Єрмолова В. Олімпійська освіта: теорія і практика. К. 2011. 335 с
5. П'єр де Кубертен. Олімпійські мемуари. К. Олімпійська література. 1997. 180 с.
6. Сисоєва С., Кристопчук Т. Освітні системи країн Європейського Союзу: загальна характеристика. Рівне. Овід. 2016. 352 с.
7. Тягур Р.С. Історія фізичної культури і олімпійського руху: словник термінів. Івано-Франківськ.2015. 374 с.
8. Beijing 2018: Olympic Education Program [Electronic resource]. – Mode access : [http://www.olympic.org/uk/games/Beijing/index\\_uk.a](http://www.olympic.org/uk/games/Beijing/index_uk.a) 7

## **РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Роман Римик 1, Любомир Маланюк 2, Андрій Синиця 3*

*1,2,3 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** Одним із завдань реформування освіти в нашій державі є становлення морального і фізичного здоров'я дитини. Пріоритетним напрямком реформування освіти є: забезпечення у кожному навчально-виховному закладі відповідних умов для навчання і виховання фізично та психічно здорової особистості; запобігання пияцтву, наркоманії, токсикоманії, насильству, що негативно позначається як на здоров'ї людини, так і на суспільному здоров'ї [2,5].

Процес фізичної підготовки школярів будується на основі загальновідомих принципів, методів та методичних положень з використанням різних форм організації занять, основною з яких є урок фізичного виховання. На уроках фізичної культури вирішується широке коло завдань: освітніх, оздоровчих та виховних [7,8].

Процес фізичної підготовки молодших школярів пов'язаний із розвитком та удосконаленням їх фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей у значній мірі визначає рівень фізичної підготовленості молодших школярів, відображає їх функціональні резерви.

У методичній літературі питання розвитку фізичних якостей у молодших школярів розглянуто досить широко і за даним напрямком накопичено достатньо наукових даних [1,2,3,4].

Зважаючи на те, що дослідження вітчизняних науковців [1,2,4,8] з проблем дитячого здоров'я, свідчить про наявність у більшості молодших школярів надлишкової ваги, дефіциту рухової активності та низького рівня розвитку фізичних якостей актуалізує наше



дослідження.

**Мета дослідження** – перевірити вплив рухливих та спортивних ігор на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів молодших класів.

**Методи досліджень:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, тестування швидкісно-силових здібностей, методи математико-статистичної обробки даних.

Запроваджена нами технологія відрізняється тим, що на уроках фізичної культури та у позакласних формах фізичного виховання в основній частині використовувались спеціально підібрані рухливі ігри та естафети з елементами спортивних ігор, де перевага надавалась стрибковим вправам без предметів та з предметами. А саме естафета «Односкок» з її різновидами, «Стрибки командою», «Стрибки командою на одній нозі» та її різновид, «На одній нозі по прямій» та її різновиди, «Стрибунці», «Стрибки на орієнтир» та її різновиди, «З розбігу на перешкоду», «Поштовх угору двома».

Дослідження проводилось на базі Івано-Франківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступеня № 6 імені Івана Ревчука. У ньому брало участь 56 учнів 4-х класів.

Тестування рівня швидкісно-силових здібностей учнів [6] було проведено у три етапи: 26.05.2019 року, 1.10.2019 року та 23.12.2019 року.

Для об'єктивної оцінки отриманих даних нами було сформовано контрольний – 4-А та експериментальний – 4-Б класи у кількості 26 та 30 учнів відповідно, віком 10 років.

**Результатів дослідження.** Аналіз результатів із стрибка у довжину з місця учнів 4А та 4Б класів на початку експерименту показав, що за середніми показниками різниця результатів становить 1,74 см, що є статистично не достовірною.

За індивідуальними результатами, за період досліджень, переважна більшість учнів четвертих класів покращили результати зі стрибків у довжину з місця, що свідчить про тенденцію зростання швидкісно-силових здібностей.

Так, на 26 травня 2019 року результат тестування швидкісно-силових здібностей у 4-А класі був на рівні  $154,80 \pm 3,02$  см, а у 4-Б –  $153,06 \pm 2,19$  см; на 1 жовтня у 4-А –  $156,27 \pm 2,94$  а у 4-Б -  $156,50 \pm 2,22$  см; на 23 грудня 4-А –  $158,53 \pm 2,83$  см, а 4-Б –  $165,50 \pm 2,21$  см.

Приріст середніх результатів із стрибка у довжину з місця у 4-А класі зріс на 3,73 см ( $P < 0,05$ ), а у 4-Б на 12,44 см, що є статистично достовірним ( $P > 0,05$ ).

Слід відмітити, що на початку дослідження серед учнів четвертих класів не було жодного учня який би мав початковий або середній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей за результатами стрибка у довжину з місця.

Таблиця 1

#### Рівень розвитку швидкісно-силової підготовленості, %

Дата тестування	Класи	Рівень компетентності			
		початковий	середній	достатній	високий
		1	2	3	4
26.05.2019	4-А	-	-	40	60
	4-Б	-	-	81,3	18,7
1.10.2019	4-А	-	-	26,7	73,3
	4-Б	-	-	56,3	43,7
23.12.2019	4-А	-	-	26,7	73,3
	4-Б	-	-	37,5	62,5

На початку дослідження у 4-А класі достатній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей мали 40% учнів, а 60% високий. На кінець дослідження у цьому ж класі високого рівня досягли 73,3% учнів і тільки 26,7% відповідають достатньому рівню розвитку швидкісно-силових здібностей, тобто на 13,3% учні 4-А класу покращили свій

рівень розвитку швидкісно-силових здібностей.

У 4-Б класі дана динаміка дещо краща ніж у 4-А. Як свідчать дані таблиці 1 на початку дослідження в учнів 4-Б класу з достатнім рівнем було 81,3% учнів і 18,7% з високим. На кінець дослідження з достатнім рівнем виявилось 37,5%, а з високим – 62,5% учнів. Це свідчить про те, що 43,8% учнів покращили свій рівень розвитку швидкісно-силових здібностей.

Дані результати засвідчують, що 30,5% учнів 4-Б класу покращили свої швидкісно-силових здібності. Отже, у 32,6% учнів 4-х класів Івано-Франківської ЗОШ № 6 на кінець експерименту виявлено достатній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, а у 67,7% він знаходився на високому рівні. З низьким і середнім рівнем розвитку даної здібності учнів не виявлено.

**Висновок.** Динаміка зросту швидкісно-силових показників значно покращилась у експериментальному (4-Б) класі, де на уроках фізичної культури та позакласних формах фізичної культури використовувались рухливі ігри, естафети з елементами спортивних ігор, де перевага надавалась стрибковим вправам та вправам на розвиток швидкісно-силових здібностей.

Одержані дані дають підставу стверджувати, що розроблена нами технологія позитивно вплинула на розвиток швидкісно-силових здібностей молодших школярів у яких використовувались рухливі ігри та естафети з елементами спортивних ігор.

#### Список використаних джерел

1. Афанасенко П.П. Физическое развитие детей 1-15 лет: сб. науч. статей. Кирг. мед. ин-т., 1977. 23с.
2. Величко В.І. Самосберегающее поведение школьников и его роль в формировании алиментарного статуса. Перинатология и педиатрия. 2011. №1(45). С. 94-99.
3. Велитченко В.К. Фізкультура для ослаблених дітей. К.: Просвіта, 1989. 86с.
4. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система физического воспитания младших школьников : навч.-метод. пособие. К.: ІЗМН, 1998. 232с.
5. Дубогай О.Д. Физкультура как составляющая здоровья и успешной учебы ребенка. К.: Вид. дом " Школьный мир ", 2006. 126 с.
6. Сергієнко Л.П. Тестирование двигательных способностей школьников: учебное пособие. К.: Олимпийская литература, 2001. 440 с.
7. Фізичне виховання дітей та молоді. К.: Здоров'я, 1988. Вип. №1. 295 с.
8. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания. Ч. 1. Тернополь: Навчальна книга Богдан, 2001. С. 59-68.

### СТАН РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ ЯК СКЛАДОВОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ

*Ігор Випасняк 1, Ірина Іванишин 2, Василь Луцький 3, Сергій Курилюк 4  
1, 2, 3, 4 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** На сьогоднішній день в Україні спостерігається помітне зниження рівня залучення підростаючого покоління, до систематичних занять різними видами рухової активності, і як наслідок, постає проблема зростання рівня дитячої захворюваності, поширення гіпокінезії серед учнівського контингенту та зниження загального рівня їх фізичного здоров'я [2; 4]. Значні туристичні та рекреаційні ресурси, які має Карпатський регіон, роблять вкрай актуальними дослідження щодо впровадження засобів спортивно-оздоровчого туризму в систему фізичного виховання учнівської молоді [3; 4].

Тому метою нашого дослідження було вивчити досвід та узагальнити стан використання засобів спортивно-оздоровчого туризму у системі фізичного виховання учнівської молоді.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й джерел мережі Інтернет проводили з метою вивчення питань щодо впровадження та використання засобів спортивно-оздоровчого туризму у процесі фізичного виховання учнівської молоді.

Соціологічні методи дослідження (бесіда та анкетне опитування) проводилися з метою вивчення відношення учнів до введення туризму в шкільну програму, а також методи математичної статистики.

**Результати.** На основі аналізу звітів 5-ФК управління фізичної культури і спорту встановлено, що в Івано-Франківській області створюються належні умови для залучення учнівської молоді до систематичних занять різними видами спортивно-оздоровчого туризму, зокрема цьому сприяє діяльність обласного державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді (ОДЦТКУМ), при якому станом на 1 січня 2020 року функціонує 214 гуртків туристсько-спортивного профілю, де займаються 3281 вихованці. Загалом на Прикарпатті функціонує 285 гуртків такого напрямку, до занять в яких залучено 4623 вихованці, з них 108 при закладах середньої освіти, де займаються 1464 учні, що становить більше ніж 5,1 % від загальної кількості школярів, які систематично займаються різними видами рухової активності [1; 2].

Надзвичайно вагомий внесок у розвиток системи фізичного виховання здійснює комунальний заклад «Чернівецький обласний центр туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді» (КЗ ЧОЦТЕКУМ). Тут функціонує 71 гурток туристсько-спортивного профілю, де займаються 1311 вихованців. Загалом у цій області функціонує 139 гуртків такого напрямку, до занять в яких залучено 2040 вихованців, з них 110 при закладах середньої освіти, де займаються 1649 учнів, що становить більше, ніж 3,0 % від загальної кількості школярів, які систематично займаються різними видами рухової активності [1; 2].

Аналіз стану залучення учнівської молоді до систематичних занять різними видами спортивно-оздоровчого туризму в Львівській області дозволив зробити висновок про належні умови для цього виду діяльності. Тут також діє комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівський обласний центр краєзнавства, екскурсій і туризму учнівської молоді» (КЗ ЛОР ЛОЦКЕТУМ). При центрі функціонує 155 гуртків туристсько-спортивного профілю, де займаються 2109 вихованців. Загалом на Львівщині функціонує 303 гуртки такого напрямку, до занять в яких залучено 4275 вихованців, з них 215 при закладах середньої освіти, де займаються 2980 учнів, що становить більше, ніж 4,2 % від загальної кількості школярів, які систематично займаються різними видами рухової активності [1; 2].

У Закарпатській області також приділяється значна роль активному туризму. Зокрема, левову частку виконує Закарпатський центр туризму, краєзнавства, екскурсій і спорту учнівської молоді (ЗЦТКЕіСУМ), у складі якого функціонує 111 гуртків туристсько-спортивного профілю, де займаються 1738 вихованців. Загалом на Закарпатті функціонує 168 гуртків такого напрямку, до занять в яких залучено 2671 вихованець, з них 92 при закладах середньої освіти, де займаються 1383 учні, що становить більше, ніж 3,1 % від загальної кількості школярів, які систематично займаються різними видами рухової активності [1].

Важливим питанням роботи обласних ДЦТіКУМ є також підготовка висококваліфікованих кадрів зі спортивного туризму – Майстрів спорту та кандидатів в Майстри спорту. Фахівцями цього напрямку галузі фізичної культури і спорту в 2019 році підготовлено вихованців, які виконали нормативи: 1 – майстер спорту, 17 – кандидатів в майстри спорту, 32 вихованці виконали перший розряд, 453 – другий і третій. Більше 3,5 тис. вихованців виконали юнацькі нормативи з різних видів активного туризму, що свідчить про плідну і злагоджену роботу педагогічних працівників.

**Висновок.** Спортивно-оздоровчий туризм – це вид активної діяльності, сутність якої полягає у комплексному та сталому відновленні фізичних, психосоматичних, емоційних та духовних сил людини засобами активного фізичного навантаження, в якому ефективно реалізуються всі функції фізичної культури.

Проведене дослідження дозволило зробити висновок, що в Карпатському регіоні на території Івано-Франківської, Закарпатської, Чернівецької і Львівської областей створені належні умови для залучення учнівської молоді до систематичних занять різними видами спортивно-оздоровчого туризму, зокрема цьому сприяє діяльність обласних державних центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді. Найбільш масовими видами спортивно-оздоровчого туризму в Карпатському регіоні серед учнівської молоді є пішохідний туризм (залучено 3791 учень), туристсько-краєзнавчий (залучено 1054 учнів) та школа безпеки (юні рятувальники) (залучено 1001 учень).

#### Список використаних джерел

1. Звіт про роботу Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді в 2019 році. URL:<https://drive.google.com/file/d/1Ew7bYw3BwDUYlB8YqQJFfaQvNIHhYFRl/view..>
2. Мовчан В.П. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. *Молодий вчений*. 2019, № 4.1 (68.1), С. 56–59.
3. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. Чернігів, 2016. 40 с.
4. **Програма Федерації спортивного туризму України з розвитку спортивного туризму, як спорту високих досягнень, масового фізкультурно-спортивного, пізнавально-патріотичного громадського руху та засобу активної рекреації населення на 2018–2021 роки.** URL: <https://www.mountain.net.ua/programa-federatsiyi-sportivnogo-turizmu-ukrayini-na-2018-2021-roki/>.

### ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

*Лідія Ковальчук 1, Ірина Іванишин 2, Валерій Ступницький 3, Роман Михайленко 4  
1, 2, 3 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»  
4 Івано-Франківський національний медичний університет*

**Актуальність.** Використання інноваційних видів рухової активності в процесі фізичної підготовки дає змогу школярам швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навиками, які сприяють покращенню фізичного розвитку та підвищенню рівня фізичної підготовленості [1, 4, 8].

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навиків і підвищенні рівня працездатності організму, які необхідні людині для здійснення різних видів соціальної діяльності (побутової, навчальної, професійної, рекреаційно-оздоровчої, спортивною). Вона є результатом впливу фізичних навантажень та проявом структурно-функціональних змін в організмі [2, 6, 7]. Віковий період 11–15 років є найбільш сенситивний для розвитку практично всіх фізичних здібностей [2, 3, 5]. У цьому віці спостерігаються високі темпи зростання фізичної підготовленості, які певною мірою відображають структурно-функціональний слід адаптації фізіологічних систем організму до фізичних навантажень.

**Мета** – дослідження впливу різних засобів фізичної культури на розвиток координаційних здібностей підлітків 13–14 років.

**Методи.** Для визначення координаційних здібностей використовували комплексний тест (Talaga, 1995). Дослідження проведено на базі закладів середньої освіти I–III ступенів

№ 5, 11, 17, 22, 23 м. Івано-Франківська. У дослідженнях взяли участь школярі віком 13–14 років. Усього обстежено 196 осіб, з них: 102 особи, які не займалися у спортивних секціях у позаурочний час (І група), 47 осіб, які займалися волейболом чи баскетболом (ІІ група) і 47 підлітків, які займалися екстремальними видами рухової активності (ІІІ група).

**Результати.** Порівняльний аналіз розвитку фізичних здібностей у підлітків 13–14 років чоловічої статі, які не виконували додаткової рухової активності, та їхніх однолітків, які займалися ігровими видами спорту та тих, які використовували екстремальні види рухової діяльності (скейтбордінг, ролер спорт), дозволив зробити висновки про те, що екстремальні види рухової активності мають найбільшу ефективність щодо удосконалення фізичних кондицій учнівської молоді підліткового віку. Зокрема, встановлено вірогідно вищий рівень сформованості координаційних здібностей у представників екстремальних видів рухової активності, порівняно з їх однолітками, які займалися ігровими видами спорту. Розподіл підлітків за рівнями розвитку координаційних здібностей був такий: низький рівень розвитку виявлено у половини підлітків, які не займалися додатковою руховою активністю (І група), 21,28 % підлітків, які займалися ігровими видами спорту (ІІ група) і тільки у 6,38 % підлітків, які практикували екстремальні види рухової активності (ІІІ група), нижче середнього мали 31,38 % І групи, 25,53 % представників ІІ групи та 31,92 % представників екстремальних видів рухової діяльності; 10,47 %, 44,68 % і 27,66 % мали середній рівень відповідно, вище середнього рівня досягли 7,84 %, 8,51 % та 27,66 % представників досліджуваних груп відповідно.

Одержані під час педагогічного експерименту результати можуть бути використані під час планування позаурочних форм занять фізичними і спортивними вправами з учнями-підлітками.

**Висновок.** Екстремальні види рухової діяльності є найбільш ефективними засобами удосконалення координаційних здібностей школярів підліткового віку.

#### Список використаних джерел

1. Бакіко І., Носарчук Л., Свенцицька Т. Вікова динаміка розвитку спритності у дітей шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. ВНУ імені Лесі Українки. Луцьк: РВВ "Вежа", 2008. Т. 2. С. 6–9.
2. Васкан Іван. Стан фізичної підготовленості підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2013. № 1 (21). С. 369–272.
3. Дерка Т. Г., Ляшенко В. М., Туманова В.М. Оценка уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста. *Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2017. № (8). С. 19–22.*
4. Дмитренко С., Козлова К., Асаулюк І. Характеристика показників фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку Вінницької та Хмельницької областей. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2012. № 4(20). С. 273–276. Бібліогр.: 4 назви.
5. Іванишин Ю., Іванишин І., Ковальчук Л. Стан фізичної підготовленості підлітків, які займаються різними видами рухової активності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С. 134–140.
6. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань. Молода спортивна наука України. 2011. Т. 2. С. 90–92.
7. Масляк І. П., Вишня О. В., Грида Д. С. Фізична підготовленість учнів середніх класів обласних загальноосвітніх шкіл. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 2016. С.118–127.

8. Подригало Л.В., Галашко А.И., Поручиков В.В., Трегуб К.М. Исследование взаимосвязей между показателями физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Т. 1. №129. С. 206–209.

## ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У КОНТЕКСТІ СПОРТИВНО-ТУРИСТСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

*Михайло Косило 1, Степан Шпарик 2*

*1, 2 Івано-Франківський обласний державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді*

**Актуальність.** Прийняття у вересні 2017 року Закону України «Про освіту» сформувало нові запити у єдиному освітньому просторі України щодо суттєвих перетворень. Освіта має бути спрямована на розвиток здібностей та обдарувань вихованців, учнів і слухачів, задоволення їхніх інтересів, духовних запитів і потреб, зокрема, потреби подорожувати, вивчати рідний край, їх професійному визначенні, що вимагає певної туристської, краєзнавчої підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, а отже є потребою сьогодення [1,2,3,10]. Важливою умовою реалізації поставлених завдань виступає підготовка педагога закладу освіти, його рівень професійної компетентності [4,5].

**Мета** – встановити окремі аспекти формування туристсько-краєзнавчих компетентностей у майбутніх вчителів фізичної культури.

**Методи.** Під час дослідження використовували педагогічний аналіз освітнього процесу в Івано-Франківському обласному центрі туризму і краєзнавства учнівської молоді (ІФОДЦТКУМ).

**Результати.** Спортивний туризм в арсеналі творчого педагога є одним із могутніх засобів залучення учнів до активної суспільно-корисної та навчально-пізнавальної роботи. Від того, як педагог сам знає і розуміє туристсько-спортивну, краєзнавчу роботу, як він зуміє зацікавити своїх вихованців залежить й результативність, успішність, шкільної туристської роботи [7,8,9].

Арсенал засобів, які ІФОДЦТКУМ, як освітянський заклад, спрямовує на підготовку та підвищення кваліфікації педагога-організатора туристсько-краєзнавчої роботи у тому числі вчителя фізичної культури у школі є дуже різноманітними. Для прикладу, окремі з них.

Так, в рамках двостороннього договору між факультетом фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та ІФОДЦТКУМ щорічно студенти вишу проходять на базі центру педагогічну практику де мають змогу безпосередньо ознайомитись з роботою позашкільної установи. В цей час майбутні вчителі фізичної культури стають безпосередніми учасниками туристсько-спортивних заходів різної форми та змісту, що в свою чергу сприяє їх ознайомленню з тонкощами роботи з дітьми під час змагань, конкурсів, вікторин, тощо.

Якісні зміни в освітньому просторі поставили завдання підготовки нового програмно-методичного забезпечення освітнього процесу. Педагоги ІФОДЦТКУМ готують програми туристсько-краєзнавчого напрямку для закладів позашкільної, загальної середньої та передвищої освіти. За останні п'ять років розроблені авторські програми дитячих творчих об'єднань з туристсько-краєзнавчого, військово-патріотичного, гуманітарного напрямів та виховання в системі «Пласт» для гуртків початкового, основного та вищого рівнів навчання позашкільної освіти, а також двохрічні програми для гуртків закладів загальної середньої освіти. Всього розроблено 23 програми для гуртків закладів позашкільної освіти та 11 – для гуртків закладів загальної середньої освіти. Метою програм

для закладів загальної середньої освіти є формування базових компетентностей із змагального та похідного туризму і краєзнавства. Очікувані результати передбачають триєдину компетентнісну градацію: вихованці, здобувачі повинні знати і розуміти основні положення предмету і повинні вміти і застосовувати набуті знання та набуті досвіду під час практичних занять.

Тому підготовку майбутнього вчителя фізичної культури – організатора туристсько-краєзнавчої роботи доцільно розпочинати зі шкільної лави, удосконалювати допрофесійну підготовку у закладі позашкільної освіти та активно і цілеспрямовано вести роботу з учнями щодо продовження здобуття фахової освіти у закладах вищої освіти.

У ІФОДЦТКУМ склалася чітка система перепідготовки педагогічних кадрів і активу нашої області. Початковою її ланкою є зональні семінари туристських організаторів шкіл, на яких протягом двох-трьох днів проходять початкову туристську підготовку педагоги декількох сусідніх міст, районів, туристські активісти ознайомлюються з сучасною системою туристсько-краєзнавчої діяльності та основними нормативно-правовими вимогами, що регламентують діяльність з дитячо-юнацького туризму і краєзнавства. На цих навчальних заходах проводять відбір туристів-ентузіастів, яких запрошують на три-п'ятиденні обласні семінари керівників туристсько-краєзнавчих гуртків, організаторів масових туристських заходів зі школярами, керівників походів вихідного дня, суддів дитячих туристських змагань, керівників музеїв навчальних закладів, пошуково-експедиційних загонів тощо.

Наступною ланкою підготовки та перепідготовки є курси керівників туристсько-краєзнавчих гуртків та інструкторів дитячо-юнацького туризму, які щороку проводяться спільно з обласним Інститутом післядипломної педагогічної освіти. Зокрема, програмою курсів керівників туристсько-краєзнавчих гуртків передбачено набуття слухачами навиків суддівства на обласних туристських змаганнях та участь у багатоденному категорійному пішому поході по Карпатах. Зміст цих заходів має на меті вирішення актуальних проблем удосконалення навчально-виховного процесу. На базі центру спільно з обласним Інститутом післядипломної педагогічної освіти щороку проводяться також семінари з різних питань туристсько-краєзнавчої діяльності. У період 2000-2019 років ІФОДЦТКУМ організував 84 навчальні семінари за участю загалом 1793 педагогічних працівників та 19 курсів, на яких пройшли перепідготовку 527 керівників туристсько-краєзнавчих гуртків області.

Вищим ступенем підготовки та перепідготовки фахівців в галузі спортивного туризму є практика проведення високо категорійних походів за межами України в рамках обласного семінару спеціалізованого рівня туристичної підготовки. Головною метою таких семінарів є розвиток спортивного туризму та підготовка інструкторів туристичних походів з числа вчителів фізичної культури, студентів та гуртківців-випускників, які в подальшому житті себе пов'язують зі спортивним туризмом.

**Висновок.** У результаті проведеного аналізу ми з'ясували, що підготовка педагога-організатора туристсько-краєзнавчої роботи у закладі середньої освіти, підвищення його професійних компетентностей є складне явище, яке вимагає з'ясування певних обставин, зокрема:

- рівня особистісних професійних зацікавлень;
- визначення рівня підготовленості до практичної діяльності;
- підготовки і реалізації програми формування спеціальних знань, умінь і навиків, практичного досвіду.

Встановлено, що формування спортивно-туристських компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури необхідно розпочинатися під час навчання в школі за програмами початкової туристської підготовки та продовжувати у позашкільному навчальному закладі (центрі туризму і краєзнавства учнівської молоді). Відтак, стаючи студентом факультету фізичного виховання і спорту та вивчаючи дисципліни спеціалізації з туристсько-краєзнавчого спрямування, проходячи виробничу практику в з цього виду

педагогічної діяльності в ІФОДЦТКУМ, майбутні вчителі набувають спеціальних туристсько-краєзнавчих компетентностей,

#### Список використаних джерел

1. Ганопольський В. Й. Уроки туризму: посіб. для вчителів. Мінськ: НМ Центр, 1998. 216 с.
2. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль: Навч. кн.-Богдан. 2009. 304 с.
3. Демчишин А. П., Артюх В. М., Демчишин В. А., Фалес Г. Рухливі і спортивні ігри в школі. Київ: Освіта. 1992. 175 с.
4. Закон про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII/Голос України. 2017. 27 верес. (№ 178-179). С. 10–22.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 25.05.2017 р. № 2074-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2074-19> (дата звернення: 19.05.2020).
6. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю, затверджена наказом МОН України від 2.10.2014 р. №1124. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14>
7. Косило М. Ю. Розвиток туристсько-краєзнавчої роботи у позашкільних навчальних закладах України (друга пол. XX-поч. XXI ст.): монографія / Передм. І. Д. Беха. Івано-Франківськ: МістоНВ, 2018. 320 с.
8. Колотуха О. В. Дитячо-юнацький туризм в Україні. Кіровоград: РВЦ Кіровоградського держ. пед. ун-ту, 2001. 42 с.
9. Костриця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристська робота. Київ: Вища школа, 1995. 224 с.
10. Наровлянський О. Д., Наровлянський М. Д., Пустовойт О. Д. Шкільний туризм .Київ: Шкільний світ, 2009. 128 с.

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТА БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Андрій Шнільчак 1, Ганна Презлята 2*

*1 Івано-Франківський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти*

*2 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** В умовах сьогодення, переходу системи освіти до «Нової української школи» (НУШ), особливо гостро стоїть питання професійної готовності педагогічних працівників до змін та роботи в новому освітньому просторі, їх особистому зростанню, володіння ними сучасними формами, методами організації освітнього процесу, забезпечення результативності та якості своєї праці, шляхом підвищення кваліфікації та безперервної освіти.

**Мета** – вивчити напрями та узагальнити основні підходи підвищення кваліфікації та безперервної освіти учителів фізичної культури.

**Методи дослідження:** аналіз нормативно-правових документів, узагальнення даних науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів, планів роботи з учителями фізичної культури в системі післядипломної освіти, системний аналіз, узагальнення.

**Результати.** Над реалізацією основних завдань фізичної культури в закладах загальної середньої освіти Івано-Франківській області працюють 1186 учителів фізичної культури, які мають спеціальну фахову освіту, з них: 410 педагогів мають вищу, 254 – першу, 245-другу кваліфікаційні категорії, а 277 учителів кваліфікаційну категорію «спеціаліст». Педагогічні звання мають: 180 педагогів – «Старший вчитель», 52 учителі – «Учитель-методист», 4 – «Заслужений учитель України», 1 – «Заслужений працівник



освіти». 26 учителів фізичної культури є директорами закладів загальної середньої освіти області, 1 – начальником відділу освіти об'єднаної територіальної громади.

Сучасний учитель фізичної культури повинен вміти ефективно використовувати професійні знання у різних формах фізичної культури учнів різних вікових груп. Він повинен мати ціннісні орієнтації, спрямовані на фізичний, культурний, духовний розвиток учня як особистості.

Сьогодні, основним компонентом і головним завданням системи післядипломної освіти є підвищення кваліфікації педагогічних кадрів як цілеспрямований, спеціально організований безперервний процес систематичного оновлення професійної компетентності працівників освіти. Головна мета цього процесу – приведення професійної компетентності вчителів і вихователів у відповідність із визнаними стандартами, що передбачає розвиток їхнього творчого потенціалу, педагогічної майстерності, підвищення інтелектуального й загальнокультурного рівнів [1].

Кожен педагогічний працівник закладу загальної середньої освіти, у тому числі й учитель фізичної культури, відповідно до Законів України “Про освіту”, “Про загальну середню освіту” зобов'язаний щороку підвищувати кваліфікацію з урахуванням певних особливостей, що є необхідною умовою проходження ними атестації у порядку, визначеному законодавством [2;4].

Основними напрямками підвищення кваліфікації учителя фізичної культури є:

- розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій);
- формування у здобувачів освіти спільних для ключових компетентностей вмінь, визначених частиною першою статті 12 Закону України “Про освіту”;
- психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти певного віку, основи андрагогіки;
- створення безпечного та інклюзивного освітнього середовища, особливості (специфіка) інклюзивного навчання, забезпечення додаткової підтримки в освітньому процесі дітей з особливими освітніми потребами;
- використання інформаційно-комунікативних та цифрових технологій в освітньому процесі, включаючи електронне навчання, інформаційну та кібербезпеку;
- мовленнєва компетентність.

На сьогоднішній день педагогічні працівники можуть підвищувати кваліфікацію за різними формами та видами. Формами підвищення кваліфікації є інституційна (очна /денна, вечірня), заочна, дистанційна, мережева), дуальна, на робочому місці, на виробництві тощо. Форми підвищення кваліфікації можуть поєднуватись. Основними видами підвищення кваліфікації можуть бути: навчання за програмою підвищення кваліфікації, стажування, участь у семінарах, практикумах, тренінгах, вебінарах, майстер-класах тощо.

Обсяг (тривалість) підвищення кваліфікації педагогічних працівників устанавлюється в годинах та/або кредитах Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (далі – ЄКТС, (один кредит ЄКТС становить 30 годин) за накопичувальною системою. Загальний обсяг підвищення кваліфікації педагогічного працівника закладу загальної середньої освіти не може бути менше ніж 150 годин на п'ять років [4].

Також, сьогодні виникає необхідність модифікації форм науково-методичної роботи з педагогічними кадрами в між курсовий період. Тому, на рівні інститутів післядипломної педагогічної освіти перевагу слід віддавати експериментальній та науково-дослідницькій діяльності, підготовці технологічного завдання для подальшої самостійної роботи. На рівні районних/міських методичних кабінетів пріоритетною стає експертно-консультативна діяльність. На рівні навчально-виховного закладу основна увага має приділятися створенню умов для самоосвіти. Методичні об'єднання вже тривалий час визнані авангардною формою роботи з педагогами, тому вони мають донести до кожного педагога головні ідеї

реформи, опрацювати інновації й тим самим формувати осмислене позитивне ставлення до нововведень [3].

Одне з чільних місць у безперервній освіті вчителя фізичної культури, його професійному зростанні посідає – самоосвіта, яка розглядається як система навичок свідомої самоорганізації, орієнтуючись на власний прогрес, реалізацію потенційних можливостей під час визначення мети, проблемних завдань; об'єкта діяльності, шляхів розв'язання навчальних завдань та перевірка їх ефективності.

Самоосвіта вчителя фізичної культури є основною формою підвищення професійної педагогічної компетентності, яка складається з удосконалення знань та узагальнення педагогічного досвіду шляхом цілеспрямованої самоосвітньої роботи. Професійний розвиток педагога має йти по всій площині його характерних особливостей як спеціаліста

**Висновок.** Ґрунтовний аналіз нормативних документів, науково-методичної літератури, планів роботи з учителями фізичної культури системи післядипломної освіти дали можливість визначити напрями та узагальнити основні підходи підвищення кваліфікації та безперервної освіти учителів фізичної культури, залучити їх до процесу самовдосконалення, забезпечивши методичну допомогу на усіх рівнях зорієнтовану на конкретні цілі, кваліфікацію педагога, демонструючи нові горизонти його професійного росту.

#### **Список використаних джерел**

1. Випасняк І.П., Ковальчук Г. А., Презлята Г. В., Фотуйма О. Я. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури: навчальний посібник./За заг. ред. Г. В. Презлятої. – Івано-Франківськ: Підприємство «ЦСТПРІ «ІНІН» ВОІ «СОІУ», 2011. 314 с.
2. Лист Міністерства освіти і науки України №1/9-683 від 04.11.2019 "Щодо підвищення кваліфікації та атестації педагогічних працівників".
3. Мицкан Б. М., Завгородня Т. К., Шпільчак А. Я., Презлята Г. В., Випасняк І. П., Лісовський Б. П. Пріоритети та перспективи акмеологічного зростання вчителя фізичної культури в умовах модульного навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4. –С. 91–97.
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 21.08.2019 № 800 "Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників".

## **РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ**

*Галина Близнюк*

*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** Проблема неповносправності дитячого населення є однією з найгостріших для світової спільноти, а пошук шляхів її подолання – пріоритетним завданням сучасності [1,2]. Неповносправність обмежує участь дитини в руховій діяльності, відриває від багатьох подій життя, важливих для формування особистості, занижує самооцінку та суттєво впливає на поведінку дитини [3,4,5].

Актуальність зазначеної проблеми, її важлива соціальна значущість для інклюзії дітей з особливими потребами в суспільство, пошук шляхів відновлення психофізичного стану неповносправних дітей зумовили вибір теми дослідження.

**Мета дослідження** – обґрунтування використання рекреаційно-оздоровчого туризму для неповносправних дітей.

**Методи дослідження.** Для досягнення окресленої мети було використано комплекс методів: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної і спеціальної літератури, нормативних документів; соціологічні методи дослідження (анкетування та експертне опитування) та методи математичної статистики.

**Результати.** За визначення Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) «*неповносправні* – це особи з порушеними психофізичними властивостями, які ведуть за собою обмеження функціональних можливостей або життєвої активності на рівні, що обмежує виконання ними суспільних ролей». У дефініціях ВООЗ подається визначення психічної, фізичної, сенсорної та інтегрованої неповносправності.

Відповідно до Міжнародної класифікації дефектів, інвалідності та непрацездатності:

- *дефект (impairment)* – означає будь-який дефіцит або аномальність анатомічної структури органів, а також розлад психічних або фізіологічних функцій організму як наслідок окресленої вродженої вади, хвороби чи ушкодження;

- *функціональна інвалідність (disability)* – означає обмеження або ваду, яка виникає внаслідок ушкодження, здатності виконання дій у спосіб і в сфері визнаними нормальними для людини;

- *непрацездатність (handicap)* – означає менш привілейовану або менш корисну ситуацію даної особи, яка виникає внаслідок ушкодження і функціональної неповносправності, що обмежує чи унеможливорює виконання нею функцій, пов'язаних з її віком, статтю, суспільною і культурною ситуацією.

Вітчизняна нормативно-правова база соціально-правового захисту представлена низкою міжнародних та внутрішньодержавних актів, деклараціями, законами та іншими законодавчими актами, де визначено поняття інвалідності. «Інвалід – це особа зі стійким розладом функцій організму, зумовленим захворюванням, травмою (її наслідками) або вродженими вадами розумового чи фізичного розвитку, що спричинює обмеження нормальної життєдіяльності, викликає в особи потребу в соціальній допомозі і посиленому соціальному захисті, а також виконання з боку держави відповідних заходів для забезпечення її законодавчо визначених прав».

Основними завданнями рекреаційно-оздоровчого туризму для дітей з інвалідністю є:

- лікувальне – туризм може бути частиною лікувального процесу, запобігати змінам, які виникають у результаті розвитку хвороби чи зменшеної фізичної активності;

- біологічне – туризм та активний відпочинок компенсують втрачені функції організму, применшують біологічні наслідки ушкодження;

- анатомо-фізіологічне – заняття туризмом може сприяти збільшенню м'язової сили, рухливості суглобів, витривалості.

- гігієнічно-оздоровче – заняття туризмом може урізноманітнити щоденні фізичні вправи, показані для кожної неповносправної особи, допомогти в процесі загартування організму, покращення здоров'я та фізичної справності;

- психологічно-виховне – туризм та краєзнавство дозволяють формувати позитивне ставлення до навколишньої дійсності, поведінки, зменшують агресивність, апатію;

- гедоністичне – участь в туризмі приносить радість і задоволення. Туристичні заходи урізноманітнюють монотонність реабілітаційних програм, сприяють новим знайомствам, дружнім відносинам;

- суспільне – туризм дозволяє вирватися з суспільної ізоляції, виконує інтеграційні функції, уможливує участь неповносправного в житті на рівні зі здоровими людьми.

Наголошуючи на важливості активного туризму для неповносправних дітей та молоді, необхідно виділити основні мотиви, які спонукають цю категорію осіб до цих занять. Серед них найважливішими є такі:

- пізнанням певного краю чи місцевості;

- зміна місця постійного проживання;

- прагненням проведення часу в раніше не відвідуваних місцях і прагненням нових знайомств;

- бажанням жити відповідно до норм середовища, в якому перебуває людина;

- задоволенням естетичних і емоційних потреб;

- задоволенням біологічних і творчих потреб.

Результати опитування фахівців туристичної галузі в Україні показують, що більша частина експертів (74,3%) визначає рівень розвитку туризму для неповносправних осіб як дуже низький та низький, при середній оцінці  $1,5 \pm 0,6$  бали (за 5-ти бальною шкалою) і лише 25,7% опитаних вважають, що туристична галузь для осіб з інвалідністю знаходиться на середньому та вище середньому рівнях розвитку. При цьому, серед опитаних не було жодної відповіді, яка б свідчила про високий рівень розвитку цього різновиду туризму в державі.

На даному слайді представлено графічне зображення узгодженості оцінки експертами трьох груп (практиками, методистами, управлінцями) рівня розвитку рекреаційно-оздоровчого туризму для осіб з особливими потребами. Спостерігається найбільша узгодженість оцінок щодо низького рівня пропозиції на ринку туристичних послуг, професійної майстерності та розробленості туристичних маршрутів, а також відсутності державного фінансування програм з розвитку туризму для осіб з інвалідністю.

В результаті опитування ми з'ясували, що найчастіше організацію активного відпочинку та туризму для дітей з інвалідністю здійснюють близькі родичі і сім'я. Відтак найменшу роль відіграють туристичні фірми, що є вкрай негативним фактом, оскільки задоволення туристичних потреб населення є пріоритетним завданням саме цих організацій. І найбільш тривожним є те, що тільки 7% навчальних закладів здійснюють рекреаційно-туристичні заходи для дітей з інвалідністю.

Для розробки подальшої концепції розвитку рекреаційно-оздоровчого туризму для осіб з особливими потребами важливим було встановити пріоритетність відповідних заходів в Україні. Як бачимо на кожен з запропонованих напрямків отримав більше трьох балів, що свідчить про їх актуальність для розвитку рекреаційно-оздоровчого туризму для осіб з особливими потребами.

Результати наших досліджень показали, що 35% опитаних дітей з вадами слуху, зору та опорно-рухового апарату взагалі не беруть участі в туристичних заходах, 21% дітей займаються рекреаційно-оздоровчим туризмом один раз на рік, 19% активно відпочивають 2-3 рази на рік, а 15% дітей з особливими потребами беруть участь в таких заходах один раз на кілька років. У той же час, найменший відсоток дітей з вадами (10%) активно відпочивають більше 4-х разів на рік.

За результатами опитування дітей з особливими потребами, найвагомими перешкодами участі в рекреаційно-туристичних заходах для них є архітектурні, фінансові, суспільні чинники та відсутність відповідної інформації.

**Висновок.** Отже, не дивлячись на вагоме значення розвитку рекреаційно-туристичної діяльності для осіб з інвалідністю і в першу чергу дітей, в Україні цей напрямок діяльності суспільства є на низькому рівні. Головними причинами ситуації, що склалася є: неефективність державної політики, недостатнє фінансування програм з розвитку туризму для неповносправних; недоступність об'єктів туристичної інфраструктури та туристичних маршрутів низький рівень професійної майстерності фахівців туристичного супроводу при роботі з неповносправними.

#### Список використаних джерел

1. Виготский Л. С. Основы дефектологии. СПб.: Лань, 2003. 654 с.
2. Випасняк І. П. Соціальна інтеграція глухих дітей на основі рухової активності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Л., 2007. 21 с.
3. Жирак Л. М. Туризм і краєзнавство як засіб суспільної адаптації та інтеграції дітей з особливими потребами. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 2. С. 50–52.
4. Жирак Л., Мицкан Б., Мицкан Т. Корекція психофізіологічного стану слабчуючих дітей засобами рекреаційно-оздоровчого туризму. Вісник Прикарпатського університету. Серія. Фізична культура. 2019. Вип. 34. С. 10-26.

5. Родименко І. Сучасний погляд на навчання дітей з особливими потребами. Нива знань. 2004. № 2. С. 8–12

## ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ З РІЗНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ

*Ірина Султанова 1, Антоніна Ківнюк 2*

*1, 2 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** Одне з пріоритетних завдань нашого суспільства – збереження і покращення здоров'я підростаючого покоління [6; 11; 12]. Особливу актуальність набуває протягом останніх років вивчення індивідуальних типологічних особливостей організму дітей різного віку, оскільки знання індивідуальних можливостей дитини та прогнозування її онтогенетичного розвитку є запорукою для успішного навчання, виховання без негативних змін для здоров'я. Вважають, що прояв індивідуальних особливостей організму, темпів росту та розвитку, стан адаптивних можливостей в значній мірі визначені конституцією [14; 15].

Сучасний період характеризується не тільки збільшенням тотальних розмірів тіла та прискоренням процесів статевого дозрівання, але і значною гетерохронністю та варіативністю індивідуальних темпів росту та розвитку. Це зумовлює необхідність вивчення закономірностей індивідуального розвитку організму та діагностики його конституціональної приналежності у взаємозв'язку із станом функціональних резервів [8].

Формування здоров'я школярів тісно пов'язане з фізичною активністю. Фізичні вправи є важливим фактором активної біологічної стимуляції росту та розвитку організму, вдосконаленню адаптаційних механізмів та запобіганню розвитку захворювань. Встановлено, що фізичні навантаження різного спрямування та інтенсивності здійснюють неоднаковий вплив на морфо-функціональний стан дітей та підлітків з різними конституціональними особливостями організму. А вплив різних режимів рухової активності на представників різних типів тілобудови також розкрито недостатньо. Це зумовлює актуальність обраного напрямку дослідження.

Є роботи, що присвячені вивченню фізичного та функціонального стану дітей молодшого шкільного віку [2; 5; 10], підлітків різних соматотипів [3; 13]. Наукових досліджень, що присвячені вивченню функціональних резервів організму дівчат випускних класів Прикарпаття з різним типом тілобудови ми не виявили.

**Мета дослідження** – проаналізувати стан функціональних резервів організму дівчат 17 років з різним типом тілобудови.

**Методи дослідження.** Визначення типу тілобудови ми проводили за методикою Черноруцького на підставі індекса Пін'є [7]. Функціональні резерви серцево-судинної системи ми оцінювали на підставі частоти серцевих скорочень в стані спокою, систолічного та діастолічного артеріального тиску, індекса Робінсона [9]. Стан дихальної системи характеризували шляхом визначення життєвої ємності легенів, життєвого індекса, функціональних проб Штанге та Генче [9]. Також проводили визначення фізичної працездатності (індекс Руф'є), соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком [1] та резервів регуляції (індекс Кердо [9], адаптаційний потенціал Г. Баєвського [4]). Результати дослідження опрацьовані статистично з використанням критерію Ст'юдента.

**Результати.** Проведені дослідження функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем та резервів регуляторних механізмів у дівчат 17 років з різним типом тілобудови дозволили виявити наступні особливості. Систолічний тиск у дівчат гіперстенічної тілобудови був достовірно вищим у порівнянні із групою дівчат нормостенічної тілобудови. Достовірних змін з боку діастолічного тиску та ЧСС між представниками досліджуваних груп нами не виявлено. Однак, слід зазначити, що ЧСС перевищувала показники вікової норми у кожній групі, тобто свідчила про тахікардію.

Достовірних змін з боку індекса Робінсона, що свідчить про коронарний резерв міокарду, між досліджуваними групами нами не виявлено. Однак величина індекса Робінсона у дівчат астеничної та нормостеничної тілобудови відповідала нижче середньому рівню, а у дівчат гіперстеничної тілобудови – низькому рівню.

Достовірних змін між величиною життєвої ємності легенів в досліджуваних групах не виявлено, однак зареєстровано зменшення життєвої ємності у дівчат гіперстеничного типу тілобудови у порівнянні із показниками двох інших досліджуваних груп на рівні тенденції.

Життєвий індекс у дівчат гіперстеничної тілобудови достовірно був нижчим у порівнянні із групою нормостеничної тілобудови. У дівчат астеничної тілобудови життєвий індекс відповідав середньому рівню, нормостеничної тілобудови – нижче середньому рівню. В групі дівчат гіперстеничної тілобудови життєвий індекс був низьким.

Результати проби Штанге у дівчат з гіперстеничною тілобудовою були достовірно нижчими, ніж у групах астеничної та нормостеничної тілобудови. Однак в усіх досліджуваних групах час затримки дихання на вдиху був нижчим від показників норми для нетренованих людей. Це свідчить про недостатність резервів регуляції дихальної системи. Результати проби Генче відповідали нижнім показникам норми в усіх досліджуваних групах.

Показники фізичної працездатності, які ми оцінювали на підставі визначення індексу Руф'є, в усіх групах відповідали вище середньому рівню.

Рівень соматичного здоров'я у дівчат гіперстеничної тілобудови відповідав низькому рівню, у дівчат нормостеничної тілобудови знаходився на нижче середньому рівні. У представниць астеничної тілобудови рівень соматичного здоров'я був низьким.

Індекс Кердо, що відображає співвідношення регуляторних впливів симпатичної та парасимпатичної систем, у групі астеничної тілобудови достовірно перевищував показники групи дівчат з гіперстеничною тілобудовою. Показники дівчат гіперстеничної тілобудови були вищими, ніж показники групи з нормостеничною тілобудовою.

Адаптаційний потенціал в усіх досліджуваних групах свідчив про напругу регуляторних механізмів. Показники групи дівчат з гіперстеничною тілобудовою були достовірно вищими у порівнянні із показниками групи нормостеничної тілобудови.

**Висновки.** Конституція людини є генетичним маркером, який обумовлює темпи росту та функціонування організму людини на різних етапах онтогенетичного розвитку. Серед безлічі морфо-функціональних характеристик людини достатньо високу генетичну обумовленість має тип тілобудови, який відображає особливості конституції. Для кожного типу тілобудови притаманні свої особливості не тільки в динаміці ростових процесів, в складі тіла, реактивності ЦНС, але і в діяльності нейроендокринної та імунної систем, в перебігу процесів метаболізму, темпах розвитку фізичних якостей та рівнях аеробних можливостей, що відображають стан функціональних резервів.

Встановлено схильність дітей, підлітків та дорослих з певною тілобудовою до певних захворювань, наявність окрім морфологічних фізіологічних відмінностей в процесах росту і розвитку організму дітей з різним типом тілобудови, схильність до занять певними видами спорту. Виявлено різний рівень соматичного здоров'я та різні темпи розвитку рухових якостей в процесі онтогенезу, а також різний рівень фізичної підготовленості у представників різних соматотипологічних груп. Рухова активність визначає рівень розвитку функціональних резервів кардіореспіраторної системи у представників різних типологічних груп.

Проведені дослідження свідчать про більш сприятливий онтогенетичний розвиток функціональних резервів організму в групі дівчат астеничної тілобудови, однак в цій групі найвищі показники індекса Кердо та адаптаційного потенціалу, що свідчить про напругу регуляторних систем організму.

Функціональний стан серцево-судинної системи та напруга регуляторних механізмів, що виявлені в усіх досліджуваних групах, зумовлюють необхідність розробки

оздоровчих програм, спрямованих на зменшення пулу симпатичних впливів та ретельного дозування фізичних навантажень в процесі занять фізичними вправами.

#### Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Л. Начала валеологии. Индивидуальное здоровье (сущность, феноменология, стратегия управления). *Український медичний часопис*. 2002. № 5. С. 45–49.
2. Арефьев В.Г., Рябченко В. Г., Кротов Г. В. Соматичне здоров'я дівчаток 7-10 років різного соматотипу. К.: Науковий часопис, 2010. № 15. С. 18–22.
3. Арламовський Р.В., Султанова І.Д., Іванишин І.М. Корекція фізичного стану дівчат-підлітків різних соматотипів засобами фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2013. Вип. 18. С. 85–91.
4. Баевский Р. М. Концепция физиологической нормы и критерии здоровья. *Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова*. 2003. № 4. С. 473–487.
5. Бекетова Г.В., Савінова К.Б., Почечуєва І.П., Горячева І.П. Вплив здоров'язберігаючих технологій на функціональний стан дихальної системи у дітей молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім.П.Л.Шупика. 2018. Вип. 32. С. 205-214. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpsnmapo\\_2018\\_32\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpsnmapo_2018_32_18)
6. Берзін В.І., Стельмахівська В.П. Формування змісту профілактичної роботи зі збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків у навчально-виховних закладах [Електронний ресурс] *Здоров'я суспільства*. 2016. Т. 5, № 3-4. С. 64-68. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/zdc\\_2016\\_5\\_3-4\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/zdc_2016_5_3-4_14)
7. Гриньків М.Я., Баранецький Г. Г. Спортивна морфологія. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): Навч. посібн.-Львів: НВФ «Українські технології». 2006. 124 с.
8. Лісовський Б. П. Варіабельність серцевого ритму як показник резервів здоров'я. *Вісник Львівського університету. Серія біологічна*. 2008. Вип. 46. С. 165–171.
9. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. Ростов-на-Дону: Изд.-во БАРО - ПРЕСС, 2002. 800 с.
10. Мицкан Б. М., Ковальчук Л.В., Ткачівська І. М., Попель С.Л. Вікові зміни фізичного потенціалу дітей в умовах сучасної школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»: зб. наукових праць. 2010. С. 66–68.
11. Ніколаєнко В. Охорона здоров'я дітей та підлітків в Україні — проблеми, досягнення, перспективи [Електронний ресурс] *Український медичний часопис*. 2018. № 5(2). С. 4-11. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh\\_2018\\_5\(2\)\\_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5(2)_2)
12. Омеляненко І.Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. № 25-26.
13. Султанова І. Д., Іванишин І. М., Арламовський Р.В. Вікові та соматотипологічні особливості фізичного розвитку підлітків Прикарпаття. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Серія № 15, Т.2. Вип. 7 (33). 2013. С. 277- 282.
14. Тамбовцева Р.В. Возрастные изменения типов телосложения школьников. *Новые исследования*. Выпуск № 22. Том 1. 2010. С 92–97.
15. Федотова Т.К. Влияние фактора конституции на темпы развития школьников. *Новые исследования по генетике развития человека*. М. 2007. С. 67–71.

## РОЗВИТОК СТАТИЧНОЇ СИЛИ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З РОЗУМОВИМИ ВАДАМИ

*Білоус Ірина І, Заячук Мар'яна І*

*1, 2 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

**Актуальність.** Доцільність силових підготовки дітей і підлітків, в тому числі із інтелектуальними вадами, обговорювалась довгий час [6, 7]. Велику тривогу викликала можливість травмування дітей при використанні різних вантажів [1]. Багато дослідників [3, 8] також вважали, що силова підготовка нічого не дасть дітям, ґрунтуючись на припущенні, що приріст сили і м'язової маси тісно пов'язаний з гормональними змінами в період статевого дозрівання. На сьогоднішній день нам відомо, що діти і підлітки можуть успішно тренуватись з мінімальним ризиком отримання травми при чіткому дотриманні необхідних заходів безпеки. Більше того, вони можуть збільшити м'язову силу і масу, що є вкрай необхідною якістю для них, яка тісно пов'язана з їх мобільністю та руховою активністю.

Для вчителів адаптивного фізичного виховання і вчителів, які працюють в інклюзивних класах загальноосвітніх шкіл, при плануванні фізичних занять постає необхідність використання в них елементів силових підготовки, оскільки силова підготовка приносить користь всім, хто займається, незалежно від віку, статі чи виду патології.

Тому на сьогодні актуальним є дослідження основних показників силових здібностей школярів підліткового віку, що має важливе значення для їх соціальної, трудової, навчальної діяльності та формування здорового способу життя.

**Мета дослідження** – встановити основні показники статичної сили у підлітків з розумовими вадами.

**Методи дослідження.** Тестування максимальної статичної сили різних груп м'язів проводили за допомогою кистевої та станової динамометрії [11]. В дослідженні взяли участь 22 здорові дітини віком 12-15 років (10 дівчаток і 12 хлопчиків) та 22 дітей аналогічного віку (12 хлопчиків та 10 дівчаток) вихованців навчально-реабілітаційного центру м. Івано-Франківська у яких був встановлений діагноз легкої та помірної розумової відсталості (F70–F79) [5]. Результати дослідження опрацьовані статистично з використанням порівняльного аналізу.

**Результати.** Оцінка отриманих результатів вимірювання статичної сили м'язів плеча у хлопців старшого шкільного віку (контрольна група), оцінена згідно стандартних показників, показала, що рівень розвитку згиначів плеча вище середнього був встановлений у 3 осіб, середній у 4 осіб, а нижче середнього у 5. Показники розгиначів плеча були встановлені наступні: вище середнього у 2 чоловік, середній – у 3 чоловік, а нижче середнього у 7 чоловік. Вимірювання сили м'язів тулуба встановило, що рівень розвитку вище середнього притаманний згиначам і розгиначам тулуба у 2 дітей, середній 4 і 3 дітям, а нижче середнього – 6 і 7 особам відповідно. В той же час показник статичної сили згиначів кисті на рівні нижче середнього спостерігався у половини досліджуваних [6].

Оцінка результатів тестування серед хлопців з розумовими вадами показала, що зафіксовані показники співвідносяться з групою дітей середнього шкільного віку і практично на один віковий період відстають від нормативних показників. Тому дані порівняння проводились зі стандартною групою дітей середнього шкільного віку, оскільки всі отримані показники в даній віковій групі знаходились би, однозначно, за межами показника нижче середнього, що не дало б можливості диференціювати отримані результати. Навіть на рівні дітей середнього шкільного віку у хлопців зафіксовано 50% показників м'язової сили на рівні нижче середнього.

Інтенсивність розвитку сили м'язів залежить, також, і від статі. В міру розвитку відмінності між показниками м'язової сили у хлопчиків та дівчаток стають все більш вираженими. В молодшому шкільному віці хлопчики і дівчатка мають приблизно однакову силу в більшості м'язових груп, проте до 10-12 років дівчатка нарощують станову силу настільки інтенсивно, що вони стають абсолютно сильнішими за хлопчиків. Проте, у



підлітковому віці переважний розвиток сили у хлопчиків до кінця періоду статевого дозрівання приводить до переважання силових здібностей над особами протилежної статі [1, 2, 10].

Тому, при дослідженні мязової сили у дівчаток простежується аналогічна ситуація, причому, якщо сила м'язів плеча зафіксована на рівні нижче середнього показника, то тулуба і кисті на рівні середнього. 20% дівчаток при цьому показали рівень абсолютної сили м'язів на рівні вище середнього.

У порівнянні з контрольною групою рівень силових можливостей в статистиці дівчат був нижчим у 2,5 рази за показником згиначів плеча, у 4,6 рази нижчий за показником розгиначів плеча, у 2,6 рази меншим за показником згиначів тулуба і 2,8 – розгиначів тулуба і в 3,6 рази – згиначів кисті, що свідчить про значне зниження маніпулятивної діяльності та дрібної моторики у дітей з розумовими вадами.

Отримані результати свідчать про те, що розвиток сили у здорових дітей і дітей з розумовими розладами характеризується нерівномірністю, що виявляється при порівнянні приросту сили якого-небудь одного м'яза, або групи м'язів. Збільшення сили виражене неоднаково для різних груп м'язів. У здорових дітей в 13-14 років сила м'язів, що виконують розгинання тулуба, зростає, тоді як у дітей з розумовими відхиленнями найбільшими стають показники сили плечового поясу і найменшими – кистю, що відповідає даним дітей середнього шкільного віку [9].

Тому, для дітей підліткового віку з розумовими розладами необхідно ретельно розробляти і застосовувати комплекси фізичних навантажень для розвитку силових якостей, використовуючи вправи з вагою зовнішніх предметів, вправи з обтяженням власного тіла, з використанням тренажерів чи статичні вправи в ізометричному режимі. Слід використовувати також допоміжні засоби розвитку силових здібностей з використанням засобів зовнішнього середовища. При роботі з такими дітьми доцільно індивідуально підбирати і методи розвитку силових - максимальних і субмаксимальних зусиль, динамічних та статичних зусиль, ігровий, коловий метод та ін., які дозволяють розвивати як спеціальну так і загальну силу [4].

**Висновок.** За показниками статичної силової підготовки діти з розумовими вадами значно відстають від своїх здорових однолітків (в середньому в 2,5 рази). Показники статичної сили неповносправних дітей відповідають середньостатистичним стандартам розвитку силових здібностей дітей середнього шкільного віку.

Для розвитку силових якостей школярів використовують різноманітні засоби і методи за допомогою яких відбувається розвиток сили. За дотримання правильно підбраного режиму виконання вправ стимулюється рівень напруженості м'язів доцільний для дітей з розумовими розладами.

#### Список використаних джерел

9. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. Санкт-Петербург: МГП «Петрополис», 1992. 68 с. URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream\\_2013.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream_2013.pdf)
10. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья. Медкнига, 2011. 108 с.
11. Гант Е.Е., Голых Р.С. Характеристика скоростно-силовых качеств и психологических особенностей подростков. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2014. № 2 (40). URL: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/24395/22041>
12. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Москва: Литагент Спорт, 2016. URL: <https://www.libfox.ru/618519-sergey-evseev-teoriya-i-organizatsiya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury.html>
13. Міжнародний статистичний класифікатор хвороб і споріднених проблем охорони здоров'я десятого перегляду (МКХ-10). Київ, «Здоров'я», 2001. Т.3. 817 с. Переклад Пономаренко Віктор Михайлович Нагорна А. М. Панасенко Г. І. Додаток для

- завантаження. URL: <http://www.surgery.org.ua/Documents/Details/aa535505-419d-4d67-a9e7-5c6d4b8f1ced?title=MizhnarodniiKodifikatorKhvorobMkhh10>
14. Ніколаєнко В. Охорона здоров'я дітей та підлітків в Україні — проблеми, досягнення, перспективи [Електронний ресурс] *Український медичний часопис*. 2018. № 5(2). С. 4-11. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh\\_2018\\_5\(2\)\\_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5(2)_2)
  15. Омеляненко І. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. № 25-26.
  16. Сергиєнко Л. П. Новий взгляд на структуру двигательних способностей человека. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2011. № 2. С. 101–113.
  17. Сергиєнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
  18. Фізіологія спорту і м'язової діяльності: курс лекцій для студентів факультету фізичного виховання і спорту / Укладачі: Мицкан Б.М., Султанова І.Д., Лісовський Б.П. Івано-Франківськ: Кушнір Г.М., 2010. 264 с.
  19. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь:ФОП Силаєва О.В., 2017. 48 с. URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/2613/1/BA.pdf>.

Наукове видання

Збірник тез наукових доповідей

I регіональної науково-практичної конференції  
«Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку»  
2020

Головний редактор *Богдан МИЦКАН*  
Комп'ютерна верстка *Богдан ЛІСОВСЬКИЙ, Мар'яна ЛЕСІВ*

Видання українською мовою