

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ
РОЗВИТКУ**

*Збірник тез доповідей
II Регіональної науково-практичної конференції*



Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

*Збірник тез доповідей
II Регіональної науково-практичної конференції*

(23 -24 квітня)

Івано-Франківськ- 2021

УДК 796/372.8

Рекомендовано до друку вченою радою фвкультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол № 9 від 15.04.2021 р.)

Редакційна колегія

Мицкан Б.М. – доктор біологічних наук, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (голова редакційної колегії)

Випасняк І.П. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Остап'як З.М. – доктор медичних наук, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Ковальчук Л.В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Лісовський Б.П. – кандидат біологічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Мицкан Т.С. – кандидат психологічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Ткачівська І.М. – кандидат педагогічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Іванишин І.М. – кандидат зім'ячних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Косило М.Ю. – кандидат педагогічних наук, Івано-Франківський обласний центр краєзнавства і туризму учнівської молоді

Фізична культура в школі: стан і перспективи розвитку [Текст]: зб. тез доп. II Регіональної наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2021 р.) / уклад.: Б.М. Мицкан – Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2021. 55 с.

Збірник містить наукові роботи учасників II Регіональної науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку фізичної культури шкільної молоді та практичних аспектів обґрунтування засобів і методів диференційованої фізичної підготовки учнів, корекції психоемоційних станів дітей засобами фізичної культури, використання активного туризму у практиці шкільної фізичної культури, а також характеристику акмеспрямованої системи підготовки вчителя фізичної культури у закладах вищої освіти.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

УДК 796/372.8

© Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2021

© Мицкан Б.М. (укладання), 2021

Переднє слово

Життя людини в будь-якому віці є повноцінним і якісним за умов доброго стану здоров'я. Але, саме в шкільні роки закладаються функціональні резерви фізіологічних систем організму, які є основою як соматичного, так і психічного здоров'я людини в зрілому віці. Тому, так важливо приділяти максимум уваги особистісній фізичній культурі школярів, а її викладання необхідно вивести на новий рівень, який буде відповідати потребам сьогодення. Основними проблемами щодо викладання фізичної культури в школі є такі: недосконалі технології навчання; брак висококомпетентних вчителів фізичної культури; недостатнє фінансування, мала кількість годин відведених на фізичну підготовку учнів, відсутність сучасної інфраструктури для розвитку шкільного спорту.

Якщо турбота про здоров'я шкільної молоді – це не порожній звук, то вище названі проблеми викладання фізичної культури у школах необхідно вирішувати і якомога швидше.

Завданням фізичної підготовки має стати не оцінка фізичних здібностей, а їх постійне удосконалення та формування фонду рухових навиків. Вирішенням цієї проблеми міг би стати індивідуальний (диференційований) підхід до кожної дитини, що враховує рівень його типологічних особливостей (біологічного віку, соматотипу, наявних резервів фізіологічних систем організму). За таких умов необхідно брати до уваги динаміку індивідуальних змін, тобто порівнювати не учнів один з одним, а досягнення кожної дитини у порівнянні з його попередніми результатами.

Відомо, що професіоналізм і відповідальне ставлення до своєї роботи важливі для всіх шкільних педагогів, а для вчителів фізичної культури – особливо. Адже їм довірено найдорожче – здоров'я і життя дітей. Захопленість своєю професією і здатність пробудити в учнях інтерес до занять фізичною культурою є цінними, але, на жаль, не надто розповсюдженим явищем. Для багатьох шкільних вчителів фізичної культури (нерідко перед- і пенсійного віку) характерним є відсутність ентузіазму і формальне ставлення до своєї педагогічної діяльності. Однією з інших причин цього є низька заробітна плата, а відтак і мала престижність професії вчителя. Підвищивши суттєво оплату праці шкільних вчителів до гідного рівня, можна було б кардинально змінити приплив у заклади середньої освіти обдарованих молодих спеціалістів з фізичної культури. Відомо, що дітям необхідний не вчитель-пенсіонер, а молодий і енергійний, висококомпетентний наставник, який володіє сучасними технологіями фізичної підготовки, з якого можна брати приклад в контексті фізичної досконалості. Неможливо бути вчителем тільки на уроці, як і священником лиш у храмі, а вийшовши за межі школи і церкви, стати обивателем. Справжній педагог буде зберігати свій образ і вдома, і під час дозвілля, в громадському транспорті тощо. Бути вчителем і особливо фізичної культури складно, оскільки потрібно весь час стежити за собою, за своєю мовою, поведінкою, зовнішнім виглядом, емоційним і фізичним станом. Все це можна вкласти в стислі, але зрозумілі фразеологізми: Я – вчитель! А це означає відповідальність, творчість і рух вперед! Я – вчитель, і це моя доля, це – моє покликання!

Сьогодні середньо статистична спортивна зала у школі за своєю оснащеністю не відповідає сучасним вимогам. Більшість шкіл стикаються з наступними проблемами, викликаними браком фінансування: застаріле обладнання спортивних залів і майданчиків; відсутність басейнів; брак різноманітного спортивного інвентарю, душових, персональних шафок для зберігання спортивної форми та взуття. Через недостатню матеріально-технічну базу, відсутність сучасного спортивного інвентарю часто упускаються можливості ознайомлення учнів з різними видами спортивної діяльності, а відтак і формування стійкої мотивації до фізичного удосконалення.

Вирішення всіх вище зазначених проблем можливе за умов тісної взаємодії закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку вчителів фізичної культури із закладами середньої освіти, що дасть можливість впливати на формування сучасного світогляду вчителів, учнів, батьків, органів місцевого самоврядування, представників бізнесу, волонтерів щодо важливості досягнення високого рівня фізичної культури шкільної молоді. В перспективі – це суспільство високої фізичної культури, а відтак і благополуччя, здорового, тривалого та якісного життя.

Голова редакційної колегії
проф. Богдан Мицкан



КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Білоус Ірина

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. На сьогоднішній день значно актуалізувалися завдання корекції лабільних психічних станів сучасних дітей, зокрема, їх емоційної рівноваги, яка порушується внаслідок тиску комплексу біологічних та соціальних чинників довкілля, до яких слід віднести і шкільне середовище [3, 4, 5].

Саме основоположниками класичної фізіології І. П. Павловим, П.К. Анохіним, С.І. Гальперіним, було експериментально доведено, що психічна діяльність індивіда перебуває в тісній залежності від фізичної діяльності та умов зовнішнього світу. Збільшення рухової активності, розвиток фізичних здібностей чинять стимулюючу дію на перцептивні, мнемічні, психічні та когнітивні процеси у дітей і підлітків. Проте, питання розвитку емоційної стійкості молодших школярів в процесі рухової діяльності до цих пір вивчені недостатньо, чим і було зумовлено проведення даного дослідження [2, 8, 9, 10].

Мета – визначити і обґрунтувати педагогічні умови, що забезпечують корекцію та розвиток позитивних емоцій у дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної культури.

Методи. У роботі використана група загально-наукових методів дослідження: аналітичний (теоретичний аналіз наукової літератури з філософії, психології, педагогіки, фізичної культури та інформації з інтернет-мережі); метод теоретичних гіпотез (дослідження теоретичних основ та вихідних положень дослідження); діагностичні методи дослідження (спостереження за дітьми, діагностичні завдання, індивідуальні співбесіди, педагогічний експеримент в його констатуючій, формуючій і контрольній функціях); контент аналіз (для інтерпретації змісту отриманої інформації через кількісні показники); статистичні методи оцінки процесу і результатів дослідження.

Дослідження емоційних станів проводили під час занять фізичною культурою та у процесі навчальної діяльності школярів у 1-3-х класів спеціалізованого закладу середньої освіти № 1 м. Івано-Франківська. Для дослідження були обрані діти, що за даними шкільних листків здоров'я відносились до I-II групи здоров'я. З цією метою було відібрано 42 дітей віком 6-9 років обох статей.

Дослідження проводилось у три етапи, перший з яких був констатуючим експериментом, і передбачав визначення зчепленості «емоція-колір» при прояві основних емоцій «радість», «тривога», «втома» та визначенні показників психологічного дистресу в молодших школярів та їх фонового рівня.

Другий етап (формуючий експеримент) передбачав 2 серії досліджень. Перша серія – це ситуативна корекція емоційних станів дітей на занятті фізичної культури стандартними засобами (ходьба, біг, фізичні вправи, народні чи спортивні ігри, елементи змагання). Друга серія – тривале застосування протягом 6-ти місяців додаткових засобів фізичного виховання – музритміки та психогімнастики у формі додаткових занять тривалістю 20-30 хв кожне 1 раз на тиждень, а також використання короткотривалих (5-10 хвилин) елементів вищевказаних засобів під час рухливих перерв, виробничої гімнастики, фізкультпаузи).

Третій етап дослідження передбачав оцінку ефективності застосування засобів фізичної культури для корекції негативних емоційних станів дітей.

Результати. На підставі детального аналізу методів дослідження емоційного стану дітей молодшого шкільного віку, найбільш амбівалентним для них виявився метод кольорового тестування [6]. Суть процедури тестування є ранжуванням кольорів випробовуванням по мірі їх суб'єктивного сприйняття. Як стверджує Б.А. Базима [1], «співвідношення емоції-колір, зінтегровані між собою на дуже глибокій

психофізіологічній основі. Сприйняття дитиною кольорів об'єктивно відображає її емоційний стан. Крім того, рядом вчених доведено факт жорсткої міри «закріпленості» за певним кольором певної емоції.

В ході експерименту ми встановили, що емоція радості асоціювалась у дітей із червоним кольором, «тривожність» з чорним кольором, а втома із сірим кольором.

На фоновому рівні у 71,35% досліджуваних дітей на початок навчального дня переважала емоція радості, однак у решти дітей спостерігались ознаки негативних емоцій втоми і тривожності. Прицільне вивчення наявних ознак дистресу у молодших школярів показало, що виражений стрес був у 7,5% досліджуваних, показник інтенсивної тривоги наявний у третини дітей.

При цьому у 22,54% школярів встановлено ознаки сприятливої компенсації стресогенної ситуації, однак у 10,33% досліджуваних мала місце несприятлива компенсація.

Корекція емоційних станів за допомогою засобів фізичної культури має неоднозначний вплив на різні емоції. «Радість» і «втома» є ситуативними емоціями, які легко корегуються фізичними навантаженнями під час ходьби, бігу, спортивних ігор та виконання гімнастичних вправ) в межах одного уроку фізичної культури, тоді як емоція «тривога» має багатокомпонентну структуру і може знаходитись у прихованому стані. Вона потребує більш тривалих засобів корекції із використанням як фізичної, так і психологічної направленості (наприклад, піврічні заняття ритмікою та дихальною гімнастикою) [2, 7].

Під впливом поєднання засобів фізичної культури і тривалої психофізичної корекції можна досягти формування сприятливої компенсації до психологічного дистресу за рахунок зменшення числа випадків формування несприятливої компенсаторної реакції.

Біля 20,69% дітей молодшого шкільного віку володіють ознаками загальної стресостійкості та не потребують корекційних впливів, тоді як 70,43% - мають високу емоційну лабільність, яка значною мірою піддається корекції основними чи додатковими засобами фізичної культури різної тривалості. Біля 10% мають стабільні ознаки психофізичного дистресу, які не піддаються корекції засобами фізичної культури.

Висновок. Отримані результати дають можливість стверджувати, що поєднання занять ритмікою та дихальною гімнастикою із традиційними засобами (біг, ходьба, спортивні ігри, гімнастичні вправи) дають можливість формувати емоційну стійкість у молодших школярів. Водночас, самі заняття ритмікою та дихальною гімнастикою і використання її елементів у щоденному розкладі занять інтелектуальною діяльністю викликають зацікавленість у дітей та в цілому створюють позитивний емоційний фон.

Список використаних джерел

1. Бази́ма Б. А. Цвет и психика. Монография. Харьков, 2001. URL: <https://psyfactor.org/lib/colorpsy.htm> (дата звернення: 13.06.2020).
2. Білоус І.В., Мицкан Т.С. Особливості прояву емоційних станів у молодших школярів і рухова активність. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2018. 29: С. 3-11.
3. Бочкова М.Н., Мешкова Н.В. Эмоциональный интеллект и социальное взаимодействие: зарубежные исследования. Современная зарубежная психология. 2018. Том 7., № 2. С. 49-59. URL: http://psyjournals.ru/files/93926/jmfr_2018_n_2_Vochkova_Meshkova.pdf (дата звернення: 15.05.2019).
4. Даниэл Гоулман. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Перевод А.Исаева. 2015. М.: Манн, Иванов и Фербер. 560 с.
5. Эйдельман Л.Н. Возможности интеграции танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании эмоциональной сферы детей. Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 362-366.

6. Тімченко О.В., Похілько Д.С. Аналіз сучасних методів діагностики емоцій у дітей. 2017. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4095/1.pdf> (дата звернення: 20.06.2019).
7. Якунина, С. Ритмическая гимнастика. Дошкольное воспитание. 2002. № 6. С. 11-18.
8. Acebes-Sánchez J., Diez-Vega I., Esteban-Gonzalo S., Rodriguez-Romo G. Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. *BMC Public Health*. 2019. Vol. 19. № 1. P. 1241.
9. Wollny A., Jacobs I., Pabel L. Trait Emotional Intelligence and Relationship Satisfaction: The Mediating Role of Dyadic Coping. *J. Psychol.* 2019. Vol. 16. № 1. P. 19.
10. Zysberg L., Hemmel R. Emotional Intelligence and Physical Activity. *J. Phys. Act. Health.* 2018. Vol. 15. №1. P. 53-56.

СТАН ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПІДКАРПАТТІ

Випасняк Ігор 1, Іванишин Ірина 1, Стефанків Михайло 1

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Система позашкільної освіти згідно Закону України «Про позашкільну освіту» забезпечує розвиток здібностей дітей та молоді у сфері освіти, науки, культури, фізичної культури, технічної та іншої творчості, здобуття ними первинних професійних знань, вмінь і навичок, необхідних для їх соціалізації, подальшої самореалізації та/або професійної діяльності [4].

Науковцями наголошено на важливості формування культури дозвілля дітей та молоді як особливої форми діяльності, що має відновлювальний характер та здатна задовільнити фізичні, психічні і духовні потреби учнів [1, 2, 5]. Така діяльність реалізується у системі позашкільної освіти (заняття в гуртках, секціях як в закладах загальної середньої освіти, так і дитячо-юнацьких спортивних школах і спортивних клубах) [6].

На сьогодні недостатньо вивченим залишається система позашкільної освіти з фізичної культури в окремих областях України, її потенціал та організаційні особливості. Такі дані необхідні для встановлення уніфікованих показників, які надалі можна використати при плануванні комплексного розвитку регіону, створення ефективної системи оздоровчої рухової активності шкільної молоді.

Мета – здійснити аналіз функціонування позашкільної освіти з фізичної культури в Підкарпатті.

Методи. В роботі використано аналіз і узагальнення даних наукової літератури, соціологічні та статистичні методи дослідження. Збір інформації проведено за результатами роботи секцій, клубів спортивного та оздоровчого напрямку роботи на базі позашкільних навчальних закладів. До опитування залучено структури різних районів (Богородчанського, Верховинського, Галицького, Городенківського, Долинського, Калуського, Коломийського, Косівського, Надвірнянського, Рогатинського, Рожнятівського, Снятинського, Тисменицького, Тлумацького), міст (м. Бурштина, м. Івано-Франківська, м. Калуша, м. Коломиї, м. Яремча, м. Болехова), а також об'єднаних територіальних громад (Верхнянської, Старобогородчанської, Печеніжинської) Івано-Франківської області.

Результати. У закладах позашкільної освіти Івано-Франківської області системи Міністерства освіти і науки України станом на 01.01.2020 р. навчалось понад 10794 учнів; працювало понад 954 гуртки та секції з різних видів спорту (рис. 1).

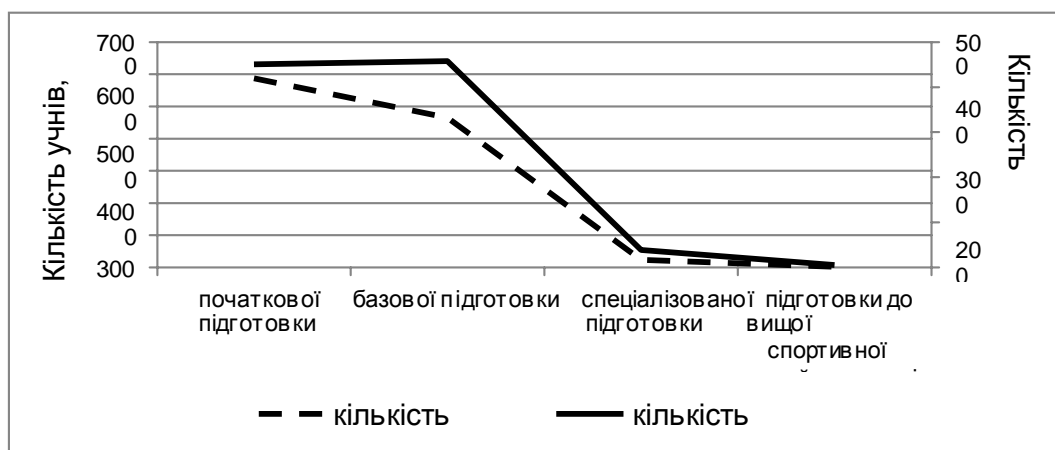


Рис. 1. Мережа закладів позашкільної освіти з фізичної культури в Івано-Франківській області.

З метою забезпечення розвитку фізичних здібностей шкільної молоді, зміцненню їхнього здоров'я, підготовки спортивного резерву для збірних команд України в закладах позашкільної освіти з фізичної культури функціонують різні спортивні секції – 26 з олімпійських видів спорту і 10 – з неолімпійських (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл шкільної молоді за видами спорту

Олімпійські види спорту					
Вид спорту	Кількість гуртків	Кількість учнів	Вид спорту	Кількість гуртків	Кількість учнів
Бадмінтон	4	48	Гімнастика художня	3	32
Баскетбол	46	560	Гірськолижний спорт	8	63
Бокс	43	376	Дзюдо	36	377
Боротьба вільна	49	414	Легка атлетика	85	808
Боротьба греко-римська	31	284	Лижне двоборство	3	24
Важка атлетика	5	30	Лижні гонки	37	352
Веслування на байдарках і каное	3	20	Стрибки на лижах з трампліна	19	150
Волейбол	88	1182	Регбі	10	120
Гандбол	9	110	Плавання	72	910
Гімнастика спортивна	49	481	Стрільба кульова	32	200
Неолімпійські види спорту					
Боротьба самбо	4	48	Спортивні танці	2	20
Джиу-джитсу	3	30	Таеквондо (ІТФ)	3	40
Кікбоксинг ВТКА	3	32	Фрі-файт	3	60
Пауерліфтинг	6	46	Шахи	14	109
Спортивне орієнтування	14	125	Шашки	2	16

Водночас, позашкільна освіта надає можливості для розвитку фізичних здібностей дітям із соціально незахищених категорій. Станом на 01.01.2020 р. біля 350 дітей з особливими освітніми потребами навчалися у закладах позашкільної освіти з фізичної культури, також позашкільну освіту здобувають 96 дітей із числа сиріт і осіб позбавлених батьківського піклування та 14 учнів з особливими потребами.

У закладах позашкільної освіти з фізичної культури Івано-Франківської області працюють 441 педагогічний працівник, з них 311 штатних (табл.2). Освітньо-кваліфікаційна характеристика тренерів-педагогів подана в табл. 2.

Заклади позашкільної освіти, як основна організаційна структура, виконують важливі функції соціального значення, є осередками ранньої профілізації та протидії дитячим негативним проявам соціальної поведінки. Станом на 01.01.2020 р. закладами позашкільної освіти проведено 26 спортивно-масових заходів, у фінальній частині яких взяло участь 6210 школярів.

На виконання плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація” [3] Департаментом освіти та науки Івано-Франківської обласної ради проведено:

Спартакіаду школярів області у рамках якої впродовж звітного періоду відбулися змагання з різних видів спорту: волейбол (юнаки, дівчата), баскетбол (юнаки, дівчата), баскетбол 3×3 (дівчата, юнаки), гандбол (юнаки, дівчата), міні-футбол (юнаки, дівчата), регбі-5, плавання (5 класи), «Старти надій», «Нащадки козацької слави», змагання з шахів «Біла тура», «Блискавична гра в шахи», «Новорічний турнір з шахів», «Олімпійське лелечення», «Веселі старты»;

Таблиця 2

Освітньо-кваліфікаційна характеристика тренерів-педагогів закладів позашкільної освіти з фізичної культури Івано-Франківської області

Кількість штатних працівників, осіб												
усього	з них жінок	кількість педагогічних працівників, що мають почесні звання і кваліфікаційні категорії					за віком					
		заслужений працівник	вищу освіту за спеціальністю фізична культура	категорію			до 30 років	з них жінок	30-60 років	з них жінок	60 та старші	з них жінок
				вищу	першу	другу						
311	86	15	248	25	59	159	67	26	201	51	43	9

Обласний спортивний фестиваль школярів Всеукраїнського проекту JuniorZ для учнів шкіл міста Івано-Франківська, що відбувся в рамках проекту ГО «Спортивний рух Олександра Педана «JuniorZ», у якому взяли участь понад 400 учнів та педагогів

Спортивні змагання з лазертагу серед збірних команд 7–8-х класів області, в якому взяли участь команди із 22 закладів середньої освіти (132 учні);

Загальноміський футбольний фестиваль «Грають всі!», де взяли участь 7 збірних шкільних команд (УГ №1, ШГ №3, СШ №11, ЗШ №12, 19, 22 та Ліцею імені В'ячеслава Чорновола, а також 8 збірних дворових команд дитячо-юнацьких клубів Центру дозвілля дітей та юнацтва за місцем проживання);

Пілотний проект UEFA GROW «Шкільна футбольна ліга» (46 збірних команд за віковими категоріями);

Змагання з міні-футболу на кубок ГО «Обласна спілка учасників АТО» серед збірних команд закладів середньої освіти (юнаки). Участь у турнірі взяли 24 збірні команди 8–9-х класів шкіл Івано-Франківської області.

Висновок. Не дивлячись на великий обсяг роботи, що виконується позашкільними закладами з фізичної культури питання забезпечення рівного доступу до цієї освіти,

збільшення охоплення позашкільною освітою в цих закладах на рівні не менше 50–60% від загальної кількості дітей шкільного віку залишається актуальним.

Список використаних джерел

1. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 257–264.
2. Ковальова Н.В. Особливості проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання. Молодіж. наук. вісник Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2012. Вип. 7. С. 39–44.
3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента від 09.02.2016 р. № 42/2016. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>.
4. Про позашкільну освіту: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. Відомості Верховної Ради України (ВВР). 2000. №46. С. 393. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14>.
5. Тихонова Н.В., Бондар А.С. Удосконалення спортивної дозвіллевої діяльності дітей та молоді в позашкільних навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 5 (43). С. 77–81.
6. Tzu-Ching Lin, Taiwan Tun-Pei Pao. Leisure activities' selection and motivation. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences. 2011. Vol. 1. № 3. P. 308–320.

ПСИХОФІЗИЧНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Ковальчук Лідія 1, Загірна Анна 1, Герасимчук Андрій 2

1 Прикарпаський національний університет імені Василя Стефаника

2 Рівненський державний гуманітарний університет

Актуальність. Однією з важливих проблем сучасної системи освіти є проблема розвитку адаптаційних можливостей особистості і профілактика дезадаптації. Особлива увага звертається на дітей молодшого шкільного віку. Одним із головних критеріїв, що характеризують перебіг адаптації до систематичного навчання, є стан здоров'я дитини і зміна його показників під впливом навчального навантаження. Саме в дошкільний період дитина найбільше потребує допомоги й підтримки з боку педагогів. Ефективність процесу шкільної адаптації визначає успішність навчальної діяльності, збереження фізичного та психічного здоров'я дитини [1,4,6,7].

Загалом, проблема адаптації дитини до школи має медичний, педагогічний та психологічний характер. Критерієм оцінки комплексної дії фізичних вправ на навчальну діяльність є ступінь розвитку адаптивних можливостей дитини, що відображається у рівні здоров'я [2, 3, 5].

Тому не дивлячись на актуальність та значущість теми дослідження, недостатньо розробленим є питання підвищення адаптаційних можливостей дітей молодшого шкільного віку до навчання засобами фізичної культури в умовах нової української школи.

Мета – виявити особливості психофізичної адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання в умовах нової української школи.

Методи. Для реалізації мети використовували антропометрію, оцінку соматичного здоров'я за Г. Апанасенком, фізичної підготовленості та психологічні тести: «Будиночки» (для оцінювання вміння дитини діяти за зразком), «Обведи контури» (для оцінювання наочно-дійового мислення дитини), «Пишемо кружечки» (для оцінювання фонематичного

слуху дитини), філіпінський тест (суть тесту полягає у тому, що дитина повинна дістати правою рукою ліве вухо, провівши руку над головою).

Результати. Проведене дослідження дало змогу виділити структурні компоненти механізму адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання, а саме: психологічний, соматичний і фізичний стани. Їхня дія спирається на провідний вид діяльності у перехідний період від дошкільного до молодшого шкільного віку і зумовлює рівень психофізичної адаптації залежно від сформованості кожного із компонентів. Шляхом кореляційного аналізу було виявлено помірний і значний зв'язок зазначених компонентів механізму психологічної адаптації до навчання дітей шести років, а також опосередковано підтверджено необхідність врахування провідного виду діяльності на кожній стадії цього виду адаптації.

Недостатня психофізична готовність шестирічних дітей до навчання в школі призводить до ретардації фізичного розвитку. Зокрема, 37,5% обстежених дітей мали меншу ніж вікова норма довжину, а 12,5% вагу тіла, 18,7% – обвід грудної клітки. При цьому у 62,3% хлопчиків і 66,2% дівчаток було виявлено низький рівень фізичного розвитку.

Рівень фізичної підготовленості першокласників є дещо нижчий, ніж у їх ровесників-дошкільнят. Найбільші відмінності спостерігаються за показниками силових і швидкісно-силових якостей. Проте у них однаковий з дошкільниками рівень швидкісних здібностей. У шести річних дітей, які мали високі показники гнучкості, спостерігалися вищі результати в бігу на 30 м, стрибках з місця, човниковому бігові, що вказує на встановлений тісний взаємозв'язок між окремим і фізичним і здібностями.

Стан психологічної готовності дітей до навчання в школі є недостатнім. За результатами оперативної пам'яті, швидкості переробки зорової інформації, рівня саморегуляції й коефіцієнта продуктивності виявлено, що серед хлопчиків-першокласників психічно “зрілих” є 16%, середньо-зрілих – 46,5% і “незрілих” – 37,5%, а з поміж дівчаток відповідно 16,5%, 60, 5% і 23,0%. За деякими показниками (швидкість переробки зорової інформації, оперативної пам'яті) дошкільники уступають їхнім ровесникам школярам. Проте, час аналізу одного знаку, коефіцієнт продуктивності у них є вірогідно більшим. У дівчаток рівень розумової працездатності є вищим, ніж у хлопчиків.

Висновок. Між рівнем фізичної підготовки, станом соматичного здоров'я і “шкільною готовністю” існує тісний кореляційний взаємозв'язок ($r=0,79$). Серед першокласників з низьким рівнем фізичної підготовки і соматичного здоров'я 77% дітей мають недостатній рівень “шкільної готовності”; з середнім рівнем – 52%, а серед дітей із високим рівнем фізичної підготовки і соматичного здоров'я тільки 12% характеризуються низьким станом “шкільної готовності”.

Список використаних джерел

1. Бригинець Л. Готовність дитини до навчання у школі. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2012. № 12. С. 32–34.
2. Грінцова О. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД. 2015. 227 с.
3. Заєць Л. Порівняльна гігієнічна оцінка психосоматичного розвитку дітей-дошкільників та першокласників. Молода спортивна наука України. Вип.7.Том 2. С.18-21.
4. Кравчук Л. Особливості шкільної адаптації першокласників. Сучасна школа України. 2013.№9. С. 261-264.
5. Омеляненко Інна. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017. Вип. 25–26. С. 203–210.
6. Самойлович В. Стан здоров'я сучасних школярів та проблеми фізичної культури в Україні. Вісник фізіотерапії і курортології. 2011. №2. С. 113–115.

7. Соловйова Д. Ю. Фактори адаптації першокласників до школи. Питання психології. 2012. № 4. С. 23-31.

СТАН КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Лісовський Богдан 1, Яців Ярослав 1, Ткачівська Інна 1, Тягур Роман 1
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Погіршення здоров'я дошкільників і сучасні соціальні умови диктують нові підходи до формування здорового способу життя дітей, що висуває відповідні вимоги до особистості і діяльності інструктора з фізичної культури (ФК) закладу дошкільної освіти (ЗДО). Основою професійності у формуванні раціонального способу життя дошкільника служить така соціально значуща якість особистості інструктора з фізичної культури ЗДО як культура здоров'я.

Незважаючи на посилену увагу до означеної проблеми, на сьогодні, теоретико-методологічні аспекти культури здоров'я інструктора з фізичної культури ЗДО вивчено недостатньо, позаяк відсутні єдині підходи до визначення і оцінки цієї категорії. Відтак, проведений аналіз досліджень останніх років [1, 2, 3, 4, 5, 7, 8] вказує на те, що проблеми культури здоров'я і здорового способу життя учасників освітнього процесу на усіх етапах його розвитку є актуальними.

Мета – виявити рівень культури здоров'я інструктора з фізичної культури дошкільного закладу освіти як соціально значущої якості особистості.

Методи. Оцінку рівня культури здоров'я здійснювали шляхом анкетування інструкторів з фізичної культури за модифікованою методикою Реана О. [6]. 3-поміж критеріїв оцінювання професійних характеристик були: стаж, освіта, кваліфікаційна категорія, вік. У дослідженні взяло участь 104 інструктори з фізичної культури, котрі працюють в закладах дошкільної освіти Івано-Франківської області.

Результати. Культура здоров'я взагалі [6] та інструктора з фізичної культури ЗДО зокрема – це інтегральна соціально значуща якість особистості, що забезпечує здоров'язберігаючу життєдіяльність педагога й сприяє формуванню здорового способу життя дітей та молоді.

Аналіз результатів досліджень та власні напрацювання [9] дозволили виокремити компоненти культури здоров'я, а також рівні і критерії їхньої оцінки. Структура культури здоров'я інструктора з ФК включає такі взаємозв'язані компоненти: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний.

Чинником ефективної роботи інструктора з ФК у сфері формування здорового способу життя вихованців є здатність до самооцінки власної здоров'язберігаючої діяльності. Рефлексивний компонент характеризується здатністю оцінювати себе, як суб'єкта здоров'язберігаючого педагогічного процесу, умінням аналізувати результати навчання, володіння методами самооцінки, самоконтролю і самокорекції способу життя.

Усі компоненти мають критерії оцінки і відповідні показники. Ми виділили три основні рівні культури здоров'я інструктора з ФК ЗДО: високий, середній, низький.

Завдання формування основ здорового способу життя дітей дошкільного віку можуть бути вирішені тільки за умови високої компетентності персоналу ЗДО. Особливе значення тут має культура здоров'я, що визначає професіоналізм особистості діяльності інструктора з фізичної культури у сфері збереження здоров'я. Високий рівень розвитку культури здоров'я інструктора з ФК ЗДО є необхідною особистісно-професійною вимогою до педагога дошкільної освіти. З огляду на це, було здійснено загальну оцінку і поглиблений аналіз стану культури здоров'я інструкторів з фізичної культури ЗДО.

Загальний стан культури здоров'я інструкторів з фізичної культури ЗДО характеризувався наступними показниками: високий рівень культури здоров'я виявлено в 31,0% респондентів, середній – в 64,0 % і низький – в 5,0% учасників педагогічного експерименту.

Найбільший прояв розвитку високого рівня культури здоров'я спостерігається у осіб із стажем від 10 до 25 років, найменший – у інструкторів, стаж яких понад 25 років. Відтак, високі рівні розвитку ціннісно-мотиваційного і рефлексивного компонентів вивлено у осіб із стажем від 10 до 25 років. Діяльнісний і когнітивний компоненти розвиненіші у інструкторів, що працюють менше 10 років.

Немаловажним для нашого дослідження було встановлення співвідношення рівня культури здоров'я інструкторів з їх освітою. Отож, виявлено високі показники розвитку рівня культури здоров'я в групах педагогів з освітнім рівнем молодшого бакалавра і вищою освітою. Серед педагогів, що мають вищу категорію, високий рівень розвитку культури здоров'я зустрічався в 47,1 % опитаних, що вище, ніж у осіб з першою і другою категорією відповідно на 20,0% і 32,6%.

Найбільш сформованим, в порівнянні з іншими, виявився ціннісно-мотиваційний компонент: в 47,5% випадків спостерігався високий рівень його розвитку, в 50,0% – середній, 2,5% – низький. Усі педагоги визнавали важливість освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя в ЗДО. З-поміж причин формування здорового способу життя на першому місці виявилася потреба в гармонійному розвитку дошкільника (34 опитаних), на другому – особистісно-професійний розвиток інструктора з ФК (32 опитаних), на третьому – вимоги освітнього стандарту (29 опитаних), на четвертому і п'ятому місцях – бажання батьків зміцнювати здоров'я дітей і вимоги адміністрації. Отримані відповіді вказують на те, що мотивація до даного виду діяльності має гетерогенний характер, проте домінуючими виступили вимоги адміністрації, батьків і освітнього стандарту. Переважна більшість (96,0%) педагогів розділили відповідальність за охорону здоров'я дітей серед усіх співробітників ЗДО, медичних працівників, вихователів, адміністрації.

Разом з цим, більшість досліджуваних продемонстрували переважно середні показники прагнення вести здоровий спосіб життя – 45 % і власного інтересу до формування здорового способу життя в педагогічній діяльності – 55 %.

Позитивним є усвідомлення педагогами необхідності вдосконалення їх професійного рівня знань щодо культури здоров'я. Кожен третій вказав на доцільність підвищення кваліфікації з питань охорони здоров'я дітей, прагнення до безперервної професійної освіти з питань здорового способу життя. Чітка установка на необхідність навчання дітей веденню здорового способу життя і здоров'язберігаючих технологій простежується у 62% педагогів з освітнім рівнем молодшого бакалавра і другою категорією, стаж роботи яких становить від 10 до 25 років. Кожен п'ятий з опитаних висловився переважно ("швидше так") за необхідність безперервної професійної підготовки; 18,0% педагогів на це питання відповіли "ні" або "швидше ні". Серед останньої групи переважали інструктори з вищою освітою і першою категорією та стажем більше 25 років.

Друге місце в ієрархії сформованості компонентного складу рівня культури здоров'я інструкторів з фізичної культури посідає рефлексивний компонент: високий рівень виявлено в 31,7% випадках, середній – в 57,7%. Здатність самооцінювання, як суб'єкта здоров'язберігаючого освітнього процесу проявлялася таким чином: сприймають себе активними, повноправними учасниками, організаторами освітнього процесу щодо формування здорового способу життя дітей 40,4% педагогів. Переважно виконавцями бачать себе 52,9% опитаних. При цьому 28,8 % інструкторів досконало володіють методами самоконтролю, самооцінки і самокорекції способу життя і постійно їх застосовують, а в 71,2 % респондентів виявлено середній рівень розвитку цієї якості.

Основними причинами, що перешкоджають веденню особистого здорового способу названі переважно зовнішні причини, а саме: зайнятість на роботі, домашні справи і брак часу, що в сумі склали 63,0% від загальної кількості відповідей.

Здатність до оцінки ефективності засобів формування здорового способу життя в ЗДО у опитаних педагогів розвинена недостатньо (23 респонденти не дали відповіді на це питання). Найбільше число інструкторів, що утруднюються відповісти, мали стаж до 10 років і відсутність спеціальної освіти. Серед найбільш частих відповідей були: руханка (29%), прогулянки (19%), спортивні ігри, бесіди (18%), а також спортивно-оздоровчі свята (16%) і загартування (9%).

Висновки. 1. Основою професійності у сфері формування здорового способу життя дошкільника служить така соціально значуща якість особистості інструктора з фізичної культури закладу дошкільної освіти як культура здоров'я. Культура здоров'я інструктора з фізичної культури є основою його професійної діяльності у сфері формування здорового способу життя дошкільників і включає наступні взаємозв'язані компоненти: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний.

2. Сучасний стан культури здоров'я інструктора з фізичної культури ЗДО характеризується недостатнім розвитком мотивації, відсутністю установок на особистісне вдосконалення, неадекватною самооцінкою діяльності щодо формування здорового способу життя, відсутністю особистої відповідальності за охорону здоров'я дітей, недостатністю знань щодо культури здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бондаренко ЗП. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2015. №1(9).С. 51-58.

2. Брюханова ТС. Підвищення мотивації студентів до здорового способу життя шляхом впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання. Науковий Вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2016. № 2 (39). С. 39-40.

3. Бутенко ВГ. Підготовка майбутніх вихователів до формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників засобами ігрової діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти. Суми, 2018. 21 с.

4. Довбенко Т. Проблеми методології формування здорового способу життя. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2013. № 18. С. 34-38.

5. Кашуба В., Дяченко А., Остап'як З., Вінтоняк О. Інформаційний компендіум як основа здоров'яформувального середовища студентської молоді. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2019. № 34. С. 3-10.

6. Лузан ПГ., Сопівник ІВ., Виговська СВ. Методи педагогічних досліджень. Київ: НАКККіМ, 2011. 314 с.

7. Мицкан Б. Здоровий спосіб життя в контексті ноосферного мислення та фактори, які впливають на ставлення до індивідуального здоров'я. Вісник Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Серія: Фізична культура. 2004. №1. С. 5-13.

8. Сінціана К., Силістеану А. Важливість фізичної активності молодих людей для здорового способу життя. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2019. № 33. С. 84-89.

9. Презлята Г., Лісовський Б., Дума З., Плугатор І. Історична ретроспектива становлення понять «здооров'я», здоровий спосіб життя» людини. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2012. №15.С. 3-12.

СУЧАСНИЙ СТАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ

Луцький Василь

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. На сьогоднішній день в Україні спостерігається помітне зниження рівня залучення дітей і підлітків до систематичних занять різними видами рухової активності, і як наслідок, постає проблема зростання дитячої захворюваності, поширення гіпокінезії серед шкільної молоді та погіршення загального рівня їх фізичного здоров'я [2, 4]. Значні туристичні та рекреаційні ресурси і їх оздоровчий потенціал, який має Карпатський регіон, роблять вкрай актуальними дослідження щодо раціонального використання засобів спортивно - оздоровчого туризму в систему фізичної підготовки учнівської молоді [3, 4].

Мета - вивчити досвід використання засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичній підготовці учнівської молоді в Карпатському регіоні України.

Методи. Під час дослідження **соціологічні** методи (бесіду, анкетне опитування), аналіз звітних документів. Кількісні показники опрацьовані статистичними методами.

Результати. На основі аналізу звітів 5-ФК управління фізичної культури встановлено, що в карпатському регіоні України створені 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, при якому станом на 01 січня 2021 року функціонувало 193 гуртки туристсько-спортивного профілю, де займалися 2668 учнів, При цьому 59 функціонували при закладах середньої освіти (охоплено 800 школярів) [1, 2].

Вагомий внесок у розвиток оздоровчо-спортивного туризму здійснює комунальний заклад «Чернівецький обласний центр туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді. В цьому позашкільному освітньому закладі функціонує 72 гуртки туристсько-спортивного профілю, де займаються 1278 учнів, з них 7 при закладах середньої освіти, де здійснюють освітньо-туристичну діяльність 118 учнів [1, 2].

Щодо Львівської області, то комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівський обласний центр краєзнавства, екскурсій і туризму учнівської молоді забезпечує діяльність 230 гуртків туристсько - спортивного профілю, в яких числяться 3545 школярів, з них 162 при закладах середньої освіти, де займаються 2535 учнів [1, 2].

Значна увага розвитку спортивно-оздоровчого туризму приділяється у Закарпатській області. Левову частку цього освітнього процесу здійснює Закарпатський центр туризму, краєзнавства, екскурсій і спорту учнівської молоді, у складі якого функціонує 78 гуртків туристсько - спортивного профілю, де займаються 1233 вихованців, з них 27 при закладах середньої освіти, які охоплюють 455 учнів [1].

Необхідно відзначити активну діяльність в цьому напрямку Тернопільської та Волинської областей. Так, Тернопільський обласний комунальний центр туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді забезпечує функціонування 127 гуртків туристсько- спортивного профілю, в яких займаються 1911 школярів. з них 67 при закладах середньої освіти (охоплено 1134 учні) [1].

Комунальний заклад «Волинський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради» має у своєму підпорядкуванні 177 гуртків туристсько- спортивного профілю, які забезпечують підготовку 3091 школярів, з них 79 при закладах середньої освіти (у їх складі 1326 учнів) [1, 2].

Важливим напрямком роботи обласних центрів туризму для учнівської молоді є підготовка висококваліфікованих спортсменів зі спортивного туризму. Так, у 2020 році

підготовлено: 13 - кандидатів в майстри спорту, 30 учнів виконали перший розряд, 224 - другий і третій.

Висновок. Спортивно-оздоровчий туризм - це вид активної діяльності, сутність якої полягає у комплексному та сталому удосконаленні психофізичних якостей дітей і підлітків.

Встановлено, що в Карпатському регіоні України та суміжних з ним областей створені належні умови для залучення учнівської молоді до систематичних занять різними видами спортивно - оздоровчого туризму. Цьому сприяє діяльність обласних державних центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді.

Список використаних джерел

1. Звіт про роботу Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді в 2020 році.
2. Мовчан В.П. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. Молодий вчений. 2019. № 4. 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. Чернівці, 2016. 40 с.
4. Програма Федерації спортивного туризму України з розвитку спортивного туризму, як спорту високих досягнень, масового 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/>

МОДУЛЬ «ДЗЮДО» У НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ

Мальона Світлана

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. В Україні проблеми здоров'я дітей та формування у них основ здорового способу життя є одними з головних питань під час організації загальноосвітнього процесу в сучасній школі [2, 3]. Проте складно переоцінити роль занять фізичною культурою в закладах загальної середньої освіти як найбільш масового (за залученням дітей і молоді) способу передачі основ культури здорового способу життя, збільшення загального обсягу рухової активності учнів.

Аналіз літератури з проблеми організації фізичної підготовки учнівської молоді показав недостатню кількість досліджень, пов'язаних із застосуванням саме засобів дзюдо, що дозволяє вирішити не тільки завдання програми «Фізична культура», але і сформулювати в учнів життєво необхідні рухові уміння та навички, забезпечити різнобічний розвиток фізичних здібностей, а також сформулювати стійкий інтерес до занять фізичними і спортивними вправами [1, 3].

Для повного та всебічного розвитку дитини необхідна система, яка б охоплювала різні способи рухової активності, володіла видовищною складовою та особливо була цікавою для шкільної молоді.

Саме ці якості, а також особлива філософія, етикет та культура дзюдо вигідно виділяють цей засіб фізичного удосконалення серед інших видів спортивних єдиноборств.

Мета – обґрунтувати доцільність використання модуля «дзюдо» в навчальних програмах з фізичної культури закладів середньої освіти.

Методи. У дослідженні були застосовані методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати. Сьогодні дзюдо входить до трійки найпоширеніших у світі видів спорту, разом з футболом та легкою атлетикою. Міжнародна федерація дзюдо об'єднує

понад двісті країн з п'яти континентів. У світі регулярно займається дзюдо близько 35 мільйонів людей. На батьківщині дзюдо в Японії та деяких країнах світу цей вид спорту включено в систему фізичної та прикладної підготовки учнівської молоді. Міжнародна федерація дзюдо розробила та втілює в життя світову навчальну програму «Judo in school» («Дзюдо в школі»), яка вже охоплює 50 країн світу.

Крім того, на початку 2020 року Європейський союз дзюдо спільно з Міжнародною федерацією шкільного спорту започаткував програму «Ліга шкіл дзюдо». Вона передбачає введення уроків з дзюдо в навчальну програму закладів загальної середньої освіти.

Дзюдо – це універсальний засіб психофізичного удосконалення, що складається з системи фізичних, психічних і духовних вправ, який сприяє не тільки фізичному, а і культурному та духовному розвитку молодшої людини, формує особливу атмосферу спілкування, захоплення не просто видом спорту, а власною індивідуальною культурою.

Цей вид єдиноборства легкий для навчання та максимально практичний в дії. Ті, хто опановує дзюдо, на заняттях спочатку занурюються у світ духовності, філософії та мистецтва, а спортивна складова зміцнює фізичне здоров'я, психічний стан, надає духу змагальності.

«ЮНЕСКО» оголосила дзюдо кращим початковим спортом для підготовки дітей і молоді у віці від 4 до 21 років і визначила позитивні сторони цього виду спортивної діяльності, а саме:

- дитина, завдяки старанній практиці дзюдо розвиває свою м'язову силу, швидкісні і координаційні здібності, гнучкість, рефлексії, концентрацію уваги, баланс, опір, впевненість в собі і знання власного тіла;
- через постійно мінливі ситуації, на практиці дзюдо дитина змушена стимулювати своє "тактичне мислення";
- дзюдо не заохочує агресію; завдяки своїм відносинам з товаришами дитина вчиться співпрацювати, поважати і розвивати контроль над собою.

Ціллю програми є поетапно систематизувати навчально-тренувальний процес в умовах закладу загальної середньої освіти; створити умови для індивідуалізації навчального процесу на основі регулювання інтенсивності фізичних навантажень; на основі регулярних занять допомогти кожному учню найбільш повно розкрити його психофізичні можливості, а також розширити можливості залучення до світу спорту.

Завдання програми:

- збереження та зміцнення здоров'я, зокрема загартовування організму; оптимальний розвиток фізичних здібностей; підвищення функціональних можливостей організму, формування стійкого інтересу, мотивація до занять дзюдо та до навичок здорового і безпечного способу життя, формування умінь саморегуляції через дзюдо;
- виховання потреби і вміння самостійно займатися фізичними вправами;
- формування життєво важливих, зокрема спортивних навиків і умінь, формування культури рухів;
- придбання базових теоретичних знань науково-практичного характеру з фізичної культури;
- пропаганда історичних традицій світового та українського дзюдо;
- сприяння розвитку психомоторних функцій, формування морально-вольових якостей та становлення спортивного характеру;
- забезпечення гармонійного інтелектуального, морального, духовного, психологічного і фізичного розвитку та цивільно-патріотичного статусу молоді, заснованого на індивідуальному, цілісному і системному підході до кожного учня;
- навчання основ техніки, виконання прийомів і кидків дзюдо;
- оволодіння необхідними навиками безпечного падіння на різних покриттях, підготовка до дій щодо самозахисту.

Заплановані результати. Учень повинен знати:

- історію розвитку дзюдо у світі та Україні, його цінності, традиції, світових та національних чемпіонів;
- спеціальну термінологію дзюдо;
- основні гігієнічні вимоги під час занять дзюдо;
- основні правила техніки безпеки при падіннях і непередбачуваних життєвих обставинах;
- поняття про дзюдо як ефективний засіб всебічного та гармонійного розвитку тіла та духу особистості, збереження і зміцнення його здоров'я;
- відомості про будову і функції організму та його фізіологічних систем;
- профілактичні заходи щодо попередження травматизму та захворювань;
- методи самоконтролю та саморегуляції психічного і фізичного стану.

Учень повинен вміти:

- якісно виконувати вправи, передбачені програмою;
- показувати і пояснювати техніку страховки та само страховки;
- взаємодіяти з партнером;
- застосовувати отримані на заняттях знання і вміння в змагальній діяльності;
- презентувати вивчені технічні прийоми і дії для пропаганди дзюдо (показові виступи, участь у змаганнях).

Учень повинен володіти наступними навичками:

- організованістю та самодисципліною, самоорганізацією свого активного дозвілля, як складової здорового і безпечного способу життя;
- повагою та етикою поведінки спортсмена-дзюдоїста, готовністю до соціальної адаптації, взаємодопомоги і взаємної підтримки, здатністю до взаємодії на рівні вербального і невербального характеру (жести, рухи);
- самовладанням та самоконтролем, готовністю до аналізу своїх дій та проектування їх результативності.

Модуль «дзюдо» у навчальній програмі закладів загальної середньої освіти сприяє формуванню ключових компетенцій учнів в різних сферах діяльності:

- планування режиму дня, правильний розподіл фізичного навантаження, складання збалансованого раціону харчування, регулювання рухової активності і відпочинку;
- самостійне виконання вимог особистої гігієни та дотримання правил техніки безпеки, як на заняттях дзюдо та фізичної культури в цілому, так і в повсякденному житті;
- володіння техніками відновлення працездатності в різних режимах фізичного і психологічного навантаження, а також методами загартовування організму та прийомами зміцнення і збереження здоров'я;
- дотримання основ профілактики простудних і соціальних захворювань, побутового травматизму і безпечної поведінки;
- ідентифікація себе як громадянина своєї країни – України;
- готовність представляти країну та свій регіон на спортивній арені;
- готовність захищати Батьківщину.

Модуль «дзюдо» у навчальній програмі закладів загальної середньої освіти спрямований на учнів віком від 6 до 17 років за 3 рівнями підготовки:

- Ознайомчий рівень – учні 6 – 9 років (1-4 клас).
- Базовий рівень – учні 10 – 14 років (5-9 клас).
- Поглиблений рівень – учні 15 – 17 років (10-11 клас).

Програма базується на послідовності та безперервності навчального процесу, вирішенні завдань зміцнення здоров'я та досягнення спортивних результатів. Програма розроблена на основі базових і найбільш безпечних елементів дзюдо з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей учнів. Зважаючи на контактність цього виду спорту, передбачається чітке дотримання вимог з навчання та техніки безпеки, зазначених у Програмі.

Модуль «дзюдо» у навчальній програмі закладів загальної середньої освіти передбачає проходження матеріалу за 1548 академічних годин.

У кінці проходження кожного розділу навчальної програми проводяться контрольні заняття, тестування, що дозволяє оцінити якість проведеної роботи, успіхи і невдачі у навчально-тренувальній діяльності.

Методологія дзюдо в школах базується на восьми основних цінностях дзюдо: дружба, честь, повага, скромність, ввічливість, мужність, самоконтроль та щирість.

Висновок. Таким чином, аналіз науково-методичних джерел та наукових досліджень, свідчить про те, що заняття дзюдо сприяють всебічній досконалості та зміцненню здоров'я. У той же час заняття дзюдо є найбільш сприятливим мотивом і потужним спонукальним імпульсом до вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, чим і обумовлена необхідність залучення учнів до цього виду спорту.

Список використаних джерел

1. Арзютов ГМ. Школа дзюдо: Українська методика підготовки по поясах. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2001. 36 с.
2. Богдан ІГ. Спортивна боротьба в школі : посіб. для вчителя. Київ:Рад. Школа, 1990. 108 с.
3. Руденко ММ., Кошляк МА., Дуброва СВ., Коломоєць ГА. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник. Київ-Чернівці:«Букрек», 2020. 380 с.

ТИПОЛОГІЧНА ОЦІНКА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В КОНТЕКСТІ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мицкан Богдан І, Мицкан Тетяна І, Човган Роман І

І Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Незаперечним є те, що засоби і методичні прийоми фізичної підготовки школярів повинні бути спрямовані, в першу чергу, на удосконалення їх соматичного здоров'я через розвиток функціональних резервів організму [2]. Це передбачає використання модельно-цільових характеристик морфо-фізіологічного стану учнів, раціонального співвідношення параметрів фізичного навантаження (тривалості, частоти та інтенсивності), а також дієвого контролю за діяльністю шкіл щодо реалізації оздоровчих завдань фізичної культури [5].

Розробка кожного із зазначених компонентів повинна здійснюватися на підставі диференційованого підходу [4]. Проте, на сьогоднішній день залишаються не визначеними критерії, на підставі яких доцільно здійснювати диференціацію раціонального співвідношення тривалості, частоти та інтенсивності фізичних навантажень як під час окремо взятого уроку, так і протягом навчального року та всього періоду навчання в школі. Одним з таких критеріїв міг би бути тип конституції у його взаємозв'язку з соматичним здоров'ям школярів.

Мета – виявити особливості прояву соматичного здоров'я дівчаток 7-13 років з різними типологічними ознаками.

Методи. Дослідження здійснювались серед учениць 2-7 класів Микитинецького ліцею м. Івано-Франківська, які були віднесені до основної медичної групи. Всього обстежено 60 учениць (по 10 в кожній віковій групі). Для проведення дослідження була отримана письмова згода батьків. Під час дослідження використовували антропометрію (вимірювання довжини і ваги тіла), фізіометрію (визначення ЧСС, АТс, ЖЄЛ, силу м'язів кисті і передпліччя), експрес-методику Г. Апанасенка [1], визначення типу конституції [3]. Для оцінки вірогідності отриманих результатів використовували t-критерія Ст'юдента.

Статистична обробка кількісних показників здійснювалась за допомогою прикладних комп'ютерних програм „StatSoft Statistica v6.0”.

Результати. В результаті проведених обстежень встановлено, що серед обстежених вікових груп дівчаток представлені усі наявні соматичні типи конституції, розподіл яких наведений в табл. 1.

У відповідності до мети дослідження була проведена оцінка стану соматичного здоров'я дівчаток 7-14 років (табл. 2). Аналіз типологічних особливостей розподілу представниць одного паспортного віку за рівнями фізичного здоров'я виявив наступне: серед дівчаток астеноїдного соматотипу в усіх вікових групах відсутні представниці з високим і вище за середній рівнями соматичного здоров'я (див. табл. 2).

Щодо дигестивного типу конституції, то серед цієї групи дівчаток виявлено найбільшу кількість з низьким рівнем соматичного здоров'я (див. табл.2).

Очевидно, що виявлені соматотипологічні особливості розподілу дівчаток за рівнями соматичного здоров'я обумовлені процесами росту і розвитку дитячого організму.

Таблиця 1

Розподіл різних соматотипів серед дівчат 7-13 років, %

Соматотип	Вік, років						
	7	8	9	10	11	12	13
Астеноїдний	17,2	17,7	24,2	11,7	30,0	20,2	25,3
Торакальний	26,0	26,5	41,7	40,0	28,0	42,0	39,4
М'язовий	43,6	41,8	26,5	38,3	25,6	28,5	29,4
Дигестивний	13,2	14,0	7,6	10,0	16,4	10,3	5,9

Серед інших соматичних типів конституції найбільш оптимальними значеннями характеризуються дівчатка торакального соматотипу. Так, починаючи з 7-8 років серед цих представниць виявлена найменша кількість з низьким фізичним здоров'ям, а з нижче за середнім і середнім рівнем зростання відбувається щорічно. При цьому в жодному із вікових періодів не було виявлено представниць, які б мали високий рівень фізичного здоров'я (див.табл.2).

Таблиця 2

Розподіл дівчаток 7-13 років різних соматотипів за рівнем соматичного здоров'я, %

Соматичний тип конституції	Вік, років	Рівні соматичного здоров'я				
		низький	нижче середнього	середній	вище середнього.	високий
Астеноїдний	7	75,0	-	25,0	-	-
	8	66,5	16,9	16,6	-	-
	9	10,0	30,0	60,0	-	-
	10	-	-	100,0	-	-
	11	7,5	54,0	38,5	-	-
	12	11,5	55,2	33,3	-	-
	13	10,0	50,0	30,0	10,0	-
Торакальний	7	50,3	33,0	16,7	-	-
	8	11,1	11,0	77,9	-	-
	9	6,0	29,3	47,1	17,6	-
	10	-	40,0	60,0	-	-

	11	-	25,1	66,7	8,2	-
	12	26,1	31,8	42,1	-	-
	13	14,0	50,3	35,7	-	-
М'язовий	7	10,0	60,0	30,0	-	-
	8	-	7,0	85,9	7,1	-
	9	36,0	27,7	36,3	-	-
	10	13,0	33,6	53,4	-	-
	11	18,0	36,5	45,5	-	-
	12	30,8	30,9	38,3	-	-
	13	54,0	27,8	-	9,1	9,1
Дигестивний	7	66,9	33,1	-	-	-
	8	61,0	19,0	20,0	-	-
	9	66,6	33,4	-	-	-
	10	100,0	-	-	-	-
	11	100,0	-	-	--	-
	12	74,0	26,0	-	-	-
	13	49,0	51,0	-	-	-

Серед представниць м'язового соматичного типу виявлено три вікових періоди, коли кількість дівчаток з низьким рівнем здоров'я була найбільшою у 9, 12 та 13 років. Водночас, представниці м'язового соматотипу є єдиними, які в 9,1% мали високий рівень соматичного здоров'я (див. табл. 2).

Висновок. Отже, як показали результати дослідження дівчатка торакального соматотипу розвиваються найбільш швидкими темпами і мають найкращі показники соматичного здоров'я, на другому місці - представниці м'язового, на третьому - торакального соматотипу. Дівчатка дигестивного типу конституції мають найнижчі показники соматичного здоров'я.

Вважаємо, що соматотипологічна оцінка фізичного здоров'я школярів у будь-якому віці є важливим базисом для реалізації диференційованого підходу у їх фізичній підготовці, особливо щодо планування співвідношення фізичних навантажень за їх тривалістю, частотою та інтенсивністю, а також щодо питомої ваги порогових, середніх і пікових навантажень під час уроків фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. СПб: Петрополис, 1992. 123 с.
2. Глазирін І., Архипенко В., Глазиріна В., Мицкан Б. Особливості біологічного дозрівання учнівської та студентської молоді чоловічої статі визначеного за темпами статевого дозрівання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура 2018, вип. 29. С.11-16.
3. Дарская С.С. Техника определения типов конституции у детей и подростков . Оценка типов конституции у детей и подростков. М., 1975. С. 29-53.
4. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: автореф. дис. доктора наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.02. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2000. 44 с.
5. Pszednowek K., Pszednowek K., Mytskan B. Pozom i tempi rozwoju morfofunkcjonego dzieci w wieku 7 – 10 lat pochodzacych z rodzsn malo- i welodzsetnych. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015. Випуск 17. С. 101 – 109.

ПРОЯВ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАЛЕЖНО ВІД ЯКОСТІ ЖИТТЯ

Мицкан Тетяна

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Для сучасної людини, яка живе в умовах надзвичайно мінливої соціальної реальності, особливого значення набувають питання, що пов'язані з її самоефективністю та добробутом. Завдяки масштабному впровадженню новітніх інформаційних технологій у суспільне життя, спектр можливостей для самореалізації особистості систематично розширюється. Нові умови стають сприятливим підґрунтям для розкриття численних задатків індивіда: інтелектуальних, моральних, комунікативних, лідерських тощо [1]. Водночас парадоксальна невідповідність між ростучим діапазоном можливостей для досягнення успіху в різних галузях людської діяльності та їх практичним втіленням. Однією з розповсюджених причин цього факту є феномен прокрастинації. Аналіз низки наукових праць дає змогу визначити цей концепт як добровільне, але ірраціональне відкладання важливих справ, що детермінує негативні для індивіда як матеріальні, так і психологічні наслідки [2, 5, 10, 14, 20, 22, 23].

Інтернет-ресурси і блоги рясніють обговоренням проблеми загальної завантаженості вчителя. В освітній сфері феномен прокрастинації можливий як прояв спротиву тій реальності, яка створюється навколо вчителів в сучасній школі. Ця ситуація породжує актуальність дослідження прокрастинації в педагогічній діяльності.

Феномен прокрастинації, що з'явився в наукових дослідженнях менше 50 років тому інтенсивно вивчається в останні два десятиліття. Його розглядають у взаємозв'язку з когнітивними процесами, емоційними, мотиваційно-поведінковими проявами особистості [1, 2], біологічними факторами, з такими особливостями поведінки, неорганізованість, загальна поведінкова ригідність [3, 4]. Перелік наслідків прокрастинації поповнюють дослідження, які вказують, що прокрастинація зменшує добробут, збільшує прояв симптомів проблем психічного здоров'я [5]. Отже, прокрастинація є комплексний у психологічному плані феномен і включає в себе поведінкові, емоційні і когнітивні компоненти.

Мета – оцінка рівня прокрастинації вчителів фізичної культури у взаємозв'язку з якістю життя.

Методи . Для вирішення дослідницьких завдань використовувалися наступні діагностичні методики:

1. Методика Б. Тукмана «Шкала загальної прокрастинації» (General Procrastination Scale, B. Tuckman, TGPS, адаптована у 2009 р Н.Г. Гаранящих). Опитувальник складається з 35 тверджень, з якими досліджуваний висловлює свою згоду або незгоду. Методика включає в себе 25 прямих і 10 реверсивних питань і дозволяє оцінити характерологічну схильність до прокрастинації.

2. Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР), адаптований Т.В. Корніловою у 2013 р і спрямований на діагностику індивідуального стилю прийняття рішень. Опитувальник включає 22 твердження, згода з якими оцінюється випробуванням за 3-бальною шкалою. Методика дозволяє діагностувати чотири властивості, що трактували як продуктивні (пильність) і непродуктивні копінг (уникнення, прокрастинація і надпильність) в ситуації прийняття рішень. Шкала «Пильність» описується як готовність до обмірковування цілей, спрямованість на збір інформації та розгляд різних варіантів рішень. «Уникнення» інтерпретується як тенденція залишати прийняття рішень іншим людям. «Прокрастинація» описується як схильність відкладати прийняття серйозних рішень або ігнорувати цю необхідність, відволікаючи увагу на дрібні справи і розваги. «Надпильність» - схильність шукати вирішення питання імпульсивно, в ситуації дефіциту часу.

3. Опитувальник «ВООЗ ЯЖ 100», є інструментом для оцінки міри благополуччя обстежуваного і його задоволеності різними аспектами життєдіяльності діяльності. Якість життя розглядається ВООЗ як багатовимірною складною структурою, що включає сприйняття індивідом свого фізичного і психологічного стану, свого рівня незалежності, своїх міжособистісних відносин, своїх особистих переконань, так само як і свого відношення до значних характеристикам навколишнього середовища.

У дослідженні взяли участь вчителі шкіл Підкарпаття в кількості 51 осіб у віці від 22 до 70 років, з них 44 жінки і 7 чоловіків. Дана вибірка приймається нами як репрезентативна, оскільки в наукових дослідженнях зазначено, що зв'язку прокрастинації з такими соціальними факторами, як рівень освіти і гендерні особливості, виявлено не було [16, 17].

Процедура дослідження включала тестування; для обробки використовувалася програма статистичної обробки даних IBM SPSS Statistics, версія 22.

Результати. Аналіз середніх балів великих сфер якості життя показав, що всім їм відповідає інтерпретаційний інтервал «гарна якість життя», проте звертає на себе увагу той факт, що найнижчий бал за даними шкалами був отриманий за критерій «Навколишнє середовище» (13,9), найвищий відповідає сфері «Рівень незалежності» (15,7).

Середні показники за досліджуваними субсферами знаходяться також в межах «гарна якість життя» за винятком субсфер «Фінансові ресурси» і «Медична та соціальна допомога», які мають значення «середня якість життя».

Ми здійснили аналіз взаємозв'язку прокрастинації з 6 великими сферами і 24 субсферами з опитувальника ВООЗ ЯЖ-100. Показник «Прокрастинація» має негативні взаємозв'язки зі сферою «Рівень незалежності» ($r = -0,347$ при $p \leq 0,05$), субсферами «Пізнавальні функції» ($r = -0,304$ при $p \leq 0,05$), «Можливості для придбання нової інформації і навичок» ($r = -0,281$ при $p \leq 0,05$), тобто тими сферами якості життя, які забезпечують професійну діяльність.

Таким чином, можна стверджувати, що зі збільшенням показника «Прокрастинація» зменшуються такі характеристики якості життя, як можливість незалежно жити і забезпечувати себе самостійно, а також зменшиться здатність до концентрації уваги, засвоєнню нового (навчання), самостійного прийняття рішень.

Наступним етапом нашого дослідження був аналіз середніх значень показників Мельбурнського опитувальника прийняття рішень, що демонструють типи регуляції прийняття рішень в умовах невизначеності. Ситуація, коли показник «Пильність» характеризується більш високими значеннями шкали (15,09) при менш виражених показниках шкал «Прокрастинація» (8,86), «Надмірна пильність» (9,2), «Уникнення» (11,09), інтерпретується як позитивна.

Рівень показника «Пильність» інтерпретується як високий і вказує на потребу у пізнанні, прагненні зняти напругу у невизначеній ситуації, спрямованості розглядати різні варіанти рішень. Однак, значення показника «Уникнення» також є високим, що інтерпретується авторами опитувальника як уникнення самостійного прийняття рішення, виражена тенденція залишати прийняття рішень іншим людям. Вважаємо, що вчителі фізичної культури перекладають відповідальність за прийняття рішень в тому випадку, коли не можуть вплинути на ситуацію. Щоб підтвердити цю тезу, ми проаналізуємо кореляційні взаємозв'язки між шкалою «Прокрастинація» і шкалами МОПР. Аналіз показав, що шкала «Прокрастинація» прямо пов'язана зі шкалами «Уникнення» ($r = 0,4$ при $p \leq 0,01$), «Прокрастинація» (копінг) ($r = 0,293$ при $p \leq 0,05$), «Надмірна пильність» ($r = 0,405$ при $p \leq 0,01$). Отримані нами дані частково підтверджують описані раніше результати в дослідженні Т.В. Крюкової [19], які вказують, що у дорослих в цілому прокрастинація пов'язана з копінгом уникнення. Таким чином, хоча тип регуляції при прийнятті рішень має позитивне забарвлення, у вчителів сформований патерн поведінки, що проявляється у відкладенні прийняття самостійного рішення. Тісні взаємозв'язки описуваних показників дозволяють говорити про взаємодію феномена прокрастинації з

непродуктивними стратегіями, які обираються вчителями в якості опори в ситуації невизначеності.

Шкали МОПР також мають кореляційні взаємозв'язки зі сферами опитувальника ВООЗ ЯЖ-100. Показник «уникнення» має негативний зв'язок з субсферами «Позитивні емоції» ($r = -0,344$ при $p \leq 0,05$), «Самооцінка» ($r = -0,288$ при $p \leq 0,05$), «Домашнє оточення» ($r = -0,303$ при $p \leq 0,05$), «Медична та соціальна допомога» ($R = -0,278$ при $p \leq 0,05$).

Тенденція до перекладання відповідальності за підсумковий результат і уникнення прийняття самостійного рішення супроводжуються у вчителів зниженням самооцінки, зниженням інтенсивності проживання позитивних почуттів, задоволеністю собою і своєю здатністю до самоконтролю, впливає на відчуття безпеки.

Показник «Надмірна пильність» утворює дев'ять взаємозв'язків з показниками якості життя вчителя. Зв'язки зафіксовані з трьома із шести головних сфер опитувальника ВООЗ ЯЖ-100 і шістьма субсферами:

- сферами «Рівень незалежності» ($r = -0,376$ при $p \leq 0,01$), «Психологічна сфера» ($r = -0,321$ при $p \leq 0,05$), «Довкілля» ($R = -0,290$ при $p \leq 0,05$);
- субсферами «Негативні емоції» ($r = -0,382$ при $p \leq 0,01$), «Фінансові ресурси» ($r = -0,369$ при $p \leq 0,01$), «Рухливість» ($r = -0,350$ при $p \leq 0,05$), «Працездатність» ($r = -0,293$ при $p \leq 0,05$), «Домашнє середовище» ($r = -0,302$ при $p \leq 0,05$), «Зовнішнє середовище» ($R = -0,310$ при $p \leq 0,05$).

Таким чином, імпульсивні рішення, що обіцяють позбавлення від ситуації, і рішення, прийняті в ситуації дефіциту часу, супроводжуються надлишком позитивних або надлишком негативних емоцій, посилюють вплив негативних переживань на повсякденну життєдіяльність педагога, зменшують відчуття фізичної безпеки, фокусують увагу вчителя на фінансових ресурсах і ступеню їх відповідності потребам.

Висновок. Отримані результати дозволили описати специфічні особливості якості життя вчителів у взаємозв'язку з феноменом прокрастинації. Вчителі вказують на хорошу якість свого життя, в цілому володіють невисокою прокрастинацією і демонструють позитивний тип регуляції при прийнятті рішень. Але в разі неможливості вплинути на ситуацію уникають самостійності в даному питанні і не беруть відповідальності за його результат. В результаті сформовано патерн поведінки, який полягає у систематичному відкладанні дії або прийнятті рішення. Відповідно, зменшується можливість вести незалежну і самостійну життєдіяльність, знижується потреба в засвоєнні нового. Подальше уникнення в прийнятті самостійного рішення супроводжується зниженням самооцінки, задоволеністю собою, що впливає на відчуття безпеки соціального середовища. Інша крайність - прийняття необдуманих та імпульсивних рішень, що тягне за собою негативні переживання, фокусує увагу на фінансових труднощах, впливає на працездатність і також зменшує відчуття фізичної безпеки і захищеності.

Встановлено, що феномен прокрастинації прямо взаємопов'язаний з непродуктивними копінг-стратегіями і має обернений взаємозв'язок з тими сферами життя вчителя, які забезпечують професійну діяльність. Показники «Прокрастинація», «Уникнення» і «Надмірна пильність» впливають на психологічний і професійний аспекти якості життя педагогів.

Системо утворюючими показниками, що визначають патерн поведінки в ситуації прийняття рішень, стали «Уникнення» і «Надмірна пильність». Оцінка рівня якості життя повинна носити багаторівневий характер і включати аналіз як професійних особливостей вчителя, так і організаційних компонентів його професійного середовища

Список використаних джерел

1. Haghbin M. Conceptualization and operationalization of delay: Development and validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire. (Unpublished PhD). Ottawa, Carleton University, 2015. 757 p.

2. Барабанщикова В.В., Останина М.В., Климова О.А. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. Национальный психологический журнал. 2015. № 3 (19). С. 91–104. DOI: 10.11621/npj.2015.0310.
3. Барабанщикова В.В., Иванова С.А. Влияние организационно-личностных факторов на уровень выраженности прокрастинации у сотрудников современной организации. Экспериментальная психология. 2016. Т. 9. №1. С. 95–111. DOI: 10.17759/exppsy.2016090108.
4. Allen D. Ready for Anything: 52 Productivity Principles for Work and Life. New York : Viking Books, 2003. 165 p. Проявление феномена прокрастинации у учителей 171
5. Verešová M. Procrastination, Stress and Coping among Primary School Teachers. Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2013. Vol. 106. P. 2131–2138. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.12.243.
6. Markiewicz K. Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. 2018. Vol. 31(3). P. 195–213.
7. Mohsin F.Z., Ayub N. The relationship between procrastination, delay of gratification, and job satisfaction among high school teachers . Japanese Psychological Research. 2014. Vol. 56 (3). P. 224–234. DOI: 10.1111/jpr.12046.
8. Ugurlu C.T. Effects of Decision-Making Styles of School Administrators on General Procrastination Behaviors . Eurasian Journal of Educational Research. 2013. Vol. 51. P. 253–272.
9. Карловская Н.Н., Шистакова И.Л. Взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма у учителей. Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг исследования в России: материалы Всерос. науч. практ. конф. (Омск, 12–13 нояб. 2009 г.). Омск: Изд-во Омск. гос. ун-та, 2009. С. 127–130.
10. Karataş H., Bademcioglu M. The Explanation of the Academic Procrastination Behaviour of Pre-Service Teachers With Five Factor Personality Traits. The International Journal of Research in Teacher Education. 2015. Vol. 6. (2). P. 11–25.
11. Balkis M., Duru E. Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. 2019. P. 1–9. doi:10.1007/s10942-019-00314-6.
12. Rebetez M.M.L., Rochat L., Van der Linden M. Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. Personality and Individual Differences. 2005. Vol. 76. P. 1–6. DOI: 10.1016/j.paid.2014.11.044.
13. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133. P. 65–94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65
14. Tibbett T. P., Ferrari J. R. The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. Personality and Individual Differences. 2015. Vol. 82. P. 175–184 23. Van Eerde W., Klingsieck K. B. Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. Educational Research Review. 2018. Vol. 25. P. 73–85.
15. Stead R., Shanahan M.J., Neufeld R.W.J. “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress and mental health. Personality and Individual Differences. 2010. Vol. 49. P. 175– 180. DOI: 10.1016/j.paid.2010.03.028.
16. Van Eerde W. A meta-analytically derived nomological network of procrastination // Personality and Individual Differences. 2003. Vol. 35. P. 1401–1418. DOI: 10.1016/S0191-8869(02)00358-6.
17. Abbasi I.S., Alghamdi Nawal G. The Prevalence, Predictors, Causes, Treatments, and Implications of Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting // International Journal of Psychological Studies. 2015. Vol. 7. № 1. P. 59–66. DOI: 10.5539/ijps.v7n1p59. URL: <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v7n1p59>.
18. Chowdhury S. F., Pychyl T. A. A critique of the construct validity of active procrastination. Personality and Individual Differences. 2018. Vol. 120. P. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.016>

19. Баранова Р.А., Карловская Н.Н. Взаимосвязь прокрастинации и параметров ответственности у студентов с разной академической успеваемостью // Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (9–10 окт. 2008 г., Омск). Омск : Изд-во Омск. гос. ун-та, 2008. С. 17–21.
20. Gupta R., Hershey D., Gaur J. Time perspective and procrastination in the workplace: an empirical investigation. *Current Psychology*. 2012. Vol. 31, № 2. P. 195–211. DOI: 10.1007/s12144-012-9136-3.
21. Барабанщикова В.В., Каминская Е.О. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. 2013. № 2 (10). С. 43–51. DOI: 10.11621/npj.2013.0207.
22. Parsons C.A., Soucie D. Perceptions of the causes of procrastination by sports administrators // *Journal of Sport Management*. 1988. Vol. 2, № 2. P. 129–139.
23. Pychyl T.A., Flett G.L. Procrastination and self-regulatory failure: an introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*. 2012. Vol. 30 (4). P. 203–212. DOI: 10.1007/s10942-012-0149-5.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ: ВИПРОБУВАННЯ КАРАНТИНОМ

Мочернюк Владислав¹, Андрійчук Надія¹, Лазарович Петро²

¹ Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

² Коломийський ліцей № 6

Актуальність. Пандемія COVID-19 внесла радикальні зміни в різні сфери життя людства, зокрема й освіти. Німецькі дослідники оцінюють потенційні негативні наслідки погіршення якості освіти під час дистанційного навчання в 3,3 трлн. євро, бо «ніщо в економіці освіти не має настільки ґрунтовних підтверджень, як зв'язок між освітою і доходами» [3]. В Нідерландах, де процес дистанційного навчання був організований найбільш досконало, науковці з Оксфорда відзначили відставання (від 6-ти місяців до одного року) у засвоєнні навчального матеріалу, а в багатьох випадках – регрес, особливо у дітей з неблагополучних сімей [4].

МОН України тільки нещодавно відреагував на виклики, які постали перед учасниками освітнього процесу і видав Наказ № 194 від 15 лютого 2021 року «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичної культури серед учнівської молоді на період до 2025 року», в якому чи не вперше визначив потребу в «розробленні методичних рекомендацій з проведення уроків фізичної культури та оздоровчих заходах з інноваційними підходами, в тому числі у домашніх умовах під час карантину та інших умов, що обмежують використання спортивних залів та майданчиків» [2]. У цьому наказі варто відзначити «інноваційні підходи і варіативні модулі», що передбачають поєднання рухової активності та комп'ютерних ігор, а учнів з 12-ти років залучатимуть до кіберспорту. Це може бути пошукова активність, квести чи рухливі ігри з елементами доповненої реальності, симулятори спортивних ігор, ігри з датчиками руху тощо.

Реалізація карантинних заходів упродовж більше ніж календарного року та впровадження дистанційного навчання дає можливість оцінити зміни і наслідки цього процесу в розрізі фізичної культури в цілому.

Унеможливлення очної форми навчання у закладах загальної середньої освіти під час карантину, тривале обмеження занять у спортивних секціях та клубах, зміна доходів багатьох сімей внаслідок перманентних локдаунів негативно відобразилися на як на способі життя, так і фізичних кондиціях шкільної молоді.

Мета – встановити ставлення учнів до уроків фізичної культури, організованих і самостійних занять фізичними і спортивними вправами та самооцінку фізичної підготовленості у період карантину.

Методи. Для реалізації мети дослідження використовували анкетування та статистичний аналіз кількісних показників. Всього опитано 100 учнів, що навчаються в закладах середньої освіти м. Коломиї за розробленим авторським запитальником.

Всі учні були поділені на кластери за самооцінкою індивідуального рівня підготовленості, відповіді оцінювались «ні» – 0, «так» – 1.

Результати. Як у хлопців, так і в дівчат найбільша різниця в підгрупах виникла щодо трьох питань: чи займаєтесь удома фізичною культурою, чи займаєтесь спортом і як змінилася рухова активність під час карантину (рис. 1, 2.).

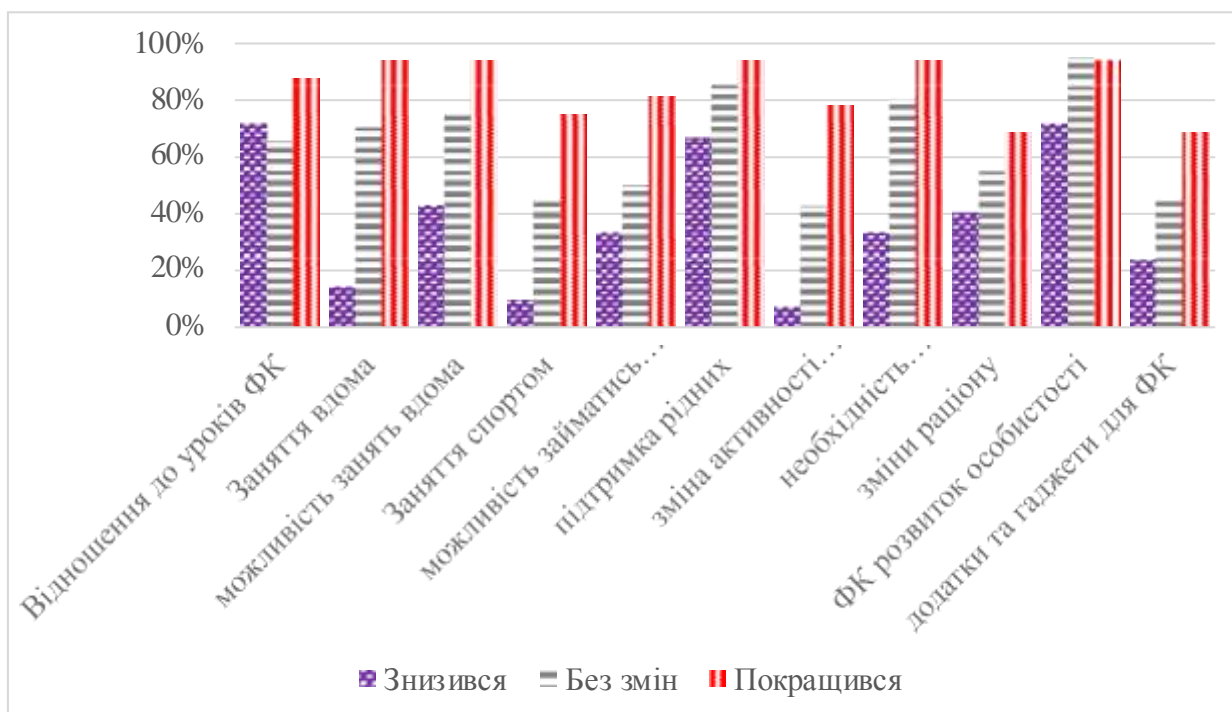


Рис. 1. Розподіл відповідей школярів, поділених на групи за рівнем самооцінки індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Серед тих, хто покращив кондиції, ствердна відповідь на всі питання переважала у 71 % учнів, а ті, що погіршили фізичний стан, на всі питання давали переважно негативну відповідь (позитивна становила <20 %). Найбільш зближеними виявились результати щодо відношення до уроків фізичної культури. Незначна різниця спостерігалася між трьома кластерами, але у всіх випадках домінувала позитивна відповідь.

Встановлені певні вікові особливості, а саме: найбільш проблемними виявились дівчата 11–12-ти років та хлопці 12–13-ти років, що може бути зумовлено пубертатними змінами в організмі [1]. На деякі питання світоглядного характеру про необхідність популяризації фізичної культури та її вплив на розвиток особистості також більше позитивних відповідей у групі з вищим рівнем фізичної підготовленості. У цій же групі домінують учні, що використовують сучасні девайси та застосунки для занять фізичними і спортивними вправами, причому дівчата суттєво випереджають хлопців. Оцінка матеріально-побутових умов, раціону харчування, підтримки рідних щодо спортивної діяльності виразно покращується з ростом рівня спортивної підготовленості.

Вивчення вподобань учнів щодо видів спортивної діяльності, якій вони віддають перевагу, дозволило встановити, що найбільша частка учнів віддає перевагу спортивним іграм, проте вони ж виявились з суттєво нижчим рівнем підготовленості у порівнянні з

іншими кластерами. Найвище оцінили себе серед дівчат представниці індивідуальних видів спорту, а серед хлопців – аматори фітнесу.

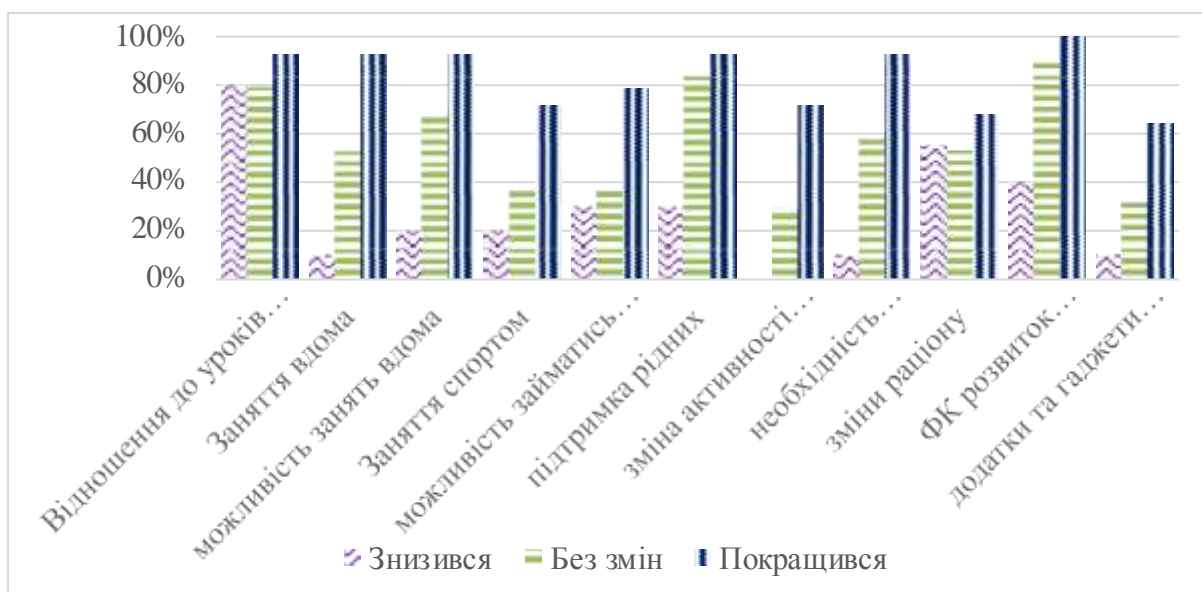


Рис. 2. Розподіл відповідей школярів, поділених на групи за рівнем самооцінки індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Висновок. Проведене дослідження засвідчило хороший вплив самостійних та організованих занять фізичними і спортивними вправами, у поєднанні з належним матеріально-технічним забезпеченням і сформованими ціннісними орієнтаціями, на рівень індивідуальної фізичної підготовленості учнівської молоді та наявність певних статевих і вікових особливостей. Проблемним визначено вік 12-13 років.

Список використаних джерел

1. Глазирін І., Архипенко В., Глазиріна В., Мицкан Б. Віково-статеві особливості біологічного дозрівання учнівської молоді визначеного за темпами статевого дозрівання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2018. Вип. 30. С. 10-14.
2. «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року» URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategic-hnogo-rozvitku-fizic-hnogo-vihovannya-ta-sportivnoyi-pidgotovki-sered-uc-hnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku> (дата звернення: 13.04.2021).
3. Der Schulausfall in der Pandemie könnte 3,3 Billionen Euro kosten. URL: <https://www.handelsblatt.com/politik/deutschland/bildung-und-einkommen-der-schulausfall-in-der-pandemie-koennte-3-3-billionen-euro-kosten/26786872.html?ticket=ST-1899395-JbRvJAsXTT4xLCSVDV4X-ap2> (дата звернення: 13.04.2021).
4. Per Engzell et al. Learning loss due to school closures during the COVID-19 pandemic, Proceedings of the National Academy of Sciences (2021). DOI: 10.1073/pnas.2022376118

АКМЕОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Насірова Ельміра

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. З позиції акмеспрямованої діяльності вчитель та учні є суб'єктами освітнього процесу, які прагнуть до саморозвитку, постійно вдосконалюють власний потенціал, максимально розкривають природні задатки. Сучасна студентська молодь, як правило, прагне до нових змін, перетворень у різних сферах суспільної діяльності. Відтак, нині недостатньо вчителів добре знати свій предмет, він має постійно вдосконалювати педагогічну майстерність, прагнути до професійного розвитку й самореалізації у різних аспектах професійних завдань і функцій, тобто, здійснювати акмеспрямовану діяльність. У значній кількості досліджень [1, 2, 3] вказується на те, що підготовку чи перепідготовку педагогічних працівників необхідно спрямовувати на формування акмеологічної компетентності, досягнення акме-вершини. Це освітнє завдання є особливо важливим в системі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Мета - оцінка сформованості акмеологічної компетентності бакалаврів фізичної культури.

Методи. Для реалізації даної мети нами були використані такі методи дослідження: опитування і, співбесіди, аналіз документів, професіографічні описи, експертна оцінка, порівняльний та статистичний аналіз. В педагогічному експерименті взяли участь 50 студентів четвертого курсу, спеціальності 014 - Середня освіта. Фізична культура Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Результати. Найперше розкриємо стуність основних дифеніцій, які є базовими щодо нашого дослідження. Як відомо, акмеологія походить від древньогрецького «акме»-зрілість. У відповідності до сучасного тлумачення акмеологія – це наука, яка виникла на стику природничих, суспільних та гуманітарних дисциплін і вивчає закономірності й механізми розвитку людини на ступені його зрілості і особливо при досягненні ним найбільш високого рівня професійного статусу [1]. Наступним базовим поняттям нашого дослідження є «професіоналізм особистості». Професіоналізм особистості вчителя – це якісна характеристика суб'єкта педагогічної діяльності, яка виражає високий рівень професійно важливих чи особистісно-ділових якостей, креативності, мотиваційну сферу і ціннісні орієнтації, спрямовані на всебічний розвиток учнів [3]. Однією з важливих складових професійної зрілості вчителя взагалі і вчителя фізичної культури зокрема, є психологічна компетентність. До неї необхідно віднести: соціально-перцептивну компетентність (знання дітей різного віку і статі), підґрунтя якої складають спостережливість і проникливість; соціально-психологічну компетентність (знання закономірностей поведінки, діяльності і відносин між учнями); ауто-психологічну компетентність (самопізнання, самооцінка, самоконтроль, уміння управляти своїм психічним станом і працездатністю, самоефективність; комунікативну компетентність (знання різних стратегій і методів ефективного спілкування); психолого-педагогічну компетентність (знання методів здійснення впливу на учнів) [2].

Аналіз підручників, посібників, робочих навчальних програм, силабусів з теорії та методики викладання спортивних та психолого-педагогічних дисциплін дає підстави констатувати, що тільки третина з них мають відповідний контент, спрямований на формування діяльнісного підходу у педагогічній професії вчителя фізичної культури. Як правило, він присвячений проблемі розвитку педагогічної майстерності у студентів, розкриттю функцій та умінь, стилів діяльності, особливостей взаємодії вчителя фізичної культури з учнями.

Одним із завдань дослідження було встановити мотиви бакалаврів фізичної культури щодо самоосвіти в процесі майбутньої професійної діяльності. Встановлено, що 30,1% студентів хочуть займатися самоосвітою задля кар'єрного зростання, 39,4%

планують здійснювати саморозвиток та самоосвіту з метою пізнання нового, сучасного, цікавого в професійній сфері, 20,3% мають бажання використовувати самоосвіту з метою досягнення життєвої мети, особистісного та професійного розвитку і 10,2% засвідчили, що для них самоосвіта не засобом кар'єрної успішності.

Анкетування виявило, що відносно малий відсоток (15,6%) студентів-випускників зі спеціальності 014 - Середня освіта. Фізична культура, освітнього рівня бакалавр ставляться до своєї професії «як до раз і назавжди визначеного», 80,4% вважають, що професію протягом життя можна і навіть необхідно змінювати, отримати суміжну спеціальність, додаткову спеціалізацію (наприклад, фітнес-тренер, спортивний аніматор, менеджер спортивної діяльності, журналіст спорту).

За результатами експертних оцінок встановлено, що найбільші труднощі у вчителів-початківців виникають при здійсненні мотиваційних впливів щодо залучення дітей до систематичних, в тому числі самостійних, занять фізичними і спортивними вправами, вирішенні конфліктних ситуацій, взаємодії з учительським колективом та батьками, проведенні пропаганди здорового способу життя в шкільному освітньому середовищі.

Як відомо, важливою складовою саморозвитку є виконання самостійних завдань під час навчання. Нами встановлено, що 42,9% студентів щоденно витрачають тільки одну годину на самостійну освітню діяльність, 37,6% дві, 10,8% самостійно працюють протягом трьох годин щодня, 4,8% готуються до занять та працюють самостійно по чотири години і тільки 3,9% бакалаврів витрачають на самостійну роботу більше чотирьох годин.

З кожним роком все більшого значення набувають неформальні складові освітнього процесу. Дослідження засвідчило, що 30,7% студентів відвідують науково-практичні конференції, фітнес-конвенції, круглі столи, цікавляться новими сучасними методиками навчання, тренування, оздоровлення, виявляючи бажання до досягнення професійної майстерності. Проте, 69,3% випускників освітнього ступеня «бакалавр» не цікавляться науковою діяльністю.

Немаловажним для самоосвіти є постійна цікавість до фахової літератури, створення власної бібліотеки. Як виявилось, тільки 33,4% купують фахову літературу, цікавляться новинками, а 66,6% не проявляють цікавості до цієї проблеми.

Однією з гострих проблем в Україні є мала зайнятість випускників закладів вищої освіти в професійній діяльності за отриманою спеціальністю. Як виявилось, тільки 26,3% випускників бакалаврату планують працювати за спеціальністю, тобто вчителями фізичної культури, 10,6% не мають такого бажання, а 63,1% не визначилася щодо майбутньої діяльності. Важливо було виявити обізнаність майбутніх вчителів фізичної культури з поняттям акмеологія. Ось, які дані ми отримали: 18,8% студентів вважають, що «акмеологія» – це нова ідея, 14,5% вказали, що це реорганізація, 18,9% зазначили, що «акмеологія» – це процес досягнення вершини саморозвитку, 10,1% вважають, що це нова технологія, 13,4% зазначили, що «акмеологія» – це новий зміст навчального процесу, а 24,3% розуміють «акмеологію» як самовдосконалення. Логічним було встановити обізнаність студентів з акмеологічними технологіями. Результати виявилися такими: 80,4% студентів не знають форм та методів акмеологічного навчання, 19,6% зазначають, що частково мають уявлення про акмеспрямоване навчання, 90,2% ніколи не відвідували акмеологічні тренінги, не знають як можна організувати акмеологічне навчання. Відтак, було важливим дізнатися, чи є у студентів необхідність оволодіти знаннями щодо акмеологічної компетентності. Отримані такі результати: 20,5% мають бажання отримати знання щодо акмеологічної компетентності; 39,3% такої потреби не мають; 40,2% не визначилися з даного питання. За результатами аналізу спеціальної літератури і даних наших досліджень ми розробили структуру акмеспрямованого навчального процесу майбутніх вчителів фізичної культури. У цій структурі є всі необхідні компоненти (неперервне удосконалення змісту навчання, орієнтування кожної дисципліни на розвиток

акмеологічної компетентності, оптимальне поєднання теоретичної і практичної підготовки, підвищення креативного рівня кожного лекційного і практичного заняття, активізація самостійної роботи студентів, використання інформаційних технологій як на рівні навчання, так і для управління навчальним процесом, науково-дослідницька діяльність викладачів у тісній взаємодії зі студентами), які спрямовані на формування акмеологічної компетентності.

Висновок. Отже, аналіз сучасного стану професійної підготовки вчителів фізичної культури дає змогу зробити висновок, що тільки 23,5% студентів-випускників, освітнього рівня бакалавр, виявляє інтерес до акмеспрямованого удосконалення та прагне оволодіти акмеологічними методами. Спонукає їх до цього, в першу чергу, бажання кар'єрного зростання, пізнання та прагнення досягти поставленої мети. Відтак, є необхідність розроблення концепції акмеологічно спрямованої неперервної професійної підготовки вчителів фізичної культури, наповнення змісту навчальних дисциплін акмеологічною складовою.

Список використаних джерел

1. Пальчевський С. С. Акмеологія – поклик майбутнього. Акмеологія в Україні: наукове видання. 2010. №1. С. 7–12.
2. Рибалко Л. С. Методолого-теоретичні засади професійно-педагогічної самореалізації майбутнього вчителя (акмеологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДМУ, 2007. 442 с.
3. Сущенко Л. П. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: Запорізький держ.ун-т, 2003. 442 с.

«SHUTTLE TIME BADMINTON» - ЯК ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНА ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЯ

Огністий Андрій І, Огніста Катерина, Баран Інна І

І Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка

Актуальність. Нова якість освітніх послуг може бути досягнутою лише при створенні певних умов, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я особистості. Все це вимагає від педагогів особливих підходів в освітньому процесі, які б ґрунтувались на здоров'яформуючих принципах.

Науково доведено, що здоров'я і навчання взаємопов'язані і взаємообумовлені. Чим міцніше здоров'я осіб, тим продуктивніше особистість реалізує себе у суспільній діяльності. Отже, чим вище активність і протистояння можливому негативному впливу факторів довкілля, тим успішніше протікає адаптація до чинників середовища (фізичних, хімічних, біологічних, соціальних).

Загальновідомо, що одним із ефективних засобів формування та збереження резервних можливостей організму є засоби фізичної культури, а основними з них прийнято вважати фізичні вправи, яких на сьогоднішній день нараховують більше 150 груп класифікації та понад 10000 описаних рухів.

Не дивлячись на те, що людину, яка живе повноцінним життям, легко розпізнати, досить складно знайти чітку і точну термінологію для опису цього стану. Багато людей застосовують термін хороше самопочуття, щоб підкреслити, що справжнє здоров'я є щось більше, ніж просто життя без хвороби. Можливо варто використовувати термін «фітнес» [1].

Фітнес є станом людини, що досягається шляхом прагнення до як найповнішої реалізації всіх життєвих можливостей у всіх аспектах свого існування - соціальному, психічному, духовному і фізичному. Всі сторони фітнесу тісно взаємопов'язані, високий рівень в одній складовій позитивно впливає на іншу, і навпаки. Не дивлячись на те, що рухова активність відіграє головну роль у фізичному аспекті нашого життя, вона проте

має вплив на навчання, відносини з іншими людьми і істотно розширює межі можливостей людини. Якісне життя вимагає від людини прагнення до постійного самоудосконалення, оскільки досягти найвищого рівня фітнесу практично неможливо. Навіть людина, що живе, на перший погляд, абсолютно повноцінним життям, постійно прагне ще більшого розширення своїх можливостей [5].

Основною межею фітнесу є особистий вибір способу проведення дозвілля. Значення вибраних видів діяльності обумовлено власне їх змістом, а також процесом підготовки до неї. Одна з цілей навчання людини - надати їй можливість одержати позитивний досвід участі в найрізноманітніших видах діяльності і розширити її кругозір. Таким чином, людина, що є освіченою, має широку нагоду вибору на йрізноманітніших інтелектуальних і фізичних видів діяльності [2].

Постійні інтереси, що сформувалися, вимагають додаткової підготовки, щоб їх реалізація приносила людині задоволення. Так, наприклад, людина може одночасно захопитися читанням і бадмінтоном, оскільки вже має позитивний досвід участі в цих видах діяльності.

Мета – розкрити особливості та можливості використання міжнародної програмою «Shuttle Time» Світової федерації бадмінтону, як здоров'яформуючої фітнес-технології.

Методи. Використовували системний аналіз спеціальної наукової літератури з проблем здоров'яформування та фітнесу, праксиметричні методи – вивчення статистичної, навчальної та методичної документації, навчальних планів, програм і результатів діяльності.

Результати. Фітнес поділяється на два види занять: in-door (усередині приміщень) і out-door (будь-які види фітнесу поза закритими приміщеннями, на відкритому повітрі), які, у свою чергу, поділяються на групові та індивідуальні. Основна мета групових занять – позитивний вплив на всі компоненти оздоровчого фітнесу. До них належать заняття, направлені на розвиток кардіореспіраторної витривалості, м'язової сили і витривалості, гнучкості, координації, регуляції психофізичного стану [4, 5].

Бадмінтон - ідеальний вид рухової діяльності який відноситься як до in-door так і до out-door. Він прекрасно підходить як для хлопчиків, так і для дівчаток, для будь-якого віку і рівнів підготовленості. Бадмінтон легкий, безпечний і низко-травматичний вид спорту.

За допомогою програми занять бадмінтоном відбувається всебічний розвиток, в тому числі: координація роботи рук і очей; загальна рівновага і баланс; швидкісні якості, реакція і здатність швидко змінювати напрямок руху; навиків різноманітних стрибків; вміння швидко приймати рішення, тактичне і стратегічне мислення.

На сьогоднішній день цей вид рухової діяльності стає все більш популярним як серед старшого, так і молодого покоління.

«Shuttle time – badminton» - програма Всесвітньої Федерації бадмінтону, націлена на просування бадмінтону в освітньому середовищі. Чому бадмінтон? Чому «Shuttle Time»? Бадмінтон - ідеальний вид спорту. Це легкий, безпечний і ефективний вид рухової діяльності. За допомогою програми «Shuttle Time», яка сьогодні реалізується у більше ніж 150 країнах Світу на п'яти континентах, молоді люди мають змогу оволодіти базовими навиками гри в бадмінтон, розвивати свої фізичні здібності, фонд рухових навиків покращувати фізіологічні резерви організму.

Проаналізуємо чи міжнародна програма «Shuttle Time» Світової федерації бадмінтону відповідає вимогам, які ставляться до здоров'яформуючих фітнес технологій.

1. Гігієнічний компонент: дотримання основних санітарно-гігієнічних вимог до обладнання, освітлення, вентиляції, озеленення приміщень. Більшість занять рекомендується проводити на відкритих спортивних майданчиках. Бадмінтон- це такий вид рухової діяльності, який дозволяє займатись як на спеціальних ігрових майданчиках, так і на галявинах, березі різних одоймищ. Спеціально для занять у природньому середовищі розроблено та випускається спеціальний волан. Один із напрямків AirBadminton - це грандіозний новий проект розвитку, покликаний створити можливості

для людей різного віку та вміння грати в бадмінтон на твердих, трав'яних та піщаних поверхнях.

2 Освітній компонент передбачає реалізацію трьох принципів яким відповідає програма «Shuttle Time», а саме: раціональна організація навчальних занять (22 навчальних плани занять, методичний посібник для вчителів, 90 навчальних відеофрагментів, є безкоштовний мобільний додаток *Shuttle Time Mobile Application*, який функціонує на 20-ти мовах та є доступним для завантаження у GooglePlay та AppStore). Всі конспекти занять мають відео-ілюстрації, що показують, як потрібно виконувати ті чи інші вправи. Відео також представлено у всесвітній мережі Internet та доступне для перегляду на ресурсі YouTube [3]. На початок 2020 року навчальні відео з бадмінтону переглянули 3 112 452 особи; відповідність методик і технологій навчання віковим можливостям; адекватність вимог індивідуальним психофізіологічним властивостям тих що займаються (соціальну рівність: як хлопчики, так і дівчатка можуть тренуватися і змагатися разом, бадмінтон доступний людям з обмеженими фізичними можливостями, існують чіткі правила поділу спортсменів на групи в залежності від рівня їх фізичних обмежень, що забезпечує чесне змагання, заняття з перого по десяте легко адаптується для осіб з особливими потребами) [6].

Програма дозволяє чітко регулювати процес навчання та тренування, адаптуючи його під: особливості викладачів і учнів з різних вікових груп; умови навчання / викладання - розміщення / обладнання / розмір груп / попередній досвід гри в бадмінтон; особливості роботи в групах з різним рівнем підготовки учнів [7].

Прогрес навчання та тренування за програмою буде залежати від навиків і мотивації тих хто займається. Викладачі повинні оцінювати прогрес своїх учнів після кожного заняття. Методика побудована таким чином, щоб забезпечити гнучкість підходу і враховувати при складанні планів занять досвід викладачів і фізичні здібності учнів [7].

Доступні багато опцій для реалізації програми, в тому числі: варіювання рівня складності завдань (спростити / ускладнити); варіювання тривалості фізичних навантажень, спеціальних вправ на техніку, ігрових завдань під час заняття / або одного певного виду діяльності в рамках заняття; складання власних планів занять відповідно до досвіду або педагогічної креативності щодо змісту плану заняття; створення нових занять з акцентом на атлетизм, техніку або ігрову діяльність з метою досягнення головних цілей тренування або ігрових занять; баланс занять на повторення і нових вправ з тим, щоб забезпечити процес удосконалення [6].

Висновок. Практика та багаточисельні дослідження дають підставу стверджувати, що фізичний стан людини суттєво залежить від ефективності використання здоров'яформувальних фітнес технологій. Вагомим чинником здорового способу життя сучасної людини є раціональна рухова активність, що проявляється у вигляді природних локомоцій (ходьба, біг, плавання), ігрових дисциплін, силових і гімнастичних комплексів, а також різних вправ, як правило, інноваційного характеру.

Міжнародну програму «Shuttle Time» Світової федерації бадмінтону можна розглядати, як здоров'яформуючу фітнес-технологію. Дана програма успішно реалізується у більшості країн світу та дає змогу позитивно впливати на морфофункціональний стан, а відтак і психосоматичне здоров'я осіб різного віку і статі.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Л. Долженко Л.П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. №1. С. 17 – 21.
2. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2013. №2. С. 54 – 58.

3. Відео фрагменти виконання вправ за програмою. «Shuttle Time» : веб-сайт. URL https://www.youtube.com/playlist?list=PL6B8041550579DA0A&disable_polymer=true (дата звернення: 11.04.2021).
4. Короткий спортивний словник-довідник / Авт.-укладачі М. Д. Зубалій, В. В. Сіркізюк. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2003. 216 с.
5. Эдвард Хоули, Б. Дон Френке. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К: «Планета фітнес» Олімпійська література, 2004. 375 с.
6. English-Shuttle-Time-Teachers-Manuals. Printed by Fussian Advertising & Printing Sdn. Bhd. Kuala Lumpur. 2017. 100 p.
7. English-Shuttle-Time-Lesson-Plans. Printed by Fussian Advertising & Printing Sdn. Bhd. Kuala Lumpur. 2017. 112 p.

ТЕХНОЛОГІЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ПРОЕКТУ «САМБО» В ЗАКЛАДИ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Руденко Михайло 1, Курилюк Сергій 2

1 Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

2 Міністерство молоді та спорту України

Актуальність. Стратегічний зміст фізичного виховання учнів у закладах середньої освіти визначається Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період 2021 року, Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р., та інші нормативно правові документи, які передбачають організацію різних моделей та форм фізичного виховання учнів, використання традиційних і нетрадиційних форм урочної та позаурочної діяльності, активних занять спортом [2, 3].

Незважаючи на те, що в останні роки з'явилися чимало наукових досліджень [1, 4, 5], які розкривають можливості різноманітних засобів та шляхи їх реалізації у процесі фізичної культури учнів, актуальним залишається пошук інноваційних та оптимальних умов рухової діяльності учнів, визначення дієвих педагогічних впливів, що забезпечуватимуть різноманітність рухової активності, зокрема і набуття необхідних компетентностей взагалі.

Мета - провести аналіз реалізації та впровадження проекту «САМБО» у заклади середньої освіти.

Методи. Під час дослідження використовували аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, вивчення офіційних документів, спостереження, інтерв'ювання.

Результати. Сьогодні, в період інтенсивного реформування школи, яке характеризується змінами змісту освіти, оновленням форм і методів організації навчання, виникає необхідність в переосмисленні традиційних теоретико-методичних підходів фізичної культури, які, як показує практика, не в змозі вирішити в повному обсязі весь комплекс завдань в тому числі забезпечення необхідного рівня здоров'я школярів [1, 5]. У цьому контексті, одним із пріоритетних напрямків вважається впровадження в навчально-виховний процес закладів освіти нових оздоровчих та педагогічних технологій спрямованих на удосконалення системи фізичної культури. Наукові дослідження [1, 4, 5] свідчать, що для покращення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку і здоров'я учнівської молоді слід збільшити їх рухову активність у процесі навчання. За даними ряду вчених, це можна реалізувати завдяки впровадженню в освітній процес закладів освіти занять зі спортивною спрямованістю. При цьому варто враховувати популярність виду спорту, умови закладу та наявність фахівців відповідної кваліфікації у викладацькому складі з фізичної культури. Одним із видів спорту, що сприяє розв'язанню окреслених завдань, є боротьба самбо, який має низку об'єктивних позитивних рис у використанні, а саме: простота, доступність, оздоровча і прикладна спрямованість [1].

Мета: формування ключових компетентностей та підвищення інтересу учнівської молоді до занять самбо

Завдання

1. Розвиток освіти та фізичної культури в Україні.
2. Формування у вчителів фізичної культури нових компетентностей.
3. Застосування сучасних методик у освітній, виховній та спортивно-оздоровчій діяльності.
4. Залучення до здорового способу життя учнів через використання у фізичній культурі елементів боротьби самбо.

Основні компоненти реалізації проекту

Адаптаційно-цільовий

Емоційно-вольовий

Особистісно-

Програма реалізації проекту Самбо в кожному навчальному закладі

Етапи реалізації проекту

Інформаційно

Навчально-мотиваційний

Діяльнісний

-
просвітницький

Розробка навчально-методичного комплексу; Забезпечення закладів освіти відповідними матеріально-технічними умовами; Проведення семінарів-практикумів; Навчання та консультування в форматі онлайн представниками федерації; Створення експертного середовища з питань реалізації проекту в регіонах; Організація та проведення змагань різних рівнів серед закладів освіти

Зміст

Форми і засоби

- сновні заняття;
- факультативні заняття;
- самостійні заняття (самостраховка);
- міні-лекції, семінари, тренінги, рухливі ігри;
- засоби оздоровчого самбо (страховка, основи самозахисту, елементи спортивного

Методи і методичні прийоми

- словесні (бесіда, обговорення, розповідь);
- наочні (демонстрація техніки, відео, схеми);
- інструктивно-методичні семінари;
- практичні (моделюючий);
- інтерактивні;
- аналіз і самоаналіз, контроль і самоконтроль.

Принципи

- модульності;
- дидактичності (систематичності, послідовності, доступності);
- єдності теорії та практики;
- комплексного використання методів;
- принцип інтеграції особистісних зусиль та соціального оточення.

Критерії оцінювання

Впровадження варіативного модуля «Самбо» в програму фізичної культури

Рис. 1. Структура технології впровадження проекту «Самбо» в заклади середньої освіти.

Зміст програми будується з урахуванням умов в освітніх організаціях, а також на основі взаємодії, з урахуванням залучення дітей в оздоровчу-спортивну діяльність з спрямованістю на вирішення основних завдань фізичної підготовки, яке дозволяє зберегти і розширити принцип інтеграції уроків фізичної культури з формами додаткової спортивно-оздоровчої активності.

Проект запроваджений у відповідності до Листа МОНУ від 04.10.2017 р. № 1/9-538 «Про впровадження Всеукраїнського проекту «Самбо у кожний навчальний заклад» та передбачав програму по реалізації комплексної мети проекту (рис. 1). В результаті аналізу вивчення механізмів організації та методики впровадження проекту, які реалізовувалися на основі певного алгоритму дій, можна визначити стратегічну мету проекту формування фізичної і духовної культури учнів, культури їх здорового і безпечного способу життя на основі національно-культурних цінностей і традицій. Серед основних етапів реалізації проекту можна виділити інформаційно-просвітницький, навчально-мотиваційний та діяльнісний. Основні компоненти реалізації та завдання проекту, а також комплекс методів та засобів представлених на слайді спрямовані на:

- зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості учнівської молоді, виховання їх на принципах ведення здорового способу життя;
- створення оптимальних матеріально-технічних умов для масового залучення школярів до регулярних занять самбо;
- підготовка спортивного резерву для дитячо-юнацьких спортивних збірних команд з самбо;
- збільшення масовості дитячо-юнацьких змагань з самбо;
- формування у підрастаючого покоління почуття патріотизму, любові до країни, готовності до трудової діяльності та військової служби.

Висновки. 1. В результаті дослідження з'ясовано основні напрямки за якими реалізовувався проект: розробка навчально-методичного комплексу; забезпечення закладів освіти відповідними матеріально-технічними умовами; проведення семінарів-практикумів; навчання та консультування в форматі онлайн представниками федерації; створення експертного середовища з питань реалізації проекту в регіонах; організація та проведення змагань різних рівнів серед закладів освіти.

2. Виявлено основні фактори що негативно вплинули на ефективність впровадження проекту: недостатня поінформованість, щодо механізмів впровадження, реалізації та переваг проекту на всіх рівнях та етапах упровадження; низька зацікавленість та некомпетентність керівництва закладів; недостатній рівень державної підтримки; конкуренція видів спорту в реалізації подібних проектів; невеликий термін для реалізації (2 роки).

3. З'ясовано основні переваги від реалізації проекту: підвищення уваги до фізичної культури в закладах освіти; підвищення мотивації до оволодіння основами самозахисту; розширення компетентностей вчителів та арсеналу інноваційних засобів у фізичній культурі; відкриття секцій з самбо та гуртків з самозахисту на базі закладу; розширення видів змагальної діяльності серед учнів; створення умов для занять не тільки самбо (проведення гімнастики, акробатики, рухливих ігор тощо).

Список використаних джерел

1. Красілов АД. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів загальноосвітніх навчальних закладів засобами боротьби самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112). С. 61–64.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». [Інтернет] [цитовано 2017 Січ 23]. Доступно: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>

3. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: указ Президента України №344 2013. [Інтернет] [цитовано 2017 Січ 23]. Доступно: www.president.gov.ua/documents/15828.html.

4. Озарук ВВ, Презлята ГВ, Курилюк СІ. Стан сформованості потреби до підвищення рухової активності учнів 4-х класів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура* 2016. Вип. 23. С.72–77.

5. Яковенко АВ. Сучасний стан фізичного виховання школярів у європейських країнах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 33. С. 125–132

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Семенова Ірина

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Актуальність. Створення новітніх технологій в умовах розбудови національної школи є важливим фактором підготовки нової генерації вчителів фізичної культури, підвищення їхньої педагогічної майстерності, розвитку творчого потенціалу, формування ціннісних орієнтацій і зрештою – зростання освіченості [1].

Підготовка професіонала - справжнього фахівця своєї справи - має здійснюватися з використанням найновітніших технологій, методик, освітніх інновацій, з використанням набутого вітчизняного й зарубіжного досвіду. Фундаментом цього повинні бути принципи гуманізації освіти, особистісно орієнтований підхід, оновлення змісту та форм організації навчального процесу відповідно до світових стандартів, що стали основою національної доктрини розвитку освіти [2].

Новітні технології навчання деякими вченими [6] розглядаються, з одного боку як форма отримання знань, а з іншого, як процес розвитку в студентів креативних здібностей, що дає змогу перетворювати знання, передовий педагогічний досвід (передається через неформальну освіту - «круглі столи», творчі зустрічі, вебінари, наукові конференції, конкурси тощо) в професійні компетентності, частину особистого буття та світобачення (науковий світогляд).

Мета – аналіз перспектив удосконалення професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури засобами інноваційних технологій.

Методи. Під час дослідження викорисовували аналіз спеціальної літератури, освітніх програм, навчальних планів, силабусів професійно орієнтованих дисциплін.

Результати. Інноваційне навчання - процес, організований на перспективу, акцентований на підготовку професіоналів до роботи в новій українській школі. Слово "інновація", що в перекладі з англійської "innovation" означає нововведення, походить від латинського "innovation" - "відновлення", "оновлення", "зміна" [7].

У сучасному вимогливому та швидкоплинному соціально-економічному середовищі рівень освіти, ефективність діяльності закладів вищої освіти значною мірою залежать від результативності запровадження новітніх технологій навчання, що базуються на нових методологічних засадах, сучасних дидактичних принципах та психолого-педагогічних технологіях і розвивають діяльнісний підхід до навчання.

Застосування інноваційних технологій передбачає використання нових методів, прийомів, способів, планування й організації, здійснення контролю, коригування й оцінки освітніх програм, що дозволяє сформувати у майбутніх вчителів фізичної культури сукупність загальних і спеціальних компетентностей [5].

Необхідно констатувати наявність певної невідповідності, а саме: між необхідністю застосування інноваційних технологій у системі підготовки вчителів фізичної культури як координаторів функціонування здоров'яформуючого освітнього середовища і науковим

обґрунтуванням цього процесу; орієнтацією на нові моделі фізичної підготовки учнівської молоді та консервативністю змісту, форм і методів підготовки майбутніх вчителів фізичної культури [3, 4, 5].

За результатами досліджень Е.С. Вільчковського [4] та Б.М. Шияна [3] більша половина вчителів фізичної культури не володіє сучасною методикою вдосконалення рухових здібностей і не пов'язує їх розвиток із засвоєнням техніки фізичних і спортивних вправ. Особливе занепокоєння викликає бідний арсенал форм і методів фізичної підготовки, які культивуються в більшості закладів середньої освіти, невміння, а інколи і відсутність бажання вчителів застосовувати нові інноваційні технології.

Відзначимо, що у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури, як в теоретичному, так і у практичному аспектах залишається багато недоліків, пов'язаних з викладанням спортивних дисциплін [8]. Основний акцент необхідно робити на засвоєння студентами знань і навичок, необхідних для формування здоров'яформуючої компетентності учнів. Це складний і багатофакторний педагогічний процес. Вважаємо, що найбільш продуктивними й ефективними доцільно вважати ті освітні технології з фізичної культури, які несуть в собі здоров'яформуючий зміст, опираються на дотримання санітарно-гігієнічних умов в школі, раціональне харчування, сучасну матеріально-технічну базу для занять фізичними і спортивними вправами, позитивний соціально-психологічний клімат в освітньому середовищі школи, взаємодію всіх учасників освітнього процесу (адміністрації, вчителів, учнів, батьків, органів місцевого самоврядування, засобів масової інформації тощо) а також участі учнів у плануванні діяльності та аналізу її результативності.

Важливою складовою підготовки майбутніх вчителів є формування компетентностей до провадження профільної фізичної культури. Високий пріоритет цього питання зумовлюється реформуванням системи шкільної освіти, де перше місце займає профільне навчання у старшій школі, що дає можливість використання різних видів спортивної діяльності і позитивно впливає на підвищення мотивації школярів до занять фізичними і спортивними вправами, а відтак і до удосконалення особистих психофізичних властивостей.

Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури має враховувати нові вимоги, які б відповідали сучасним міжнародним стандартам і основним засадам реформування шкільної освіти в Україні.

Висновок. Покращення професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури на сучасному етапі потребує більш ефективних шляхів організації освітнього процесу, піднесення його на сучасний технологічний рівень з використанням інноваційних технологій щодо формування як загальних, так і спеціальних компетентностей в контексті зоров'яформуючих складових: змісту, методів, принципів, форм та стилів управління.

Список використаних джерел

1. Презлята Г. Підвищення результативності методичної роботи з учителями фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2001. №1. С. 30-32.
2. Куц О.С., Липчак І.А. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури. Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. Львів: ЛДДФК, 2002. Вип. 6. Т 2. С. 539-541.
3. Шиян Б.М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. Рівне: Принт Хауз, 2001. Вип. 2. С. 371-374.
4. Вільчковський Е.С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання. Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002 рр.: зб. наук. пр. Харків: ОВС, 2002. Ч. I. С. 301-310.

5. Гац Г. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. Львів: ЛДФК, 2001. Вип. 5. Т. 1. С. 40-43.
6. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. № 4. С. 41-44.
7. Гончаренко С. Український педагогічний словник. К: Либідь, 1997. 376 с.
8. Сергієнко Л.П. Інноваційний зміст системи підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2003. № 3-4. С. 23-32.

ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ХАРАКТЕР РОЗПОДІЛУ СОМАТОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ШКОЛЯРІВ

Синогубик Василь 1, Мицкан Тетяна 1

1 Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. За останні роки в спортивній науці все більш активно використовується комплексний підхід до тестування фізичного стану для повної й всебічної оцінки різноманітних властивостей організму учнів. Такий підхід передбачає порівняння індивідуальних результатів з емпірично отриманими нормативами для кожного тесту окремо або шляхом використання рівняння множинної регресії. В обох випадках, для перевірки сформованих комплексів тестів використовують факторний аналіз. На підставі отриманих матриць інтеркореляції, що відображають факторну структуру досліджуваних показників, виникає можливість відібрати найбільш інформативні [1]. Такого плану дослідження дозволяють здійснювати диференціацію, як величини фізичних навантажень, так і, особливо, встановлення критерії оцінки досягнень учнів щодо удосконалення фізичних здібностей.

Мета – встановити питому вагу факторів фізичної підготовленості та особливості розподілу соматометричних показників серед школярів різного віку.

Методи. Дослідження проводили на базі Микитинецької школи-ліцею м. Івано-Франківська. Обстежували учнів, які відносилися до основної медичної групи, кількість яких склала: хлопці 7-10 років – 27 осіб, 11-14 років – 35 осіб, 15-17 років – 28; дівчата 11 років – 35 осіб, 14 років – 25 учнів.

Тестування – проводили для отримання кількісних показників щодо основних фізичних здібностей. Під час формування комплексу (батареї) тестів урахували рекомендації спеціальної літератури [2]. Створений таким чином комплекс містив рухові завдання, що дозволяли оцінити основні фізичні здібності учнів. До складу створеної батареї увійшли такі тести: для швидкісних якостей (біг 30 і 20 м з високого старту, 5-с біг на місці з максимальною частотою), силових (кистьова і станова динамометрія), швидкісно-силових (стрибок у довжину з місця, стрибок у довжину з розбігу, метання набивного м'яча сидячи), гнучкості (нахил вперед стоячи на підвищенні і викрут мірної лінійки за спину), різновидів витривалості (динамічна аеробна – 6-ти хвилинний біг на максимальну відстань, статична силова – вис на зігнутих руках, динамічна силова – підтягування на перекладині та згинання-розгинання рук в упорі лежачи), деяких координаційних здібностей – метання тенісного м'яча на дальність провідною і непровідною руками, човниковий біг 4x9 м.

Біологічні методи. З цієї групи методів використовували такі методи: *соматометрія і соматоскопія* – проводили за загальноприйнятою методикою [3]. Основу оцінки типу конституції школярів склала схема Штефко-Островського в модифікації С.С. Дарської [3].

Методи математичної статистики. Отримані під час педагогічного спостереження і тестування результати, опрацьовували методами математичної

статистики, використовуючи прикладні комп'ютерні програми. Встановлювали такі статистичні характеристики: головні одномірні статистики (\bar{X} – середнього арифметичного, m – медіани; m – стандартної помилки середнього, σ – середнього квадратичного відхилення); коефіцієнти: асиметрії (A_s), ексцеса (E_x), D_{\max} , Колмогорова-Смірнова; матриці факторного аналізу.

Результати. Отримані результати виявили такі вікові особливості. У хлопчиків молодшого шкільного віку (7-10 років, $n=27$) частка трьох основних факторів складала 76,2% від загальної дисперсії. Перший фактор, інтерпретований як фактор фізичних можливостей, містив 40,2%, другий – фактор фізичного (соматичного) розвитку – 22,9%, третій – фактор енергетичних характеристик, (містив рухові завдання з прояву швидкісних здібностей) 13,1%.

У групі хлопців середнього шкільного віку (11-14 років, $n=35$) найбільш вагомим був соматичний фактор (21,4%). Другий фактор, що склав 17,2%, інтерпретували як фактор енергетичних характеристик, оскільки він містив тести на загальну витривалість, третій фактор (11,7%) – об'єднував комплекс тестових завдань щодо швидкісних і швидкісно-силових здібностей, що дало підстави інтерпретувати його як фактор швидкісних можливостей учнів.

Щодо учнів старшого шкільного віку (15-17 років, $n=28$) найбільш вагомим був соматичний фактор (25,5%), другий фактор вміщував 18,3% усієї дисперсії і містив, у першу чергу показники фізичних можливостей (координаційних, силових, швидкісно-силових). Третій фактор з дисперсією 11,7% інтерпретували як фактор енергетичних можливостей, оскільки він містив тестові завдання на прояв швидкісних здібностей та витривалості.

Незважаючи на те, що різні види соматометричних ознак на кожному факторі були представлені відносно рівномірно, найбільшим факторним навантаженням відзначалися ті з них, які характеризували величину обводів різних біюланок тіла, а саме: грудної клітки ($r = -0,830$), талії ($r = -0,721$), плеча в напруженому ($r = -0,833$), розслабленому стані ($r = -0,841$), а також вагу тіла хлопців ($r = -0,815$). Коефіцієнти інтеркореляції величин товщини шкіро-жирових складок у виокремлених факторах були невисокими, що дозволило не враховувати їх під час подальшого дослідження фізичного стану учнів.

У табл. 1, 2 наведено дані статистичної обробки результатів соматометричних характеристик дітей різного шкільного віку.

Перевірка таких даних на відповідність закону про нормальний розподіл виявила, що морфологічні показники хлопців молодшого і середнього шкільного віку вага і довжина тіла, обвід грудної клітки, індекс екоморфії (дорівнює відношенню довжини до ваги тіла), співвідношення обводу грудної клітки до довжини тіла) характеризуються певними особливостями. Так, статистичний аналіз результатів цієї групи учнів виявив, що за зведеними характеристиками рівня значущості по лямбда-критерію (λ) частіше за інші близькими до нормального розподілу є довжина тіла та індекс екоморфії. З інших ознак, високі значення рівня значущості мають відносні значення обводу грудної клітки (див. табл. 1).

Під час аналізу статистичного розподілу соматометричних показників хлопців старшого шкільного віку в жодному випадку не отримано підстав для прийняття гіпотези H_0 , тобто гіпотези про відсутність статистично значущих розбіжностей у характері розподілу результатів вибірок (див. табл. 2). Величина рівня значущості p за критерієм λ виявилася близькою до одиниці лише для індексу екоморфії в 16-ти річних юнаків. Водночас, навіть у цьому випадку прийняттю гіпотези H_0 суперечить низька величина p (0,208) за критерієм χ^2 , а також перевищення коефіцієнтами асиметрії та ексцесу критичних значень.

Встановлені величини дозволяють констатувати, що результати формального статистичного аналізу соматометричних показників хлопців різного шкільного віку не дозволяють дати однозначної відповіді на питання щодо підтвердження або відхилення

гіпотези H_0 про нормальний закон розподілу цих даних. Така невідповідність отриманих результатів традиційним уявленням вказує на суперечність у питанні про правомірність формального статистичного підходу до встановлення норми у вибірках вікових груп. При цьому необхідно зазначити, що основи таких уявлень було сформульовано в середині позаминулого століття (А.Кетле, 1835; Ф.Гальтон, 1865), а коректний математичний апарат перевірки статистичних гіпотез було створено значно пізніше (К.Пірсон – критерій χ^2 , 1890.; А.Н.Колмогоров – критерій λ , 1956).

Таблиця 1

Зведені дані рівня значущості за λ -критерієм у хлопчиків 7-12 років

Показник	Вік, роки					
	7	8	9	10	11	12
Вага тіла, кг	0,466 *	0,99996*	0,998 *	0,354 *	1,000	0,457
Довжина тіла, см	0,999 *	0,071*	0,036 *	0,9998 *	0,999	0,888 *
Обвід грудної клітки, см	0,248 *	0,9997 *	10^{-3} *	0,122 *	1,000	0,998
Обвід плеча, см	0,0129*	0,9997 *	10^{-3} *	0,052 *	1,000	0,998
Обвід стегна, см	0,9996	0,9997 *	10^{-3} *	0,069 *	1,000	0,998
Індекс екоморфії	10^{-7} *	0,031 *	0,445 *	0,463 *	1,000	0,997
Обвід грудної клітки/довжина тіла	1,000 *	0,471 *	0,027 *	0,998 *	0,9999	0,014 *

Примітки: тут і далі знаком «*» відмічено невідповідність нормальному закону за величинами коефіцієнтів асиметрії, ексцесу та критерієм узгодженості – χ^2 .

Отже, з урахуванням наведених даних можна констатувати необхідність більш детального аналізу отриманих результатів.

Таблиця 2

Зведені дані рівня значущості за χ^2 і λ -критерієм у хлопців 15-17 років

Показник	Вік, роки					
	15		16		17	
	χ^2	λ	χ^2	λ	χ^2	λ
Вага тіла, кг	$1,9 \times 10^{-4}$	0,012 *	0,121	0,296 *	0,028	0,092 *
Довжина тіла, см	0,097	0,169 *	$3,3 \times 10^{-3}$	0,024 *	$2,1 \times 10^{-3}$	0,023 *
Обвід грудної клітки, см	$2,1 \times 10^{-4}$	0,185 *	0,165	0,185 *	$2,7 \times 10^{-10}$	0,024 *
Обвід плеча, см	$5,6 \times 10^{-5}$	0,064 *	0	0,064 *	0	5×10^{-4} *
Обвід стегна, см	$8,4 \times 10^{-3}$	0,427 *	0,053	0,427 *	0,010	0,019 *
Індекс екоморфії	0,040	0,408 *	0,208	0,9998 *	$4,5 \times 10^{-6}$	0,160 *
Обвід грудної клітки/довжина тіла	0,149	0,132 *	$3,6 \times 10^{-6}$	0,132 *	$1,8 \times 10^{-15}$	0,020 *

Висновки. 1. У вибірці школярів 11-14 років показниками, що відзначаються нормальним розподілом значень у вибірці, є: фізичний розвиток – вага і довжина тіла, обвід грудної клітки; функціональні показники – тільки відносна фізична працездатність; фізична підготовленість – швидкісні здібності ($p > 0,9 \div 0,20$).

2. У школярів 15-17 років зазначеним вище характеристикам відповідає розподіл значень у таких показниках: фізичний розвиток – вага і довжина тіла, обвід грудної клітки; функціональні характеристики – ЧСС після виконання дозованого фізичного навантаження та відносна фізична працездатність; фізична підготовленість – статична м'язова витривалість, координаційні здібності в метаннях на дальність провідною рукою ($p > 0,9 \div 0,20$).

3. Дані перевірки гіпотези про нормальність розподілу емпіричних значень у функціональних пробах, показниках фізичного розвитку та моторних проявах учнів різного віку свідчать, що на кожному етапі їх онтогенезу від 7 до 17 років виокремлюється невелика група показників, яка підпорядковується закону Гаусса.

Список використаних джерел

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). 2001. Вип.2. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 386 с.
2. Благущ П.К. Теории тестирования двигательных способностей. М.: Фис, 1984. 166 с.
3. Дарская С.С. Техника определения типов конституции у детей и подростков . Оценка типов конституции у детей и подростков. М., 1975. С. 29-53.

ДІЯЛЬНІСТЬ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО У ЖІНОЧІЙ СЕМІНАРІЇ УКРАЇНСЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО ТОВАРИСТВА У ЛЬВОВІ

Сова Андрій

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Актуальність. На початку ХХ ст. у Галичині серед видатних діячів у царині фізичної культури провідне місце посідає Іван Боберський (1873–1947) – основоположник українського тіловиховання, педагог, громадський, військово-політичний і державний діяч, спортсмен, журналіст, редактор, видавець, перекладач, фотограф, архівіст [8]. Він зумів зробити чимало для освітнього розвитку української молоді. Зокрема, упродовж педагогічної праці в Академічній гімназії та її Філії (1901–1918), приватній жіночій семінарії Українського педагогічного товариства (1903–1905) та жіночій гімназії Сестер Василянок (1906–1914) запровадив у навчальний процес уроки фізичного виховання (запропонував на його означення український термін «руханка») та видав навчально-методичні праці. Через призму діяльності Івана Боберського можна вивчити та узагальнити неоціненний досвід українців того часу, важливий для сучасного етапу трансформації суспільства у всіх сферах соціальної діяльності, в тому числі і у фізичній культурі.

Мета – дати характеристику діяльності Івана Боберського у жіночій семінарії Українського педагогічного товариства Львова.

Методи. В роботі використаний історичний метод. Провідною джерельною базою були документи, матеріали архівів.

Результати. Педагогічну працю в Академічній гімназії Іван Боберський успішно поєднував з викладанням в інших навчальних закладах Львова. Так, у 1903–1905 рр. він працював у «Приватній женьській семінарії учительській з руским язиком викладовим «Руского товариства педагогічного»», навчальному закладі, що почав діяти у Львові з 14 вересня 1903 р. (постанова № 29932 Міністерства віровизнань і освіти Австро-Угорщини) [3, 6].

Про велику потребу такого типу закладу свідчить інформація у тодішній пресі та звіти семінарії. Так, у 1905 р. дирекція закладу у своєму зверненні до широкої громадськості зазначала: «Дирекция приватної женьської семінарії учительської предкладає перший звіт за шкільні роки 1903/4 і 1904/5, єї властителем: Українсько-руській Суспільности і Рускому Товариству педагогічному. Заведене се, заложене Руским Товариством педагогічним, кінчить другий рік свого істнованя; а сей – так сказатиб – пробний час істнованя нашого наймолодшого педагогічного заведеня наглядно вказує, що якби не жертви нашої суспільности (2216 к[орон] 67 с[отиків]), підмоги наших українсько-руських Товариств (1910 к[орон] 67 с[отиків]) і субвенція Високого Сойму краєвого (1000 к[орон]), а в кінци ревне, в значній мірі безінтересовне, співділане збору учительського, то семінарія наша не моглаб удержати ся. [4] Звіт виказує вкінци, що висліди науки в нашій семінарії є корисні, а доказом сего є, що по звіті ц[ісарсько] к[оролівського] краєвого інспектора шкільного, який звиджував нашу школу, Виділ краєвий виплатив Рускому Товариству педагогічному, яко властителеви школи, субвенцію поставлену Високим Соймом краєвим до розпорядимости Виділу краєвого в порозумію з ц[ісарсько] к[оролівською] Радою шкільною краєвою. Діло розпочате розвиває ся гарно; школа сповняє по зможі свою задачу; до неї горне ся з найдальших сторін (статистичні викази А. б.) краю молоде жіноче покоління, яке з часом стане розсадником народної просьвіти і розбудить патріотичні почування серед широких мас нашого народу, а тим самим зверне сторичею ті жертви і вклади, яких не щадить наша патріотична суспільність. А вклади і жертви тої суспільности, яка на кождім кроці складає лепти на усякі культурно-просьвітні ціли, є, як звіт виказує, значні» [4].

У жіночій семінарії Іван Боберський проводив уроки з гімнастики (фізичної культури): у 1903/04 н. р. в першому класі 2 години тижнево, у 1904/05 н. р. – в першому і другому класах 3 години тижнево [10]. Про характер його праці в семінарії свідчить інформація, подана в одному зі звітів: «Вправи гімнастичні наших учениць відбували ся під проводом професора І[вана] Боберського в обох шкільних роках за незначною оплатою в салі Товариства гімнастичного «Сокіл» ([в]ул. Коперника ч. 9), тому школа не старала ся о прибори до науки гімнастики. В посліднім році шкільнім [перший рік знаходилася за адресою площа Стрілецька, 6 (тепер вул. С. Гавришкевича). – А. С.], коли школу перенесено до будинку при [в]ул. Сикстускій 47 [тепер вул. П. Дорошенка. – А. С.], відбувають ся вправи гімнастичні при сприяючій погоді і в шкільнім городі. Щоби улекшити ученицям гімнастичні вправи, постарав ся проф[есор] І[ван] Боберський для учениць о вигідний одяг гімнастичний після взірця п[ані] Емми Бавман з Вроцлава (Deutsche Turnzeitung, N. 21, 1904, Leipzig, pag. 484.; Turnkleidung der Frauen). Двом убогим, пильним ученицям справив проф[есор] І[ван] Боберський своїм коштом убори гімнастичні, за що єму Дирекция іменем учениць і на сім місци складає щирю подяку» [7].

Відомі імена учениць Івана Боберського. Перший клас: Оксана Бень, Параскева Березинська, Анізія Білевич, Марія Білевич, Софія Бурак, Марія Ващук, Ольга Витвицька, Олена Головчук, Антоніна Гудик, Анастасія Гупайло, Ольга Голян, Пелагія Гіжовська, Вероніка Гофрик, Стефанія Капустій, Марія Кассіян, Стефанія Кобзей, Ярослава Ковалів, Стефанія Кучабська, Іванна Левицька, Теодозія Левицька, Софія Матіїв, Стефанія Михалович, Стефанія Моровик, Наталія Ревакович, Анна Романович, Анна Садовська, Ольга Слободян, Валерія Стафіняк, Олена Яцишин; другий клас: Ірина Будзиновська, Наталія Горалевич, Мальвіна Грозик, Теодозія Демчишин, Іванна Еліясевиц, Марія Заячківська, Валерія Коритовська, Марія Котлярчук, Наталія Метельська, Стефанія Обертас, Марія Прокопович, Йосифа Чайківська та Наталія Яримович [5].

Два роки праці Івана Боберського у приватній жіночій семінарії Українського педагогічного товариства показали, що українське суспільство Галичини мало велику потребу в такому навчальному закладі. У 1903/04 н. р. у ньому навчалося 17 учениць, 1904/05 – 47 [9]. Це були діти з 24 повітів Галичини, зокрема, з Бібрки, Богородчан, Бродів, Городенки, Гусятина, Дрогобича, Жовкви, Заліщик, Золочева, Кам'янки, Калуша,

Коломиї, Косова, Львова, Мостиськ, Надвірної, Перемишлян, Рави-Руської, Рогатина, Самбора, Сокаля, Стрия, Товмача, Яворова. На жаль, не всі батьки могли оплачувати навчання своїх дітей у повному обсязі, тому фінансів на утримання школи постійно не вистарчало. Платня вчителів була мінімальною. Бракувало і приміщень для навчання та проживання, «наукових приборів» для проведення уроків тощо. Тому Іван Боберський, як і в Академічній гімназії, жертвував свій час і кошти на потреби учениць та гімназії, а також для розвитку та популяризації руханкової справи використовував можливості українського гімнастичного товариства «Сокіл» у Львові.

Висновок. Отже, за роки своєї педагогічної праці в приватній жіночій семінарії Українського педагогічного товариства (1903–1905) у Львові Іван Боберський зробив чимало для освітнього та фізичного розвитку українського жіноцтва. Зокрема, він запровадив у навчальний процес жіночої семінарії гімнастичні заняття (урок фізичної культури) та зміг ними зацікавити молодь. Одним із результатів його діяльності стала публікація методичної розробки під назвою «Забави і гри рухові» [1, 2].

Список використаних джерел

1. Боберський І. Забави і гри рухові. Львів, 1904. 31 с.
2. Боберський І. Забави і гри рухові. Звіт дирекції ц. к. академічної гімназії у Львові за шкільний рік 1903/1904. Львів: Накладом наукового фонду, 1904. С. 3–33.
3. Важніші розпорядження ц. к. властей шкільних. Приватна женьська семінарія учительська з руским язиком викладовим «Руского товариства педагогічного» у Львові. Звіт дирекції за роки шкільні 1903/4 і 1904/5. Львів: Накладом Руского Товариства педагогічного, 1905. С. 41.
4. Дирекция. Передне слово. Приватна женьська семінарія учительська з руским язиком викладовим «Руского товариства педагогічного» у Львові. Звіт дирекції за роки шкільні 1903/4 і 1904/5. Львів: Накладом Руского Товариства педагогічного, 1905. С. 3–4.
5. Клясифікація учениць. Приватна женьська семінарія учительська з руским язиком викладовим «Руского товариства педагогічного» у Львові. Звіт дирекції за роки шкільні 1903/4 і 1904/5. Львів: Накладом Руского Товариства педагогічного, 1905. С. 47–48.
6. Літопись семінарії. Приватна женьська семінарія учительська з руским язиком викладовим «Руского товариства педагогічного» у Львові. Звіт дирекції за роки шкільні 1903/4 і 1904/5. Львів: Накладом Руского Товариства педагогічного, 1905. С. 43.
7. Прибори до науки гімнастики. Приватна женьська семінарія учительська з руским язиком викладовим «Руского товариства педагогічного» у Львові. Звіт дирекції за роки шкільні 1903/4 і 1904/5. Львів: Накладом Руского Товариства педагогічного, 1905. С. 29–30.
8. Сова А. Іван Боберський: суспільно-культурна, військово-політична та освітньо-виховна діяльність: монографія; Інститут українознавства імені Івана Крип'якевича НАН України; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського; Центр незалежних історичних студій. Львів, 2019. 512 с.
9. Статистичні викази. Приватна женьська семінарія учительська з руским язиком викладовим «Руского товариства педагогічного» у Львові. Звіт дирекції за роки шкільні 1903/4 і 1904/5. Львів: Накладом Руского Товариства педагогічного, 1905. С. 45–47.
10. Учительський збір. Приватна женьська семінарія учительська з руским язиком викладовим «Руского товариства педагогічного» у Львові. Звіт дирекції за роки шкільні 1903/4 і 1904/5. Львів: Накладом Руского Товариства педагогічного, 1905. С. 21–23.

ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ

Султанова Ірина 1, Лемак Олександр 1, Іванишин Ірина 1,

Арламовський Родіон 1, Корсак Олександр 2

1 Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

2 Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання

Актуальність. Чисельні наукові дослідження свідчать про недостатній рівень фізичного стану дітей та підлітків [1, 5, 8, 15], що проявляється у зниженні рівня соматичного здоров'я [10, 13, 16], низькому розвитку фізичних якостей [8, 13, 15]. Підвищення результативності впливу фізичних навантажень на функціональний стан організму школярів потребує диференціації фізичних навантажень у відповідності до вікових, статевих та індивідуальних можливостей організму [5]. Це зумовлює необхідність розподілу учнів на однорідні за морфо-функціональним станом організму групи. Згідно діючих нормативних документів [11] розподіл на групи для занять фізичною культурою здійснюється на підставі індекса Руф'є (ІР). Ряд наукових досліджень [2, 4, 7, 9] свідчать про недостатню обґрунтованість запровадження такого підходу для школярів різних вікових груп. Тому дослідження фізичного стану підлітків з різним рівнем фізичної працездатності є актуальним питанням сьогодення.

Мета – з'ясувати взаємозв'язки між фізичною працездатністю, та показниками фізичного стану дівчат-підлітків.

Методи. Під час дослідження використовували антропометрію, оцінку соматичного здоров'я за Г.Апанасенком [6]; індекси Скібінські, Пін'є, Ерісмана, Ліві, Рорера, Кетле, Кердо, Робінсона, Пірке-Пелідзі, Ріс-Айзенка, Хірате, оцінку фізичної підготовленості та фізичного розвитку [14]; оцінку фізичного стану за Пироговою, визначення фізичної працездатності за індексом Руфф'є, PWC_{170} та аеробної продуктивності методом степ-ергометрії за В.Л. Карпманом [3]; методи математичної статистики [12].

Результати. У дівчат з низьким рівнем ІР виявлено сильні прямі кореляційні зв'язки із часом відновлення ЧСС після 20 присідань, товщиною шкірно-жирових складок, величиною обводів розслабленої руки та передпліччя, стегна, індексами Ерісмана, Ліві, Рорера, показником розвитку грудної клітки, грудо-ростовим індексом, відносною масою м'язового компонента, міжвертлюговою відстанню, співвідношенням ширини тазу до довжини тіла, тазового діаметра до довжини ноги, суми обводів гомілки та стегна до довжини ноги.

Прямі кореляційні взаємозв'язки середньої сили виявлено із показниками підтягування на перекладині, швидкісними властивостями, результатами згинання передпліччя, та індексом сили, визначеним за показниками співвідношення підтягування на перекладині до довжини руки та сили м'язів плечового пояса.

Також вказана взаємозалежність виявлена між величиною діастолічного тиску, індексом Робінсона та адаптаційним потенціалом.

Наявність позитивних кореляційних взаємозв'язків середньої сили в цій групі виявлено із таким показниками фізичного розвитку як: індекс Кетле, ІМТ, індекс Пірке-Пелідзі; товщиною шкірно-жирових складок в ділянці двоголового м'яза плеча, на тильній поверхні кисті, в ділянках надостної точки та черевної складки; обводами зігнутої та напруженої руки, зап'ястка, грудної клітки, сідниць; абсолютною кількістю м'язової тканини, поперечною шириною грудної клітки, зовнішньою кон'югатою, співвідношенням тазового та плечового діаметрів.

Сильний негативний кореляційний зв'язок виявлено із величиною $PWC_{170}/кг$, росто-ваговим коефіцієнтом, індексом гармонійності розвитку, життєвою ємністю легенів та життєвим індексом, рівнем соматичного здоров'я, індексами Скібінські та Пін'є, показником ектоморфії.

Обернені кореляційні зв'язки середньої сили виявлено із PWC_{170} , МСК, фізичною підготовленістю, силовим індексом, рівнем фізичного стану за Л. Пироговою часом

затримки дихання на вдиху та видиху, рівнем розвитку м'язів плеча та індексом Ріс-Айзенка.

В групі з нижче середнім рівнем індекса Руфф'є прямі кореляційні зв'язки середньої сили виявлено із показниками нахилу тулуба вперед, розгинання тулуба, ЧСС в стані спокою та силовими індексами, визначеними за результатами кистьової та станової динамометрії, а також рівнем соматичного здоров'я, величиною біакроміального діаметра, співвідношення плечового діаметра до довжини корпусу, ширини плечей до довжини тіла, довжини руки до довжини тіла, хвилинного об'єму крові та серцевого індекса.

Обернені кореляційні взаємозв'язки середньої сили виявлено із співвідношенням суми обводів гомілки та стегна до довжини тіла та ноги.

В групі з середнім рівнем індекса Руфф'є виявлено сильні кореляційні взаємозв'язки із результатами розгинання зап'ястка, індексом гармонійності розвитку, росто-ваговим коефіцієнтом, показником ектоморфії.

Середньої сили кореляційні взаємозв'язки виявлено із показниками МСК/кг, індексом сили, визначеним за результатами вису на зігнутих руках, рівнем соматичного здоров'я, товщиною жирової складки на передній поверхні стегна, індексами Пін'є, Хірате, довжиною передпліччя та співвідношенням довжини руки до довжини тіла та відносною шириною плечей.

Сильні обернені кореляційні зв'язки в групі дівчат з середнім рівнем індекса Руфф'є виявлено із величиною ІВТ, товщиною шкірно-жирових складок, шириною дистального епіфізу передпліччя, обводом зап'ястка, показником мезоморфії, між гребеневою відстанню та зовнішньою кон'югатою, співвідношенням діаметра тазу до діаметра плечей.

Середньої сили негативні взаємозв'язки виявлено із показниками згинання передпліччя, індексами Кетле, Пірке-Пелідзі, Робінсона та систолічним тиском, адаптаційним потенціалом та хвилинним об'ємом крові. Також обернені взаємозв'язки виявлено із товщиною шкірно-жирової складки в ділянці двоголового м'яза плеча, на тильній поверхні кисті, шириною дистального епіфізу стегна, обводами зігнутої та напруженої руки, сідниць, показником ендоморфії, співвідношенням суми обводів гомілки та стегна до довжини тіла та довжини ноги.

В групі з вище середнім рівнем індекса Руфф'є виявлено прямі кореляційні взаємозв'язки середньої сили із коефіцієнтом витривалості та ЧСС після 20 присідань. Обернені взаємозв'язки середньої сили виявлено із показниками динамометрії, індексами: метричним, грудо-ростовим, Ерісмана, Ліві; показником розвитку грудної клітки та систолічним об'ємом крові.

В групі з високим рівнем індекса Руфф'є виявлено сильні прямі кореляційні взаємозв'язки із частотою серцевих скорочень в стані спокою та хвилинним об'ємом крові, середньої сили – із індексами Робінсона, Кердо, силовим індексом та часом відновлення ЧСС після 20 присідань. Обернені кореляційні взаємозв'язки середньої сили встановлено із рівнем фізичного стану за Пироговою.

У дівчат підліткового віку встановлено наявність сильних позитивних кореляційних зв'язків із ЧСС після 20 присідань та з часом відновлення ЧСС після 20 присідань (середньої сили). Сильні негативні кореляційні зв'язки виявлено із рівнем соматичного здоров'я.

Висновок. Отримані результати свідчать про істотну роль складу тіла (кісткового, м'язового, жирового компонентів) та певних особливостей фізичного розвитку, типу тілобудови із низьким та нижче середнього рівнем фізичної працездатності, визначеної за показниками індексу Руфф'є. Збільшення силових здібностей супроводжується зниженням фізичної працездатності та аеробної продуктивності організму, що необхідно враховувати при дозуванні фізичних навантажень.

Список використаних джерел

1. Дугіна НГ, Мохова ІВ, Борисова ЮЮ. Оцінка фізичного стану підлітків 13-14 років. Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 1. С. 51-53.
2. Заневський І.П., Заневська Л.Г. Модель проби Руфф'є з урахуванням віку пацієнта. Теорія і методика фізичного виховання. 2013. №2. С.17-27.
3. Карпман ВЛ, Белоцерковский ЗБ, Гудков ІА. Тестирование в спортивной медицине. М.: Физкультура и спорт; 1988. 208 с.
4. Кедровський Б., Маляренко І., Ромаскевич Ю.Ефективність використання проби Руфф'є під час розподілу учнів на групи для занять фізичною культурою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. №4 (20). С.280-285.
5. Лемак О.Й., Корсак О.М., Султанова І.Д. Іванишин І.М., Арламовський Р.В., Фірка А.Особливості фізичного стану підлітків з різним рівнем фізичного розвитку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.2020. № 35. С.48-59.
6. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. Ростов-на-Дону: Изд.-во БАРО - ПРЕСС, 2002. 800 с.
7. Марушко Ю. В., Гишак Т. В. Проблема діагностики і корекції зниженої толерантності до фізичного навантаження у дітей шкільного віку. Современная педиатрия. 2014. №7(63). С 34–40.
8. Мицкан БМ, Поташнюк ІВ. Фізичний стан учнів старших класів гімназії. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011.№5. С. 63-67.
9. Новиков Е.В., Ткалич Я.И. Проба Руфф'є у школьників: первые результаты. Актуальні питання фармацевтичної і медичної науки та практики. 2010. Випуск ХХІІІ. № 4. С. 94-95.
10. Омеляненко Інна. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017. Вип. 25–26. С. 203–210.
11. Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Затверджено Наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України N 518/674 від 20.07.2009 р. <http://news.yurist-online.com/laws/6323/>
12. Руденко ВМ. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
13. Самойлович ВА, Мусхаріна ЮЮ. Стан здоров'я сучасних школярів та проблеми фізичної культури в Україні. Вестник физиотерапии и курортологии. 2011. № 2. С 113–115.
14. Сергієнко ЛП. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підруч. К.: КНТ, 2010. 776 с.
15. Сологуб О. Особливості фізичного стану підлітків в умовах сьогодення. Гірська школа Українських Карпат. 2017. Вип. 16. С. 121-24.
16. Султанова І, Іванишин І, Лісовський Б, Арламовський Р, Дурунда Т. Вікові особливості функціонального стану організму школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2009. Вип. 10.С. 35–39.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ «КРОСФІТУ»

Ш андригось Віктор¹, Ш андригось Галина²

¹Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

²Тернопільський заклад середньої освіти І-ІІІ ступенів №28

Актуальність. Однією зі складних науково-прикладних проблем є ефективне використання засобів фізичної культури для покращення здоров'я шкільної молоді [1, 11].

За даними різних науковців, кількість здорових випускників шкіл становить лише від 5 до 25%, а понад 50% мають незадовільну фізичну підготовленість. Особливу тривогу викликає здоров'я юнаків 16-17 років, адже саме цей вік є періодом підготовки до служби у війську. Для цього потрібно активно розвивати фізичні здібності, зокрема, силові можливості [2, 7].

Відомо, що шкільні уроки фізичної культури не здатні задовольнити потребу в необхідному обсязі рухової активності школярів та не завжди є привабливими для учнів. Тому актуальним є пошук нових, ефективних форм та змісту фізичної підготовки учнівської молоді [3, 9].

На думку ряду авторів сучасним і доволі ефективним засобом фізичної підготовки школярів може бути система кросфіту (CrossFit), сутність якої полягає у виконанні простих і доступних фізичних вправ з високою інтенсивністю для розвитку різних груп м'язів методом колового тренування [6, 8]. Водночас, проаналізувавши літературу, ми виявили, що питання впровадження засобів кросфіту в освітній процес з фізичної культури учнів старших класів є малодослідженим.

Мета – встановити вплив засобів кросфіту на удосконалення фізичних здібностей у юнаків 16-17 років на уроках фізичної культури.

Методи. Для вирішення поставленої мети був проведений педагогічний експеримент, використані тести для оцінки фізичних здібностей та методи математичної статистики.

Результати. Кросфіт – система фізичної підготовки, створена Греггом Глассманом, що ґрунтується на виконанні фізичних вправ з різних видів спорту (легка атлетика, важка атлетика, гімнастика, пауерліфтинг тощо). Основою кросфіту вважається поєднання силових і функціональних вправ в рамках одного тренування або змагань. До основних переваг системи кросфіту, порівняно з традиційними засобами фізичної підготовки, належать: відсутність матеріальних витрат на обладнання, вимог до інвентарю та умов для занять (більшість вправ виконується з обтяженням вагою власного тіла); можливість виконання вправ в умовах дефіциту часу та обмеженого простору; виключення можливості адаптації організму до навантажень за рахунок варіативності засобів тощо [4, 5, 10].

На основі аналізу науково-методичної літератури і вивчення практичного досвіду фахівців з силових підготовки нами були складені комплекси вправ з кросфіту, що підходять для розвитку фізичних здібностей у юнаків 16-17 років на уроках фізичної культури.

Дослідження проводилися на базі ТЗОШ І-ІІІ ступенів № 28 м. Тернополя. Для експерименту були сформовані 2 групи по 10 юнаків в кожній (16-17 років). Весь експеримент тривав 12 тижнів. Перша група (контрольна, КГ) займалася за чинною програмою з фізичної культури. Друга група (експериментальна, ЕГ) на уроках займалася за комплексами вправ з кросфіту. Проводилось 20 уроків, з використанням розроблених комплексів вправ в основній частині уроку. Ці заняття проводилися з частотою два рази протягом щотижня. Виконання комплексів займало 8-10 хвилин.

Учні виконували вправи з комплексів послідовно. На кількох вправах (підтягування з вису на перекладині і згинання розгинання рук в упорі на брусах) учнів розподіляли на дві підгрупи для правильної організації інтервалів відпочинку між підходами.

Комплекси вправ включали: присідання з набивним м'ячем у руках, підтягування у висі на перекладині широким хватом, згинання-розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук, підйом тулуба з положення лежачи; вистрибування з присіду, згинання-розгинання рук в упорі на паралельних брусах, підтягування у висі на перекладині вузьким хватом, піднімання ніг у висі на перекладині. У комплексах вправ були задіяні всі основні групи м'язів. Відпочинок між підходами у всіх вправах становив 30-60 с, відпочинок між вправами також становив 30-60 с.

Результати початкового тестування фізичної підготовленості учнів досліджуваних

груп виявили, що до початку педагогічного експерименту досліджувані групи були однорідними за досліджуваними ознаками.

На завершальному етапі, після 12-ти тижнів занять, було проведене повторне тестування показників фізичної підготовленості (табл. 1, 2). Як видно з таблиць вірогідно зросли більшість показників щодо розвитку фізичних здібностей учнів ЕГ.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості в ЕГ (n=10) і КГ (n=10) в кінці експерименту

Назва тесту	ЕГ M ± m	КГ M ± m	t	P
Біг 100 м, с	13,68±0,213	13,57±0,21	0,45	P>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	35,5±3,2	28,4±2,67	2,2	P<0,05
Присідання з опорою на одну руку, на одній нозі	11,2±1,2	9,0±1,03	2,2	P<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	255,0±2,40	240,3±3,77	3,29	P<0,05
Підтягування із вису на перекладині, разів	11,7±1,07	8,5±1,5	2,6	P<0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, с	14,2±1,4	10,30±1,3	2,06	P<0,05

Так, за період педагогічного експерименту результати у згинання і розгинанні рук в упорі лежачи збільшилися на 20 %, підтягуванні на перекладині – на 27 %, присіданні на одній нозі – на 29 %, стрибку у довжину з місця – на 17,27 %, нахилу тулуба вперед – на 31,36 %.

Таблиця 2

Зміни показників фізичної підготовленості в ЕГ (n=10) і КГ (n=10) до і після експерименту

Назва тесту	КГ до ПЕ M ± m	КГ після ПЕ M ± m	Прир. іст, %	ЕГ до ПЕ M ± m	ЕГ після ПЕ M ± m	Прир. іст, %
Біг 100 м, с	14,71±0,37	13,57±0,21	7,74	14,37±0,23	13,68±0,21	4,8
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	25,9±2,6	28,4±2,7	9,6	26,2±2,4	35,5±3,2	20
Присідання з опорою на одну руку, на одній нозі	8,4±1,6	9,0±1,0	7,1	7,9±1,2	11,2±1,2	29
Стрибок у довжину з місця, см	220,2 ±4,4	240,3±3,8	9,1	217,44 ±2,3	255,0±2,4	17,3
Підтягування із вису на високій перекладині, разів	8,4±1,3	8,5±1,5	1,1	8,5±1,2	11,7±1,1	27
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, с	9,27±1,9	10,30±1,3	11,1	10,81±2,8	14,2±1,4	31,4

Висновок. Використання засобів кросфіту на уроках фізичної культури для юнаків 16-17 років є ефективним щодо удосконалення силових і швидко-силових здібностей і ймовірно можуть бути рекомендовані для широкого впровадження у закладах середньої освіти.

Список використаних джерел

1. Альошина А. І., Добринський В. С., Грейда Н. Б. Фізичний розвиток дітей і підлітків з урахуванням стану їх здоров'я: навч. посіб. Луцьк, 2005.

2. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі. Кам'янець- Подільський, 2002.
3. Боднар І. Р. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. Львів, 2017.
4. Зиамбетов В. Ю., Астраханкіна Ю. С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза. Молодой ученый. 2016. №7. С. 1061-1063.
5. Лоза Т. О., Єременко Н. О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, Суми, 2017. Т. 1. С. 86-89.
6. Масляк І. П., Веретельникова Ю. А., Халемендик О. С. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 2016., С. 109-117.
7. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. Молодий вчений. 2018. № 3. С. 71-73.
8. Слюсаренко В. В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі: метод. посібник. Вінниця, 2017.
9. Сутула В. О, Власов Г. В, Булгаков О. І. Педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів: навч. посіб. Харків; 2013.
10. Шепард Т. Д. Кроссфит: Руководство по тренировкам / под ред. Т. Д. Шепард, Г. Глассман. The CrossFit Journal. 2013. № 1. С 106.
11. Dykyi O., Tsos A. Theoretical and Methodological Bases of Education for High School Students in Extracurricular Activities. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2019. № 1(45). S. 45-54.

ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ПІДЛІТКІВ

Ізай Зоряна, Султанова Ірина

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Наше сьогодення характеризується недостатнім рівнем здоров'я дітей та підлітків [3; 10; 11; 15], низьким рівнем фізичного стану [5; 6; 14] та фізичної підготовленості [9]. Високий рівень інформатизації навчального процесу, недостатня рухова активність є потужними чинниками, що ведуть до підвищення психоемоційної напруги та зниження функціонального стану провідних адаптивних систем організму [2]. Особливо чутливим до дії несприятливих факторів є підлітковий вік, оскільки в цей період відбувається дезінтеграція регуляторних впливів, яка пов'язана із процесами статевого дозрівання [5]. Посилюється напруга регуляторних систем та знижується резистентність ростучого організму. Все це спричинює зниження резервів здоров'я. Доведено, що резерви дихальної системи відображають резерви соматичного здоров'я [1; 15]. Тому на сьогодні актуальним є не тільки дослідження стану дихальної системи школярів, але і розробка та запровадження у практику дієвих засобів, що підвищують функціональні резерви організму підлітків [3; 8; 10].

Мета дослідження – з'ясувати стан функціональних резервів дихальної системи у підлітків жіночої статі та дослідити їх зміни під впливом дихальних вправ.

Методи дослідження: антропометрія [13]; оцінка соматичного здоров'я за Г.Апанасенком [1]; оцінка функціонального стану [7] школярів та складу тіла [4] ; методи математичної статистики [12].

Результати дослідження. Проведені дослідження показали, що 40,7% підлітків мають низький рівень життєвого індексу (ЖІ), 13,6% - нижче середнього, 24,? – середній, 13,6% - вище середнього і 8,5% - високий рівень.

Показники життєвої ємності легенів (ЖЄЛ), проб Штанге та Генчі, індекса Скібінської в групі з низьким рівнем ЖІ були нижчі у порівнянні з іншими групами. Так, у дівчат з середнім рівнем ЖІ величина ЖЄЛ перевищувала показники групи з низьким рівнем ЖІ на 12,3% . Результати проби Генчі були вищими на 75,5% в групі з високим рівнем ЖІ та на 45,4% в групі з середнім рівнем ЖІ порівняно із групою з низьким рівнем ЖІ.

Індекс Робінсона, що відображає коронарний резерв міокарда, в усіх групах був на низькому рівні. В групах з низьким, нижче середнього та середнім рівнем ЖІ силовий індекс (СІ) відповідав нижче середньому рівню, а в групах з вище середнім та високим рівнем ЖІ був на вище середньому рівні.

Індекс Руф'є, який свідчить про фізичну працездатність та є на сьогодні об'єктивним критерієм для визначення груп фізичного виховання для школярів, відповідав в усіх групах високому рівню. Індекс Скібінської в групі з високим рівнем ЖІ на 87,1% перевищував показники групи з низьким рівнем ЖІ.

Достовірних відмінностей між досліджуваними групами з боку СІ та індексів Робінсона та Руф'є нами не виявлено. Соматичне здоров'я в групах з низьким, нижче середнього та середнім рівнем ЖІ відповідало середньому рівню, і було достовірно нижчим порівняно із групою з високим рівнем ЖІ.

При аналізі соматометричних показників фізичного розвитку нами виявлені наступні результати. Маса тіла перевищувала показники групи з низьким рівнем ЖІ на 32,1% в групі з високим рівнем та на 12,3% в групі з середнім рівнем ЖІ. ІМТ в зазначених групах теж достовірно перевищував показники групи з низьким рівнем ЖІ на 23,2% та 10,3% відповідно. Достовірних відмінностей між показниками росту в досліджуваних групах нами не виявлено.

Окружність грудної клітки теж була достовірно вищою в групі з низьким рівнем ЖІ у порівнянні із групою з високим рівнем ЖІ.

Достовірно вищі результати в групі з низьким рівнем ЖІ у порівнянні із групою з високим рівнем ЖІ виявлено з боку обхватів розслабленої руки, передпліччя, талії, стегон, стегна та талії. Аналогічна динаміка виявлена нами також з боку товщин шкірно-жирових складок, виміряних під лопаткою, в ділянках тригольного м'яза, передпліччя, клубового гребеня, надостної точки, черевної складки, передньої поверхні стегна та середньої частини гомілки.

Зміни товщини шкірно-жирової складки в ділянці двоголового м'яза у дівчат з різним рівнем ЖІ мали неоднозначний характер.

В групі з низьким рівнем ЖІ виявлено достовірно вищі показники абсолютної (на 48,1%) та відносної (на 5,2%) кількості жирового компонента, а також абсолютної кількості м'язового компонента порівняно із групою з високим рівнем ЖІ. Відносна кількість кісткового компонента в групі з низьким рівнем ЖІ була достовірно нижчою, ніж в групі з високим рівнем ЖІ.

Проведений нами кореляційний аналіз виявив наявність середньої сили позитивних кореляційних зв'язків між змінами ЖІ та величинами ЖЄЛ, соматичним здоров'ям та відотною кількістю кісткового компонента.

Обернені кореляційні зв'язки середньої сили виявлені між змінами ЖІ та товщиною досліджуваних шкірно-жирових складок та обхватними розмірами.

Сильний негативний кореляційний зв'язок виявлено із змінами абсолютної кількості жирового компонента. Між змінами ЖІ і абсолютною кількістю м'язової тканини виявлено негативний кореляційний зв'язок середньої сили.

Далі ми здійснили відбір дихальних вправ для застосування під час уроків фізичної культури та в процесі самостійної роботи учнів. Після застосування дихальних вправ на протязі 6 тижнів ми повторно здійснили аналіз соматометричних та фізіометричних ознак фізичного розвитку.

В результаті запровадження експериментальної програми ЖІ досягнув середнього рівня і достовірно перевищував показники до початку експериментальної програми, коли ЖІ був низьким. ЖЄЛ зростала на 14,4%. Показники проби Генчі після завершення експериментальної програми достовірно перевищували результати контрольної групи як до початку експерименту, так і після його закінчення, та дослідної групи до початку експерименту.

Також достовірно зростали індекс Скібінської та рівень соматичного здоров'я. Достовірно нижчі значення окружності талії та стегон, товщини черевної шкірно-жирової складки, та відносної кількості жирового компонента виявлено в дослідній групі у порівнянні із показниками цієї групи до початку експериментальної програми та величинами контрольної групи.

Отже, застосування дихальних вправ під час уроків та в процесі самостійних занять веде до підвищення функціональних резервів дихальної системи і соматичного здоров'я підлітків жіночої статі.

Висновки. Проведене дослідження виявило важливе значення для формування резервів

дихальної системи у підлітків жіночої статі таких показників фізичного розвитку як маса тіла, ваго-ростові співвідношення, обхватні розміри тіла, товщина шкірно-жирових складок та компонентний склад тіла.

Отримані результати підтверджують ефективний вплив нашої програми на функціональний стан дихальної системи та соматичне здоров'я дівчат підліткового віку, що дозволяє рекомендувати її до широкого впровадження у практику.

Список використаних джерел

1. Апанасенко ГЛ. Индивидуальное здоровье: в поисках сущности и критериев количественной оценки. *Довкілля та здоров'я*. № 3. 2015 С. 8-12.
2. Баевский Р.М. Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья. *Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья*. СПб.: Наука, 1993. С. 33-48.
3. Берзінь 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
4. Кавешников В.Г., Никитюк Б. А. Медицинская антропология. К.: Здоровье, 1992. 200 с.
5. Лемак О.Й., Корсак О.М., Султанова І.Д., Іванишин І.М., Арламовский Р.В., Фірка А. Особливості фізичного стану підлітків з різним рівнем фізичного розвитку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. № 35. С.48-59.
6. Лісовський Б., Остап'як З. Функціональні резерви кардіореспіраторної системи як показник здоров'я школярів. *Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку*: Зб. матеріалів першої регіональної науково-практичної конференції ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. С.45-47. с.24-27.
7. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. Ростов-на-Дону: Изд.-во БАРО - ПРЕСС, 2002. 800 с.
8. Маракушин ДІ, Чернобай ЛВ, Ісаєва ІМ, Кармазіна ІС, Ващук 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
9. Мисів В., Єдинак Г., Галаманжук Л., Герасимчук А. Оцінка ефективності фізичної підготовки підлітків із різними соматотипами. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. № 27-28. С. 197-204.
10. 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)
11. Омеляненко Інна. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017; 25–26: 203–210.
12. Руденко ВМ. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури; 2012. 304 с.
13. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література. 2001. 439 с.
14. Сологуб О. Особливості фізичного стану підлітків в умовах сьогодення. *Гірська школа Українських Карпат*. 2017; 16:121-24.
15. Султанова І., Іванишин І., Лемак О. Функціональний стан дихальної системи як показник резервів здоров'я школярів Прикарпаття. *Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку*: Зб. матеріалів першої регіональної науково-практичної конференції ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. С.45-47.

ЗМІСТ

<i>Мицкан Б.М.</i> Переднє слово.....	4
<i>Білоус Ірина.</i> КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	5
<i>Випасняк Ігор, Іванишин Ірина, Стефанків Михайло.</i> СТАН ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПІДКАРПАТТІ.....	7
<i>Ковальчук Лідія, Загірна Анна, Герасимчук Андрій.</i> ПСИХОФІЗИЧНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ.....	10
<i>Лісовський Богдан, Яців Ярослав, Ткачівська Інна, Тягур Роман.</i> СТАН КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	12
<i>Луцький Василь.</i> СУЧАСНИЙ СТАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ.....	15
<i>Мальона Світлана.</i> МОДУЛЬ «ДЗЮДО» У НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ..	16
<i>Мицкан Богдан, Мицкан Тетяна, Човган Роман.</i> ТИПОЛОГІЧНА ОЦІНКА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В КОНТЕКСТІ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	19
<i>Мицкан Тетяна.</i> ПРОЯВ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАЛЕЖНО ВІД ЯКОСТІ ЖИТТЯ.....	22
<i>Мочернюк Владислав, Андрійчук Надія, Лазарович Петро.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ: ВИПРОБУВАННЯ КАРАНТИНОМ.....	26
<i>Насірова Ельміра.</i> АКМЕОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	29
<i>Огнистий Андрій, Огніста Катерина, Баран Інна.</i> «SHUTTLE TIME BADMINTON» ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ.....	31
<i>Руденко Михайло, Курилюк Сергій.</i> ТЕХНОЛОГІЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ПРОЕКТУ «САМБО» В ЗАКЛАДИ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	34
<i>Семенова Ірина.</i> ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	37
<i>Синогубик Василь, Мицкан Тетяна.</i> ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ХАРАКТЕР РОЗПОДІЛУ СОМАТОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ШКОЛЯРІВ.....	39
<i>Сова Андрій.</i> ДІЯЛЬНІСТЬ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО У ЖІНОЧІЙ СЕМІНАРІЇ УКРАЇНСЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО ТОВАРИСТВА У ЛЬВОВІ.....	42

<i>Султанова Ірина, Лемак Олександр, Іванишин Ірина, Арламовський Родіон, Корсак Олександр. ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ</i>	<i>45</i>
<i>Шандригось Віктор, Шандригось Галина. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ «КРОСФІТУ».....</i>	<i>47</i>
<i>Ізай Зоряна, Султанова Ірина. ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ПІДЛІТКІВ.....</i>	<i>50</i>

Наукове електронне видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ
РОЗВИТКУ**

Збірник тез доповідей
II Регіональної науково-практичної конференції (23 – 24 квітня 2021 р.)

Видання українською мовою

Головний редактор В.М. Головчак
Комп'ютерна верстка В.Д. Яремко

Видавець Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
76000, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1, тел. 71-56-22 Свідоцтво
суб'єкта видавничої справи ДК № 2718 від 12.12.2006