

2023

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Збірник тез доповідей IV 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
IV Регіональної науково-практичної конференції*

(8–9 травня 2023 року)

УДК 796/372.8

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол №9 від 25.04.2023 р.)

Редакційна колегія

Остапак З.М. – доктор медичних наук, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (**голова редакційної колегії**)

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

Іванишин І.М. – кандидат хімічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

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

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

Лісовський Б.П. – кандидат біологічних наук, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, 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

Фізична культура в школі: стан і перспективи розвитку [Текст]: зб. тез доп. IV Регіональної наук.-практ. конф. (8–9 травня 2023 р.) / уклад.: Б.П. Лісовський, І.М. Іванишин. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2023. 58 с.

Збірник містить наукові роботи учасників IV 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.

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

В умовах становлення Нової української школи на повістку дня закладів загальної середньої освіти та позашкільних закладів освіти виноситься потреба реалізації вимог нормативно-правових документів з питань підвищення рухової активності підростаючого покоління, виховання в дітей бережливого ставлення до власного здоров'я. При цьому, важлива роль відводиться навчальному курсу «Фізична культура», який постійно оновлюється у своєму змісті, шляхом збільшення переліку варіативних навчальних модулів.

Мета конференції полягає в теоретичному розробленні концептуальних засад піднесення на якісно новий рівень проведення фізичної культури в умовах сучасних закладів загальної середньої освіти.

Беручи до уваги матеріали наукових досліджень вчених в площині шкільної фізичної культури, пропозиції і досвід вчителів-практиків, це повинно відбутися таким шляхом:

- формування в учнів стійкої мотивації щодо необхідності використання засобів фізичної культури в повсякденному житті;
- розширення рухового досвіду учнів, розвитку їх фізичних здібностей та побутово-прикладних, спортивних умінь і навичок;
- масового залучення учнів до позакласних занять руховою активністю з врахуванням їхніх інтересів;
- налагодження співпраці навчального закладу й сім'ї щодо розв'язання проблем фізичної культури та утвердження пріоритетів здорового способу життя;
- створення робочих груп науковців, учителів-практиків для розроблення навчально-методичних матеріалів, проведення різноманітних вебінарів, семінарів, тренінгів з вивчення та впровадження нових модулів з фізичної культури.

Сподіваємось, що напрацьовані в умовах конференції науково-практичні матеріали будуть потужною допомогою в підвищенні ефективності викладання фізичної культури в сучасній українській школі.

ЗМІСТ

<u>Андрій Огнистий, Катерина Огніста, Роман Власюк, Інна Баран.</u> ВПРОВАДЖЕННЯ STEM ПІДХОДІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	7
<u>Василь Луцький, Олег Каблак.</u> ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	9
<u>Романія Фафлей, Лідія Ковальчук.</u> СТАН СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕРЕДВИЦОЇ ФАХОВОЇ ОСВІТИ м. ІВАНО- ФРАНКІВСЬКА	11
<u>Олександр Библюк, Ірина Іванишин.</u> ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ ОРГАНІЗАТОРІВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ	13
<u>Роман Тягур, Наталя Грушецька, Ірина Цап.</u> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ДРЕВНЬОСХІДНИХ ЦИВІЛІЗАЦІЯХ (IV – III тисячоліття до н. е.)	15
<u>Олесь Дошлко, Зіновій Остап'як.</u> РІВЕНЬ СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНОГО ТЕЗАУРУСУ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)	17
<u>Назарій Кальмук, Ірина Іванишин.</u> КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	19
<u>Роман Тягур, Антоніна Майструк, Віктор Майструк.</u> ДРЕВНЬОГРЕЦЬКА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – АНТИЧНА ГІМНАСТИКА (VI – IV СТ. ДО Н. Е.)	22
<u>Роман Ковалець, Ірина Іванишин, Юрій Іванишин.</u> ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЛІЦЕЙНИХ КЛАСІВ	24
<u>Ірина Султанова, Назар Андрійчук.</u> ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	26
<u>Анна Патрійчук, Юрій Іванишин.</u> МОРФО-БИМЕХАНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ	28
<u>Віталій Поповняк, Ігор Випасняк, Ірина Іванишин.</u> ПРОГРАМНО- МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ У ЗВО	30
<u>Олександр Корсак, Олександр Лемак, Ірина Султанова, Денис Бойчук.</u> ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ	36
<u>Назарій Рудницький, Ігор Випасняк, Ірина Іванишин.</u> АДАПТИВНЕ	37

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ІНТЕЛЕКТУ ЗА
УЧАСТЮ БАТЬКІВ

- Ірина Султанова, Володимир Васюнець. РОЗВИТОК
ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У
ШКОЛЯРІВ 43
- Наталія Молнар, Ірина Султанова. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО
ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ 45
- Мар'ян Дерев'янку, Владислав Мочернюк. РОЗРОБКА
МОБІЛЬНОГО ЗАСТОСУНКУ ДЛЯ АНАЛІЗУ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 47
- Олександр Лемак, Ірина Султанова, Софія Олексів. РОЗВИТОК
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ З УРАХУВАННЯМ МОРФО-
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ 49
- Анатолій Цпов'яз. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ МЕТАННЮ М'ЯЧА В
ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ 51
- Юлія Попель, Ірина Султанова. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО СТАНУ
ШКОЛЯРІВ 54
- Ірина Султанова, Олег Фейчук. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 55

ВПРОВАДЖЕННЯ STEM ПІДХОДІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Андрій Огністий, Катерина Огніста, Роман Власюк, Інна Баран

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. Сучасна молодь повинна орієнтуватися в нових технологіях, володіти широким спектром компетенцій, приймати самостійні рішення, проявляти творчий підхід у вирішенні проблем, що виникають.

Одним і з напрямків з інновації в педагогіці останнього часу можна вважати феномен STEM-освіти, що набирає популярності. Багато країн вже впроваджують ідеї STEM в освітні установи, домагаючись позитивних результатів у підвищенні значущості освіти [1, 3].

Актуальність дослідження підтверджується наявністю протиріччя між потребою модернізації підходів, форм, методів, технологій формування дослідницьких умінь та переважанням традиційних моделей освіти.

Виявлена суперечність дозволила сформулювати проблему дослідження: які можливості використання STEM-освіти у процесі фізичного виховання учнів?

Для досягнення поставленої мети були використані такі **методи дослідження**: аналіз психолого-педагогічної літератури щодо проблеми дослідження, моделювання процесу фізичного виховання школярів в умовах реалізації STEM-освіти.

Результати дослідження. Технологічним компонентом STEM-освіти, що дозволяє досягти запланованих результатів освіти, є технологія проектного навчання. Створення проектів сприяє розвитку в учнів самостійності, креативності, критичного мислення, комунікативних навичок, і навіть - що найважливіше - дослідницьких умінь [2].

Дидактичне наповнення проектно-орієнтованого STEM-навчання фізичній культурі у значній мірі залежить від типу навчального проекту, тобто, від тривалості проектної діяльності учнів, профілю досліджуваних знань, домінуючого виду проектної діяльності учнів, числа учасників, способу подання результатів проекту та ін.

Вибір тем для проектно-орієнтованого навчання з фізичної культури має ґрунтуватися на уподобаннях учнів. Пропонуючи їм списки рекомендованих тем, заохочуйте їх пропонувати нові, цікаві для них теми [4].

Наведемо приклад одного з STEM-проектів з фізичного виховання учнів.

STEM-проект «Вивчення акробатичних вправ» (11 клас).

Перший етап – дослідження структури акробатичних вправ. Результатом роботи на даному етапі є детальний структурний опис послідовності вивчення акробатичних вправ.

Другий етап – визначення необхідних базових навичок. На даному етапі учні повинні виконати наступні операції:

1. На основі раніше дослідженої структури вправи виділити рухові компоненти вправи.

2. Підібрати такі навчальні вправи з допомогою яких можна було б засвоїти кожний із раніше виділених компонентів.

3. Розділити вправи на базові і операційні, тобто вправи якими учень повинен оволодіти до початку навчання і ті які будуть засвоюватись в процесі навчання.

4. Скласти ланцюг операційних вправ, тобто вказати найкращу послідовність – алгоритм – виконання операційних завдань.

Третій етап – виявлення можливих помилок і підбір корекційних завдань.

Конкретно це зводиться до наступного порядку дій:

1. Вчитель ставить перед учнем завдання, пояснює техніку, спеціальні вимоги та характер виконання (інформація).

2. Завдання практично виконується (операція).

3. В ході та після виконання вправа оцінюється, виявляються помилки (контроль).

4. За результатами «контроль» виноситься рішення про характер наступного завдання, визначаються засоби виправлення помилок (корекція).

Висновок. STEM-освіта є інноваційним підходом у розвитку сучасної школи, що забезпечує підтримку сучасної освіти в країні та сприяє підвищенню рівня сформованості дослідницьких умінь школярів.

Формування дослідницьких умінь у школярів з фізичної культури в умовах STEM-освіти є системою цілеспрямованої роботи з проектування, моделювання та конструювання. Модель (проект) повинна складатися з взаємопов'язаних модулів: цільової (представлений соціальним замовленням сучасного суспільства та підходами, принципами, завданнями, що забезпечують досягнення поставленої мети); змістовний (розкривається спеціально розробленою додатковою освітньою програмою); організаційно-діяльнісний (характеризується комплексом методів, форм та засобів, необхідних для ефективного формування дослідницьких умінь у школярів); оціночно-результативний.

Список використаних джерел

1. American Association for the Advancement of Science (AAAS). Benchmarks for science literacy: A Project 2061 report. – New York: Oxford University Press, 1993. URL: <http://www.sciepub.com/reference/202199>
2. Honey M., Pearson G., Schweingruber H. STEM integration in K-12 education: Status, prospects, and an agenda for research. Nation Academy of Science. 2014. P. 1-13.
3. Minister Bruton launches the Report of the STEM Education Review Group; www.education.ie/en/Press-Events/Press-Releases/2016-Press-Releases/PR2016-11-24.html
4. H2 Learning, www.h2.ie

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

ВАСИЛЬ ЛУЦЬКИЙ, ОЛЕГ КАБЛАК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Кризові явища, які ми спостерігаємо сьогодні у різних сферах суспільного життя визначають одну із стратегічних цілей навчання та виховання молодших школярів, що полягає у формуванні високих моральних якостей та підвищенні рівня моральної свідомості. Описані завдання передбачають розвиток духовної сфери особистості молодших школярів та високої моральності, які сприяють формуванню свідомої громадянської позиції та відповідальності, правової самосвідомості, національної ідентичності, засвоєнню соціальних норм і культурних цінностей, а також підвищенню рівня самостійності та толерантності. З метою виховання описаних якостей педагоги використовують цілий ряд форм роботи та методів виховного впливу. При цьому маловивченим залишається питання впливу на духовну та моральну сфери школярів вчителями фізичного виховання під час проведення навчальних занять, що й зумовило вибір тематики наукового дослідження.

Методи дослідження. Для теоретичного аналізу обраного предмету наукової розвідки використовувалися методи аналізу та синтезу, індукції та дедукції, систематизації, класифікації та узагальнення, що дозволило здійснити аналіз публікацій, які присвячені обраній тематиці та окреслити загальні результати проведеного огляду.

Результати дослідження. Перш ніж перейти до розбору особливостей підготовки учителів фізичного виховання до формування моральних якостей у молодших школярів доречно визначити, що саме ми під ними розуміємо. Зокрема, Аристотель вказував, що хороша людина повинна мати добре розвинені моральні навички та знання, щоб вибирати хороші звички та впроваджувати їх у своє життя [4]. Використовуючи потрібний поділ Аристотеля речей, які існують в душі (потенція, звичка та емоції), Джордж [2] визначив моральні якості як суму моральних звичок і схильностей людини. Дане визначення узгоджується з розумінням багатьох інших дослідників. Первін [1] визначив моральні якості як схильність проявляти поведінку через серію послідовних функціональних моделей поведінки у ряді ситуацій. Коен і Морс [3] прийняли модель трьох факторів (мотивація, здібності та ідентичність) і стверджували, що моральні якості можна концептуалізувати як схильність індивіда мислити, відчувати і поводитися етично чи неетично. Отже, під даним терміном розуміється стійка система ставлень дитини до інших людей, а також поведінкові патерни, традиції та норми, що інтегруються до структури особистості у процесі соціалізації.

Водночас формування моральних якостей у процесі навчання забезпечує закладення міцного фундаменту для майбутнього духовного зростання молодшого школяра. Однак, прищеплення здорової моральної основи життя із

кожним днем стає все складнішим завданням. При цьому, деякі вчителі фізичного виховання можуть виховувати спортивні моральні якості учнів, створюючи ряд правил гри, які винагороджують «чемпіонів». Значна кількість тренерів часто вважає зміст соціального характеру, такий як наполегливість і боротьбу, ядром розвитку моральних якостей шляхом знайомства із спортом.

Варто пам'ятати, що моральні якості мають принаймні три ключові характеристики. По-перше, їх носієм виступає особистість. По-друге, вони тісно взаємопов'язані з моральними цінностями. По-третє, вони являються стійкою диспозицією, що лежить в основі прояву відповідної поведінки. Моральні якості виступають персоніфікованою формою моралі, і вона полягає в її трансформації від соціальних зовнішніх норм до індивідуального, внутрішнього інтегративного утворення психіки [1].

Розвиток моральних якостей є поступовим процесом зростання. Протягом навчання у початковій школі та за її межами, оскільки саме там діти накопичують знання та формують навички, збагачують і обирають свої цінності завдяки різноманітним видам активності, зокрема, спорту, моральна свідомість учнів поступово підвищується. Крім того, на дітей впливає не тільки їх власний фізичний і розумовий розвиток, а й моральні практики, які переважають у суспільстві та їхньому оточенні. З розвитком морального пізнання і моральної практичної поведінки учнів розвивається і їх спортивний моральний характер; тобто дана сторона характеру виступає показником загального розвитку особистості у період її формування.

При цьому важливо пам'ятати, що відповідно до теорії соціального наuczіння діти засвоюють навички, стратегії поведінки та способи розв'язання різноманітних проблем шляхом наслідування еталонів поведінки. Тобто, завдяки спостереженню за особами, які справляються із подібними із ними завданнями, молодші школярі засвоюють цінності, та починають поступово проявляти моральні якості, які характерні для тих, хто ефективно справляється з актуальними для них завданнями. Звідси випливає висновок про те, що у процесі підготовки учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів необхідно звернути особливу увагу на підвищення рівня їх моральної свідомості та розвиток духовної сфери у процесі занять спортом, тренувань, участі у змаганнях і взаємодії з тренерами та іншими членами команди. Також, необхідно створити умови для постійного саморозвитку майбутніх педагогів із залученням до різноманітних тренінгів, семінарів, дискусій, тематичних зустрічей на яких вони можуть збагатитися необхідними методами та інструментами, що можна використати у роботі для формування важливих моральних якостей як у себе, так і у своїх учнів.

Висновок. Невіддільною частиною підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до педагогічної діяльності повинна виступати програма морального виховання та особистісного зростання інтегрована у навчальні заняття, тренування, змагання та дозвілля шляхом проведення тематичних дискусій, зустрічей, семінарів, тренінгів та рефлексій.

Список використаних джерел

1. Cohen T.R., Morse L. Moral character: what it is and what it does. *Res Organ Behav.* 2014 34: pp. 43–61. doi:10.1016/j.riob.2014.08.003
2. George M.I. What moral character is and is not. *Linacre Q.* 2017. 84(3): pp. 261–74. doi: 10.1080/00243639.2017.1338442
3. Gert B., Gert J. The definition of morality. In: Zalta EN, editors. *The Stanford encyclopedia of philosophy.* Stanford: Metaphysics Research Lab, Stanford University; 2020. 150 p.
4. Konch M, Panda R.K. Aristotle on habit and moral character formation. *Int J Ethics Educ.* 2019. 4(1): pp. 31–41. doi: 10.1007/s40889-018-0061-7
5. Yaffe Y., Levental O., Arey D.L, Lev A. Morality and values in sports among young athletes: the role of sport type and parenting styles: a pilot study. *Front Psychol.* 2021. 12:618507. doi: 10.3389/fpsyg.2021.618507

СТАН СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕРЕДВИЩОЇ ФАХОВОЇ ОСВІТИ м. ІВАНО- ФРАНКІВСЬКА

РОМАНІЯ ФАФЛЕЙ, ЛІДІЯ КОВАЛЬЧУК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Підготовка здобувачів перед вищої фахової освіти висуває високі вимоги до умов навчального процесу. Особливості побуту та способу життя, великий обсяг та інтенсивність навчального навантаження, нервово-емоційна напруга в період екзаменаційної сесії, виділяють студентство у особливу групу населення з різним ризиком формування хронічних захворювань [2].

Особливо навчання у закладах передвищої фахової освіти впливає на організм першокурсників. У цей віковий період (15–16 років) відбувається перебудова гормональної системи, що знижує її адаптивні можливості для формування певного стереотипу дорослого способу життя [1, 3]. Тому організація навчального процесу з фізичної культури у освітньому закладі повинна бути спрямована на пошук фізичних вправ, які відповідають фізіологічним можливостям організму, націлених на збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, що навчається [4].

Мета дослідження – вивчення та аналіз стану соматичного здоров'я 15–16 річних здобувачів передвищої фахової освіти м. Івано-Франківська.

Для досягнення мети застосовувались наступні **методи дослідження**: вивчення наукових джерел і документальних матеріалів; теоретичний аналіз і синтез; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математично-статистичної обробки даних.

Результати дослідження. Рівень соматичного здоров'я студентів визначали за допомогою вивчення його складових: фізичний розвиток (основні показники зріст, маса тіла); функціональний стан серцево-судинної системи (основні величини – частота серцевих скорочень, артеріальний тиск крові,

життєва ємність легень). Аналіз отриманих результатів засвідчив, що середні значення маси тіла становить $58,82 \pm 7,7$ кг, а довжини тіла $168,83 \pm 5,3$ см. Силовий показник у досліджуваних становить 18% з низьким і нижче середнім, у 43% обстежуваних середній показник, 12% юнаків вище середнього, у 9% студентів високий показник. Показник ЧСС в стані спокою коливається в межах 60–96 уд/хв. (середня величина $76 \pm 5,8$), діапазон АТ сист. дорівнює 100–140 мм рт.ст. ($125,15 \pm 10$ мм рт.ст.), АТ діаст. становить 70–100 мм рт.ст. ($86,37 \pm 10$ мм рт.ст.). У ході дослідження виявилось, що життєва ємність легень (ЖЄЛ) в 91% учнів знаходиться на низькому рівні, 5% з середнім показником та у 4% обстежуваних нижче середнього. Аналізуючи індекс Руф'є, можна помітити, що тільки 5% юнаків мають високий показник. Середньостатистичний показник становить $9,32 \pm 8$ ум. од. Показники індексу Робінсона, засвідчили, що 33% юнаків мають показник нижче середнього і у 43% досліджуваних низький рівень. Підсумувавши оцінку отриманих результатів рівня соматичного здоров'я, ми виявили тривожну тенденцію, щодо його зниження. Це зумовлено не лише економічними чинниками, але й зниженням рухової активності студентської молоді.

Порівнюючи між собою показники соматичного здоров'я студентів вищого професійного училища №13, вищого професійне училище №21, вищого художнього професійне училище № 3 м. Івано-Франківська (1986, 2004, 2010 років навчання) та студентів відокремленого структурного підрозділу "Фаховий коледж електронних приладів, відокремленого структурного підрозділу "Івано-Франківський фаховий коледж Львівського національного університету природокористування", Івано-Франківський фаховий коледж технологій та бізнесу (2022 року навчання), ми прослідкували зміни і динаміку цих змін у показниках досліджуваних.

Висновок. Отже, отримані результати підтверджують тенденцію до погіршення стану здоров'я студентської молоді, що вимагає розробки програми з фізичної культури з акцентом на оздоровчу спрямованість. Особливої уваги потребують студенти з низьким рівнем соматичного здоров'я. Саме цей рівень є наслідком невідповідності адаптаційних резервів організму щодо способу життя, потужності впливу шкідливих факторів, вплив яких на студентів спостерігається впродовж усіх років навчання в закладах передвищої фахової освіти.

Список використаних джерел

1. Головач І. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2023. No 2. С.187–192.
2. Дмитрук Л. Проблема адаптації українських та іноземних студентів-першокурсників до навчального процесу. *Збірник наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань: УДПУ, 2019. Вип. 2. С. 32–38.
3. Ковальчук Л., Лещак О. Рухова активність як ефективний засіб підвищення рівня функціонального стану студентів у період навчально-табірних зборів.

Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. 2008. Вип. 9. С. 61–65.

4. Масляк І.П., Криворучко Н.В., Слободянюк Ю.В. Фізичний розвиток здобувачів освіти 1-2 курсів закладів фахової передвищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип.11 (143). С.92-95.

ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ ОРГАНІЗАТОРІВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

ОЛЕКСАНДР БИБЛЮК, ІРИНА ІВАНИШИН

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Успішний розвиток туризму як перспективного сектора економіки і в світі, і в Україні пов'язаний з підготовкою кадрів [1]. У туристській індустрії людина і людський фактор відіграє більшу роль, ніж сучасні мультимедійні засоби або новітні теорії індустрії туризму. Існуюча практика підготовки кадрів тієї чи іншої країни повинна постійно ув'язуватися зі світовим досвідом і наявними світовими стандартами. Для ефективної виробничої діяльності зміст підготовки фахівця з туризму має визначатися кваліфікаційною характеристикою, котра включає науково-обґрунтований набір професійних умінь і навичок, офіційно закріплених на державному рівні в кваліфікаційних вимогах [2, 5].

У сучасному світі відзначається зміна мети (досягти успіху) та завдання (навчити досягати успіху) освіти, що спричинило за собою зміну змісту освіти – життєві вміння (soft skills): комунікативні навички, розвиток особистісних якостей і особистісний ріст; професійні навички (hard skills): набуття додаткових кваліфікацій, Інтернет-технології, спілкування з клієнтом в мережі тощо [3, 4, 6].

Мета дослідження полягала у вивченні педагогічного процесу, основних напрямків та змісту професійної підготовки фахівців туристської діяльності в зарубіжних країнах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз міжнародних і національних документів та матеріалів у сфері туризму; зарубіжних джерел і вітчизняної літератури, періодики, навчальних програм, планів і посібників; вивчення і порівняльний аналіз зарубіжного та національного досвіду підготовки фахівців туристичної діяльності.

Результати дослідження. Як показали дослідження фахівців, принципова кадрова схема в туризмі включає дві системи підготовки: спеціалізована професійна підготовка для підприємств, що безпосередньо беруть участь у виробництві туристського продукту; додаткова професійна підготовка для суміжних галузей національної економіки. Вивчення європейської практики підготовки працівників туризму засвідчує, що існують країни з бінарною (Бельгія, Велика Британія, Греція, Данія, Ірландія, Нідерланди, Норвегія, Німеччина, Франція, Швейцарія, США, Канада, Бразилія, Китай) та унітарною (Італія, Іспанія, Фінляндія, Швеція, Австралазія) системою вищої туристської

освіти. Системи підготовки фахівців з туризму мають освітні рівні: вищий – спеціалізована підготовка персоналу в університетах, школах туризму, установах підвищення кваліфікації за програмами магістра і бакалавра; середній – у вищих і середніх спеціальних навчальних закладах, коледжах, школи, які готують фахівців з менеджменту певних технологічних процесів бакалаврського рівня; початковий або нижчий – у центрах, школах, курсах, училищах, які готують працівників масових професій. У більшості європейських країн тривалість навчання 4 роки, навчальний рік становить 30 тижнів; у Франції тривалість навчального року становить 23 тижні; у ЗВО Іспанії, Італії, США, Греції, Бразилії, країнах Океанії навчальний рік триває 40 тижнів. Тижневе навантаження студента становить 30–40 годин, загальна кількість годин за навчальний період становить від 3000 годин (в Бразилії) до 6400 годин в більшості країн Європи. Навчальний курс з туризму у ЗВО зарубіжних країн складається з обов'язкових предметів, об'єм яких становить від 64,2 % до 84,8 % кредитів, факультативних предметів – питома вага яких коливається між 12,3 % і 30,0 % кредитів і дипломних проектів, вага яких становить від 12,5 % до 10 % від усіх кредитів; обсяг практичного навчання складає 55-65 % усього навчального процесу у Франції та Великобританії, в Італії, Німеччині, Бельгії, США – 35–40 %, у Польщі, Данії, Бразилії – 20–25 %; немає чітко організованої виробничої практики студентів тільки в країнах Австралазії та Африканського континенту. WTO пропонує розглядати як базис навчального процесу в будь-якому профільному ЗВО, який готує фахівців сфери туризму на сучасному етапі, 10 основних дисциплін: психологія, соціологія, економіка географія, екологія туризму, антропологія, управління туристичним бізнесом, правові основи туристичної діяльності, освіта в туризмі, статистика.

Висновок. Проведено аналіз світових тенденцій в освіті з активного туризму, а також проаналізовано педагогічний процес провідних зарубіжних шкіл з підготовки фахівців активного туризму. Експертна оцінка задоволення підприємців професійним рівнем працівників показала, що найбільших перетворень потребує система підготовки працівників нижчої ланки, рівнем підготовки яких задоволені тільки $27,1 \pm 6,4$ % роботодавців, інспекторів з туризму, рівень підготовки яких влаштовує $31,9 \pm 5,5$ % підприємців. Слід також звернути увагу на удосконалення підготовки фахівців з туризму середньої та вищої ланок, ступінь задоволення роботою яких становить $40,0 \pm 4,2$ % та $50,3 \pm 7,9$ % відповідно.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про туризм» від 15.09.1995 р. № 324/95–ВР. Відомості Верховної Ради України. 1995;31:242.
2. Коллегаєв М.Ю. Структура досвіду професійній діяльності в активних видах туризму. Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. 2010. №16. С. 32–37.
3. Конох А.П. Зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури зі спеціалізацією «Спортивно-оздоровчий туризм» у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та

- туризму: тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. В.М. Огаренка та ін. Запоріжжя: КПУ, 2013. С. 126–127.
4. Миронов Ю.Б., Блащак І.М. Впровадження інноваційних технологій у систему спортивного туризму. Вісник Львівського торговельно-економічного університету. Економічні науки. 2018. Вип. 55. С. 35–39.
 5. Петрова А.А. Теоретико-методичні засади спортивного туризму у підготовці майбутніх фахівців. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2021. Вип. 194. С. 218–222. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-194-218-221>.
 6. Zivitere M., Riashchenko V., Oborenko Z. Innovation in tourism education development. 2019. Вип. 20(3). С. 342–354.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ДРЕВНЬОСХІДНИХ ЦИВІЛІЗАЦІЯХ (IV – III тисячоліття до н. е.)

РОМАН ТЯГУР, НАТАЛІЯ ГРУШЕЦЬКА, ІРИНА ЦАП

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Фізичне виховання і спорт охопили всі сфери життя людей і суспільства. Ними займаються люди різного віку і всіх соціальних верств, з метою оздоровлення, в аматорських цілях і професійно. Спортивні змагання – одне з улюблених видовищ людей. Герої спортивних протистоянь стають національними, а їхні імена навіки залишаються вписаними в історію нації. Тому для нашого дослідження актуальним став розвиток фізичного виховання і спорту в країнах Стародавнього Сходу, позаяк сучасні історики ще не достатньо розкрили наявні «білі плями» цього процесу. У науковому обігу знаходимо тільки декілька основних джерел про спорт країн Стародавнього Сходу. Оскільки величезна територія цих країн відмежовані горами, пустелями і морями, широке розмаїття клімату та етнічна різноманітність створюють певну проблему для досліджень.

Методи дослідження: логічної обробки тексту, творчої діяльності у зв'язку з прочитаним, аналізу, синтезу, порівняння, умовиводу за аналогією, систематизації, класифікації, термінологічного аналізу, структурно-функціонального і діяльнісного підходу.

Результати дослідження. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У СТАРОДАВНЬОМУ ЄГИПТІ (державність з'явилась у другій половині IV тис. до н.е.) тісно пов'язувалося з релігійним культом. Розвивались наступні фізичні вправи: біг, стрільба з лука, фехтування на мечех і палицях, їзда верхи, перегони на колісницях, боротьба, кулачний бій, ритуальні і бойові танці, метання списа, дротика, акробатика (вид гімнастики, що об'єднує стрибки, стійки, перевороти, балансування й інші фізичні вправи), плавання, підняття тягарів. Аристократія застосовувала елементи фізичного виховання в спеціальних школах, на полюванні та на військовій службі. Жінки і доньки вельмож любили грати в м'яч, займалися гімнастичними вправами і плаванням. В системі виховання рабовласників широко застосовувались змагання та виступи на святах і оглядах.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В «МЕСОПОТАМІЇ» («МЕЖИРІЧЧЯ»). Перші держави з'явилися в Південній Месопотамії, яку Біблія називає «рівниною Санаар», у середині III тис. до н. е. Вавилон, Ассирія (держави виникли у I тис. до н. е.), Персія (держави виникли у VI ст. до н. е.) Розвивалися наступні фізичні вправи: біг, стрільба з лука, фехтування на мечі і палицях, їзда верхи, перегони на колісницях, боротьба, кулачний бій, ритуальні і бойові танці, метання списа, дротика, акробатика, плавання, кінне поло.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СТАРОДАВНІЙ ІНДІЇ. Найдавніша цивілізація в долині річки Інд виникає у XXIII ст. до н. е. Розвивалися наступні фізичні вправи: біг, стрільба з лука, фехтування на мечі і палицях, їзда верхи, перегони на колісницях, боротьба, кулачний бій, ритуальні і бойові танці, метання списа, дротика, акробатика, кінне поло, хокей на траві, масаж, ритуальна оздоровча гімнастика, самооборона без зброї, поєдинки з нанесенням ударів рукою чи ногою по болючих частинах тіла суперника, удушливі прийоми, хатха-йога. Змагання в силі і спритності були підпорядковані потребам релігійного світу Індії.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СТАРОДАВНЬОМУ КИТАЇ. В Стародавньому Китаї перші паростки фізичного виховання появились на початку III тис. до н. е. в долині річок Янцзи та Хуанхе. У 2698 році до н. е. у книзі під назвою «Кунфу» вперше були систематизовані описи поширених фізичних вправ: біг, стрільба з лука, фехтування на мечі і палицях, їзда верхи, перегони на колісницях, боротьба, кулачний бій, ритуальні і бойові танці, метання списа, дротика, акробатика, чжу-ке (прообраз сучасного футболу), бій без зброї, перетягування канату, змагання на воді, пантоміма, лікувальна гімнастика, обезболючий масаж, система фізичного виховання «у-шу».

Висновки. Окремі фізичні вправи в країнах Стародавнього світу започатковувалися задля самозахисту від нападників, зокрема, від хижих тварин. Згодом переросли в різноманітні спортивні змагання, пов'язані з ритуалами, військовою підготовкою, соціальними традиціями, здоров'ям і медициною. Так, у древньосхідних цивілізаціях домінуючими стали такі фізичні вправи, як ушу, стрільба з лука, їзда верхи, фехтування, бокс, командні ігри, які переросли в показові виступи. Зародилася популярна гра «чжу-ке», яка вважається праматір'ю сучасного футболу, а такі ігри, як «джі-джу» (кінне поло) і «чіуван» (аналог гольфу), користувалися великою популярністю. Визначними були сумо, «кемарі» («копаний м'яч»), «дака» (поло), стрільба з лука верхи, скачки, дзюдо. Започаткувалася боротьба тхеквондо, «сірум» і улюбленим видом спортивних занять була стрільба з лука, гра з м'ячем – «чіккук», а також грали в поло і «чанг чігі» (сучасний хокей).

Список використаних джерел

1. Балух В.О., Возний І.П., Коцур В.П. Історичні портрети античності та середньовіччя: монографія. Чернівці: Книги XXI, 2017. 502 с.
2. Біллінгс А.С., Анджеліні Дж.Р., Герцог А.Н. Гендерні профілі олімпійської історії: діалог Sportscastrer на Олімпіаді в Пекіні 2008 року. Журнал радіомовлення та електронних медіа. 2010. № 54. С. 9–23.

3. Го Цзянцян і Лі Ронг. Розвиток спортивного дозвілля у Стародавньому Китаї та його цінність для сучасної спортивної культури. Успіхи фізичного виховання. 2017.
4. Донг Дж. І., Манган А. Спорт стародавніх цивілізацій. Міжнародний журнал історії спорту. 2008. № 25 (7). С. 779–806. DOI: 10.1080/09523360802009180.
5. Мерфі Родс, Стейплтон Крістін. Стародавні Цивілізації. 2019.
6. Тягур Р.С. Історія олімпійського руху: базові терміни, таблиці, схеми. Івано-Франківськ, 2015. 275 с.
7. Тягур Р.С., Тягур Т.Р. Історія фізичної культури і олімпійського руху: словник термінів. Івано-Франківськ: Видавець В. Дяків, 2016. 374 с.
8. Тягур Р.С., Тягур Т.Р. Історія фізичної культури і олімпійського руху: 180 базових термінів. Івано-Франківськ: Видавець В. Дяків, 2017. 115 с.
9. Тягур Р.С. Історія фізичної культури і спорту: курс лекцій. Івано-Франківськ: ТЗОВ «ВГЦ «Просвіта». 2017. 276 с.
10. Тягур Р.С. Історія фізичної культури: короткий лекційний курс. Івано-Франківськ: ТЗОВ «ВГЦ «Просвіта», 2022. 91 с.

РІВЕНЬ СФОРМОВАНOSTI ПРОФЕСІЙНОГО ТЕЗАУРУСУ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)

Олесь Допілко, Зіновій Остап'як

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Держава шляхом стандартизації освіти встановлює взаємопогоджені вимоги до змісту, обсягу та якості вищої освіти, що визначаються загальною метою освітньої і професійної підготовки кадрів для сфери фізичної культури і спорту. Для ефективного використання фінансових ресурсів та забезпечення конкурентоспроможності на ринку праці фахівців з фізичної культури і спорту держава здійснює оптимізацію мережі вищих навчальних закладів, де проводиться підготовка таких фахівців [3].

Фізична культура є обов'язковою дисципліною гуманітарного компоненту державного освітнього стандарту вищої професійної освіти, значущість якої виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування важливих загальнолюдських цінностей, таких як фізичне і психічне здоров'я, фізична досконалість і ін. [2].

Модернізація української освіти, зокрема у галузі фізичної культури, поставила проблему розширення можливостей особистості. У зв'язку з цим необхідно відзначити, що на загальному фоні змін у системі вищої освіти, однією з найбільш важко вирішуваних є проблема реформування освіти у сфері фізичної культури, пов'язана з тим, що довгий час існувала спрямованість на розвиток рухового компоненту фізичної культури особистості, на формування вербалізованих знань, формалізованих умінь і навиків студентів [4, 5].

Назріла необхідність плавного зсуву акценту у фізичній культурі студентів з фізичної підготовки у бік більшої інтелектуалізації цього процесу, підвищення загального рівня освіти [6, 7]. Існуюча освітня практика не сприяє формуванню ціннісного відношення студентів до фізичної культури, прояву

ними творчості, ініціативи, самоосвіти, суб'єктивності в процесі фізичної підготовки і досягненню належного рівня фізичної, інтелектуальної і когнітивної підготовки, яку ми пов'язуємо з поняттям «тезаурус з фізичної культури». Причиною цього є слабка теоретична розробленість і недостатня експериментальна обґрунтованість підходу, заснованого на пріоритеті освітньої спрямованості в заняттях з фізичної культури [1].

Мета дослідження – виявити рівень сформованості професійного тезаурусу студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та обґрунтувати теоретичні основи його формування.

Методи дослідження. До першої групи увійшли теоретичні методи: теоретичний аналіз, контент-аналіз соціологічної, психолого-педагогічної літератури; узагальнення, зіставлення, абстракція, понятійно-термінологічний, моделювання. Другу групу склали емпіричні методи дослідження: експеримент, тестування, аналіз результатів діяльності студентів, оцінювання і самоаналіз, вивчення нормативної і навчально-методичної документації, педагогічний експеримент. Для обробки отриманих кількісних результатів застосовувалися методи математичної статистики.

Результати дослідження. У вступі розкривається актуальність дослідження і його науковий апарат: об'єкт, предмет, мета, завдання, методи, методологічна і теоретична база дослідження, наукова новизна, теоретична і практична значущість, рекомендації щодо впровадження результатів дослідження.

У першому розділі «Тезаурус як методологічна основа дослідження тезаурусу з фізичної культури» виконаний аналіз культурологічної, психологічної, педагогічної, спеціальної літератури, виявлена суть тезаурусу, розглянута еволюція і процес формування тезаурусу, дано обґрунтування поняття «Тезаурус з фізичної культури». Розглянуто основні ідеї і напрями формування фізичної культури особистості, знаннево-інформаційний зміст професійного тезаурусу, виявлені прояви тезаурусу з фізичної культури у професійній діяльності вчителя фізичної культури, взаємозв'язок тезаурусу з фізичної культури з розвитком мислення і інтелектуальними здібностями студентів, показані педагогічні моделі і методики формування тезаурусу з фізичної культури з їх допомогою, педагогічні технології рефлексій і їх можливості у формуванні тезаурусу з фізичної культури у студентів у професійній освіті, діяльності з фізичної культури. У третьому розділі «Рівень сформованості професійного тезаурусу студентів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура)» розглядаються методи експериментального дослідження рівня сформованості професійного тезаурусу: психолого-педагогічні навички, рухові уміння, комунікативні здібності; обговорені його результати. З опорою на підсумки теоретичного і експериментального дослідження обґрунтовані чинники, закономірності, тенденції, принципи, функції, педагогічні умови формування професійного тезаурусу у студентів.

Висновок. Дані діагностики показали розподіл студентів за рівнями сформованості тезаурусу з фізичної культури: орієнтаційний – 40,0–72,2 %, функціональний – 22,2–50,0 % та творчий – 5,6–10,0 %. Аналіз оцінювання

понятійного тезаурусу з базових дисциплін показав, що успішно володіють термінологією 18,8–30,0 % студентів, задовільно – 46,7–62,5 %, не володіють – 18,8–23,3 %. Аналіз документації про проходження виробничих педагогічних практик і туристичної практики показав, що середній бал за рівень сформованості психолого-педагогічних умінь становить $3,97 \pm 0,18$, $3,96 \pm 0,24$, $4,35 \pm 0,15$ для III–IV курсів та магістрів відповідно.

Список використаних джерел

1. Курнишев Ю., Кожокар М., Мосейчук Ю. Показники професійного саморозвитку майбутнього вчителя фізичної культури. ПП [Internet]. 2018 Dec. 6 Вип. (16). С. 122–128. URL: <https://jrnl.i.vet.edu.ua/index.php/1/article/view/196>.
2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація». Указ Президент України від 09.02.2016 № 42/2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text> (дата звернення: 17.05.2023).
3. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. Указ Президента України від 25.06.2013 р. № 344/2013. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/rada/show/344/2013> (дата звернення: 23.03.2023).
4. Ткачівська І.М. Стан сформованості комунікативних компетенцій студентів спеціальності 014 середня освіта (фізична культура). Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: матеріали третьої всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю (20 жовтня 2023 року). Тернопіль: ТАЙП, 2023. С. 169–74.
5. Ткачівська І.М., Серман Т.В., Презлята Г.В. Формування дидактичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Гірська школа Українських Карпат. 2022. № 26. С. 99–103.
6. Хома Т. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури в контексті освітніх реформ. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2020. Вип. 27(5). С. 183–187.
7. Assessment and Teaching of 21st Century Skills (ATC21S) / ATC21 - структура навичок 21-го століття (оцінка і навчання навичкам 21-го століття зі штаб-квартирою в Мельбурнському університеті, Австралія). 2018. URL: <https://entreassess.com/2018/05/29/assessment-and-teaching-of-21st-century-skills-atc21s/>.

КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

НАЗАРІЙ КАЛЬМУК, ІРИНА ІВАНИШИН

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Протягом останнього часу в Україні склалася тривожна ситуація – різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді [3; 5].

У наш час інтенсифікації економічного та інформаційного розвитку, швидких соціальних змін спостерігаються несприятливі зміни в стані здоров'я

людей [6], які пов'язують із забрудненням навколишнього середовища, кризовими явищами в економіці [4], зростанням нервово-психічної напруги [7], незадовільними умовами праці та відпочинку, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками, низьким рівнем санітарної культури, недостатньою руховою активністю. Крім того, студентівська та студентська молодь недостатньо приділяє уваги власному здоров'ю. Серед більшості представників цього вікового періоду, спостерігається інертний спосіб життя, що характеризується зниженням рівня фізичного здоров'я [8].

У зв'язку з інтенсифікацією виробництва, посилюються вимоги до якості підготовки фахівців у закладах фахової передвищої освіти до конкретних видів професійної діяльності та, відповідно, виникає необхідність профілювання фізичного виховання з урахуванням вимог обраної професії [1; 2; 7], що тісно пов'язано зі сформованістю м'язової системи людини, зокрема, з такими її характеристиками як сила й витривалість окремих м'язових груп.

Мета дослідження – визначити рівень розвитку силових якостей студентів закладів фахової передвищої освіти з урахуванням специфіки їх майбутньої професійної діяльності.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; метод педагогічного експерименту; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати тестування з використанням батареї силових тестів для різних груп м'язів показали, що відносно рівня силової підготовленості студенти 15–17-ти років є доволі неоднорідною групою. Найнижчі показники сили різних груп м'язів мали студенти комунікативної та творчо-образної груп спеціальностей – тільки близько 6,0% юнаків і дівчат комунікативної групи та 5,0% юнаків і дівчат творчо-образної групи мали сформовані силові якості на високому рівні, від 13,0% до 27,5% з них – на достатньому, від 26,0% до 45,0% з них – на середньому, низький рівень розвитку силових якостей мали від 22,5% до 58,0% студентів цих груп спеціальностей. Рівень виконання вимог тестів і нормативів силової підготовленості суттєво вищий серед тих груп населення, які або додатково у вільний час займаються фізичною культурою чи спортом (екстремальна група), або навчальна діяльність яких пов'язана із значними переміщеннями механізмів і машин (технічна група). Так, близько 21,8% студентів екстремальної групи та 11,7% технічної групи спеціальностей мали високий рівень розвитку силових якостей, більше третини (38,5% і 30,3%) – достатній, одна третина (33,3% і 34,9%) – середній, 7,3% студентів екстремальної групи та 23,2% технічної мали низький рівень розвитку цієї фізичної якості. Проміжні значення мали студенти інформаційно-логічної та природничо-аграрної груп спеціальностей. 10,1% та 7,5% представників цих груп відповідно мали високий рівень розвитку силових якостей, 24,8% і 33,3% – достатній, більше третини (34,8% і 33,3%) – середній і значна частина (30,3% і 25,9%) – низький. Дані динамометричних вимірювань сили різних груп м'язів повністю узгоджувалися із результатами тестів. Аналіз

результатів силових показників, отриманих як в результаті тестування, так і динамометрії, показав, що рівень розвитку станової сили та сили м'язів ніг у представників всіх груп спеціальностей, за винятком екстремальної, є критичним і відповідають низькому рівню – в середньому 94,3% дівчат та 53,2% юнаків. Вищими виявилися результати кистьової сили та сили згиначів передпліччя. Частка студентів з низьким рівнем сили становила в середньому 32,3% у юнаків та 42,3% у дівчат.

Висновок. Кожній професії характерні основні типові профільні професійні фізичні якості, які визначають успішність в професійній діяльності. Профільними силовими якостями для: інформаційно-логічної групи спеціальностей є статична витривалість рук, особливо кистей пальців рук, абсолютна сила м'язів шиї, верхнього плечового поясу і спини; комунікативної та творчо-образної груп спеціальностей основними силовими якостями є статична витривалість м'язів рук, сила верхнього плечового поясу; екстремальної групи є загальна силова статичної витривалості всіх груп м'язів, абсолютна сила та вибухова сила; технічної групи спеціальностей вимагає розвитку силової, статичної, витривалості, м'язової сили верхнього плечового поясу; природничо-аграрної групи є силова витривалість всіх м'язових груп, сила верхнього плечового поясу, тулубу, ніг.

Список використаних джерел

1. Асаулюк Ю. Теоретико-методичні основи професійно прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей: дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Вінниця; 2020. 562 с.
2. Євтушенко ЄГ. Зміст та особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих аграрних навчальних закладів [Електронний ресурс]. Теоретичні питання культури, освіти та виховання. 2019;60: 54–6.
3. Колумбет ОМ, Димуцька АІ, Максимович НЮ. Фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів із професійним спрямуванням. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2011;91(1):215.
4. Косоверова Ю. Обґрунтування соціально-економічних і організаційно-методичних основ ППФП студентів гуманітарних спеціальностей. Теорія і практика фізичного виховання. 2014;2: 195–201.
5. Круцевич ТЮ, Пангелова НЄ. Сучасні тенденції, щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 3:109–14.
6. Попрошаєв ОВ, Чумаков ОВ, Зінченко СГ, Курячий СВ. Аналіз соматичного здоров'я студентів-юристів перших курсів з 2017 по 2019 роки. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2020; 4: 115–8.
7. Сахненко А. Особливості формування професійно важливих якостей студентів аграрних спеціальностей у процесі акмеологічно спрямованого професійно орієнтованого фізичного виховання. Молодий вчений. 2020; 8 (84):169–74. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-8-84-34>.
8. 76Шутка ГІ, Червоношапка МО, Голубева ОТ, Сопіла ЮМ, Музика БЮ, Мазур ТР. Вдосконалення силових здібностей студентів у освітньому процесі з "фізичного виховання" з застосуванням системи "ТАБАТА". Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт. 2023;3(161):160–3. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).37).

ДРЕВНЬОГРЕЦЬКА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – АНТИЧНА ГІМНАСТИКА (VI – IV СТ. ДО Н. Е.)

РОМАН ТЯГУР, АНТОНІНА МАЙСТРУК, ВІКТОР МАЙСТРУК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Греція складалася із семи невеликих рабовласницьких держав. Своєрідне географічне місцезнаходження – посередник між древніми державами Азії та Африки, а згодом Південної і Західної Європи, та економічний стан – широкий розвиток ремесел, торгівлі, колонізація греків Малої Азії, Причорномор'я, південної Італії, Африки сприяли розвитку культури, в тому числі фізичної. Це значною мірою вплинуло на зріст культур інших народів світу аж до сьогодення. Стародавня Греція переживала глибокий соціальний переворот. Здійснивши перехід від первіснообщинного до класового, рабовласницького суспільства вона зазнала розвитку своєрідних культур її семи полісів. Стародавня Греція вважається колыскою фізичного виховання, спорту і олімпійського руху. Фізичне виховання і спорт були невід'ємною частиною життя стародавніх греків та високо цінувалися щодо підвищення фізичної і моральної сили людини. Система фізичного виховання була побудована на основі різних видів спорту. Велика увага приділялася також гігієні та дієті.

Мета дослідження – розкрити особливості Античної гімнастики.

Методи дослідження. Історичні (історико-логічний, конкретно-історичний, порівняльно-історичний, ретроспективний), системно-функціональний аналіз, аналіз спеціальної літератури.

Результати дослідження. У цілому система фізичного виховання, що сформувалась в період розквіту грецького античного суспільства, називалась гімнастикою і складалась з трьох основних розділів: палестри, орхестрики та ігор. В основі палестри були вправи п'ятиборства (пентатлону): біг (на 192,27 м. Один стадій. 600 стоп), стрибки у довжину, метання списа, диска і боротьба. В палестру входили панкратіон, а також кулачний бій, їзда верхи, стрільба з лука, їзда на колісниці, плавання, веслування (за виключенням Спарти), метання каменів, біг із зброєю.

Орхестрика включала вправи, в основу яких покладено акробатику, ритуальні танці (імітували сцени полювання, рибальства, військових сутичок). Гармонійний розвиток вимагав, щоб вправи для розвитку сили, спритності доповнювалися танцями, що надавали рухам гнучкості, елегантності і витонченості, За визначенням Лукіана танці виховували не тільки гнучкість тіла, а також впливали і на формування душі; вони закладали вдачу і

пристрасть. До ігор входили рухливі ігри, ігри з м'ячем, диском, списом, обручем, ключкою.

У Стародавній Греції розрізняли два методи застосування фізичних вправ: гімнастику, або загальний фізичний розвиток, і агоністику – спеціальні тренування до виступів у змаганнях, які влаштовувались із різних причин (свято, похорон героя, торжество на честь перемоги).

ПАЛЕСТРА – 1) гімнастична школа для хлопчиків віком 12–16 років у Стародавній Греції. Навчання тривало 2–3 роки.; 2) система фізичних вправ з пентатлону 3) споруда розміром 66 x 66 м, оточена колонадою, за якою були різні приміщення й напів відкриті простори. У внутрішньому дворі атлети займалися бойовими видами спорту: боротьбою, панкратіоном і кулачним боєм.

ГІМНАСІЙ – державний навчально-виховний заклад у Стародавній Греції, а також на елліністичному Сході. До гімнасію вступали після палестри юнаки 16–18 років із знатних і заможних родин. У гімнасії вони займалися гімнастикою, вивчали політику, філософію, літературу. Найвідоміші гімнасії – Академія платонівська і Лікей, заснований Арістотелем.

Висновок. Фізичне виховання у Стародавній Греції використовувалось у політичних цілях і насамперед для підготовки військової сили, що веде загарбницькі війни, утримує рабів у покорі і долає їхній опір. Фізична культура виділяється у самостійну галузь суспільних відносин, створюється система фізичного виховання, виникають спеціальні школи, влаштовуються змагання. Вагомим елементом системи фізичного виховання античного періоду були Олімпійські ігри як віддзеркалення особливостей цього суспільства. Древньогрецьке суспільство, хоч будувалося на нерівності прав населення, зробило значний крок вперед у розвитку фізичного, виховання. Їхні етичні норми лягли в основу сучасних європейських, а такий спортивний захід, як Олімпійські ігри, стали взірцем гуманізму, злагоди між безліччю держав і народів сьогоденного світу.

Список використаних джерел

1. Балух В.О., Возний І.П., Коцур В.П. Історичні портрети античності та середньовіччя: монографія. Чернівці: Книги XXI, 2017. 502 с.
2. Донг Дж.І., Манган А. Спорт стародавніх цивілізацій. Міжнародний журнал історії спорту, 2008. № 25 (7), с. 779–806. DOI: 10.1080/09523360802009180.
3. Мерфі Родс, Стейплтон Крістін. Стародавні Цивілізації. 2019.
4. Тягур Р.С. Історія олімпійського руху : базові терміни, таблиці, схеми. Івано-Франківськ, 2015. 275 с.
5. Тягур Р.С., Тягур Т.Р. Історія фізичної культури і олімпійського руху: словник термінів. Івано-Франківськ: Видавець В. Дяків, 2016. 374 с.
6. Тягур Р.С., Тягур Т.Р. Історія фізичної культури і олімпійського руху: 180 базових термінів. Івано-Франківськ: Видавець В. Дяків, 2017. 115 с.
7. Тягур Р.С. Історія фізичної культури і спорту: курс лекцій. Івано-Франківськ: ТЗОВ «ВГЦ «Просвіта». 2017. 276 с.
8. Тягур Р.С. Історія фізичної культури: короткий лекційний курс. Івано-Франківськ: ТЗОВ «ВГЦ «Просвіта», 2022. 91 с.

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЛІЦЕЙНИХ КЛАСІВ

РОМАН КОВАЛЕЦЬ¹, ІРИНА ІВАНИШИН¹, ЮРІЙ ІВАНИШИН²

¹Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

²Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”

Актуальність теми. Спроби введення тестування фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я були незавершеними чи припиняли свою дію з різних причин [7; 10]. Дослідники у галузі фізичної культури і спорту [2; 5] вважають чинні нормативи фізичної підготовленості недосконалими, недостатньо обґрунтованими, такими, що не відповідають віковим, руховим та функціональним особливостям дітей та молоді. Низкою нормативно-правових документів наголошено на необхідності приведення контрольних нормативів до вікових та індивідуальних особливостей дитини [12].

На думку провідних фахівців у сфері теорії тестів [6; 9; 11], для практики тестування має значення доступність методів, невеликий обсяг вимірюваних характеристик, їхня інформативність і можливість кількісної оцінки.

Низкою фахівців вказано, що теоретико-методичне обґрунтування підходів до тестування ФП дітей шкільного віку вимагає вивчення закономірностей вікового розвитку організму [11], особливостей функціонального забезпечення прояву окремих фізичних здібностей [8], доступності виконання пропонованих контрольних вправ школярами України з різним рівнем фізичного здоров'я [1; 3; 4] й рівнем фізичної підготовленості [5], що не є інституалізовано на державному рівні.

Мета дослідження – проаналізувати та порівняти технології диференційованого оцінювання фізичної підготовленості учнів ліцейних класів. **Методи дослідження.** дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури); емпіричні (опитування учасників освітнього процесу щодо відповідності оцінювання наявних нормативів фізичної підготовленості; педагогічне тестування фізичної підготовленості; медико-біологічні методи; констатувальний педагогічний експеримент); методи математичної статистики (дескриптивний аналіз, методи перевірки гіпотез).

Результати дослідження. Нами отримані суперечливі дані щодо рівня фізичної підготовленості школярів, оціненими за різними технологіями: дослідження рівня фізичної підготовленості учнів 11-х класів за абсолютними результатами тестів засвідчує, що як у юнаків, так і у дівчат закладів загальної середньої освіти переважає низький рівень фізичної підготовленості: 33,33% і 28,57% відповідно; на середньому і достатньому рівнях було відповідно по 25,00% і 28,57%; високий рівень мали тільки 16,67% і 14,29% відповідно; розподіл за рівнями фізичної підготовленості, розрахованими на основі

інтегративних індексів моторних здібностей у школярів ліцейних класів виглядає так – низький рівень розвитку мають (8,33 ± 1,25) % юнаків і (14,29 ± 1,71) % дівчат; середній – (66,67 ± 3,63) % і (57,14 ± 2,86) % юнаків і дівчат відповідно; достатній – (16,67 ± 2,27) % і (21,43 ± 2,36) % юнаків і дівчат відповідно і високий – (8,33 ± 1,25) % і (7,14 ± 0,93) % юнаків і дівчат відповідно; розподіл за відносними приростами результатів тестів показав, що низький рівень демонструють тільки 16,67% юнаків і 21,43% дівчат ліцейних класів; середній – 33,33% і 28,57% юнаків і дівчат відповідно; достатній – 41,67% і 35,71% відповідно і високий – 8,33% юнаків і 14,29% дівчат відповідно.

Висновок. Порівняльний аналіз розподілу за рівнями компетентності, обрахованим за різними технологіями, показав статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 7,894$; $p < 0,05$) у розподілі між оцінками, отриманими за нормативами навчальної програми та за індексом фізичної підготовленості, що враховує антропометрію тіла, а також на рівні статистичної тенденції ($\chi^2 = 6,794$; $p < 0,10$) з розподілом оцінок за відносними приростами результатів тестів. Не виявлено статистично значущих відмінностей між розподілами оцінок, отриманими за інтегративними індексами фізичної підготовленості та відносними приростами результатів тестів ($\chi^2 = 1,431$; $p > 0,10$).

Список використаних джерел

1. Андрійчук Ю., Осинський Е. Самоконтроль рівня соматичного здоров'я в системі рейтингового оцінювання студентів з дисципліни «фізичне виховання». Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. С. 154–156.
2. Бакіко І.В., Панасюк О.О. Порівняльний аналіз орієнтовних комплексних тестів оцінювання фізичної підготовленості учнів за 12-бальною системою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. 2008. №2. С. 9–13.
3. Блавт О.З. Сучасний стан системи тестування у фізичному вихованні спеціальних медичних груп ВНЗ. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. 2013. Вип. 4 (29). С. 107–113.
4. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія. Львів: ЛДУФК, 2014. 316 с.
5. Бондар Т.С. Педагогічний контроль рівня фізичної підготовленості школярів в аспекті компетентнісного підходу. Народна освіта. 2011. №3(15). URL: http://narodnaosvita.kiev.ua/Narodna_osvita/vupysku/15/statti/bondar.html.
6. «Бонусна» система оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури. URL: <https://naurok.com.ua/bonusna-sistema-ocinyuvannya-navchalnih-dosyagnen-uchniv-z-fizichno-kulturi-173521.html>.
7. Гнатюк Т.М. Щодо удосконалення нормативів для оцінки фізичної підготовленості студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. №9. С. 29–31.
8. Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Калиниченко І.О. Особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання. Довкілля та здоров'я. 2012. №1. С. 60–65.
9. Єдинак Г.А., Зубаль М.В., Мисів В.М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей: монографія. Кам'янець-Подільський: Оіюм; 2011. 280 с.

10. Жерновнікова Я.В. Методика розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури з урахуванням рівнів біологічного розвитку: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Харків; 2019. 20 с.
11. Калиниченко І. Інформативність індексних способів оцінки соматотипів у дітей. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. №3(7). С. 72–75. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1221>
12. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ МОН від 15.02.2021 № 194. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0194729-21#Text>.

ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ГРИНА СУЛТАНОВА, НАЗАР АНДРІЙЧУК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Характерною особливістю сучасного етапу освіти є її інтенсифікація. А саме, активно використовуються інноваційні технології та педагогічні системи. Водночас реєструється зниження рівня здоров'я школярів [1; 4]. Істотний негативний вплив здійснюють невідповідність методик та технологій навчання віковим та функціональним можливостям організму, нерациональна організація педагогічного процесу, порушення санітарно-гігієнічних умов навчання. Результат впливу цих чинників визначається систематичністю, неперервністю та тривалістю дії на організм школяра [5; 6]. Адаптаційні процеси дітей різного віку в умовах інтенсифікації навчання вивчені недостатньо. Переваги новітніх педагогічних систем та методик нівелюються зазвичай надмірним учбовим навантаженням. Дефіцит часу, що супроводжується зниженням фізичної активності, напруженість навчального процесу виступають в ролі стресових чинників. За цих умов відстежується тенденція до погіршення психо-емоційного стану школярів поряд із зниженням соматичного здоров'я [2; 3].

Отже, з'ясування особливостей механізмів процесів адаптації є актуальною проблемою, вирішення якої дає змогу попередити виникнення негативних наслідків учбової діяльності як за умов диференціації педагогічних дій, так і в процесі реалізації нових освітніх систем та технологій. Саме це і зумовило вибір нашої теми дослідження.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; визначення функціональних резервів міокарду, дихальної системи, фізичної працездатності [9], стану вегетативної регуляції та адаптаційного потенціалу [8]; методи математичної статистики (порівняльний аналіз) [7].

Результати дослідження. Виявлено підвищення рівня напруги адаптаційних механізмів у дівчаток 8 років та хлопчиків 9 років. У 8 років як у хлопчиків, так і у дівчаток відмічено наближення вегетативного балансу до рівноваженості нервових процесів. У хлопчиків найбільший вияв симпатикотонії зареєстровано у 6 років. У 7 років виявлено найнижчі значення

ЖІ, які супроводжувалися найвищими значеннями індексу працездатності. В період молодшого шкільного віку відбувається підвищення подвійного добутку як у дівчаток, так і у хлопчиків, що свідчить про зниження коронарного резерву міокарда. Підвищення інтенсивності навчання спричиняє зниження функціональних можливостей школярів, що проявляється зниженням пулу симпатичних та посиленням парасимпатичних впливів, що поєднується з послабленням центральних підкоркових механізмів. Включення в підготовчу частину уроку фізичної культури ізометричних вправ веде до покращення морфо-функціональних показників, фізичної працездатності та вдосконалення механізмів функціонування серцево-судинної системи.

Висновок. Підвищення інтенсивності навчання спричиняє зниження функціональних можливостей школярів, що проявляється зниженням пулу симпатичних та посиленням парасимпатичних впливів, що поєднується з послабленням центральних підкоркових механізмів. Застосування в навчальному процесі нових педагогічних систем та технологій повинно супроводжуватися змінами рухового режиму та змісту фізичного виховання, спрямованого на попередження виникнення втоми, підтримання належного стану регуляторних систем організму. Отримані результати свідчать про необхідність застосування диференційованих підходів при дозуванні фізичних навантажень з метою підвищення адаптивних можливостей організму.

Список використаних джерел

1. Вакулєнко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І., Яременко О. Стан здоров'я дітей і молоді України. URL: <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf>. 3.
2. Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т., Дюба Н., Парац А., Лебединець Н. Вплив дистанційного навчання школярів 1-11 класів під час пандемії COVID-19 на їх психоемоційний стан. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2020;1 (11). С. 27–32.
3. Єдинак Г.А. Стан вирішення завдання з поліпшення психофізичного стану учнів початкової школи на сучасному етапі. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129, Т. 3. С. 122–128.
4. 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)
5. Няньковський С.Л., Яцула М.С., Няньковська О.С., Титуса А.В. Динаміка стану здоров'я школярів України за даними анкетного опитування. Здоров'я дитини. 2018;13(5).С. 415–431.
6. Омеляненко І. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017. Вип. 25-26. С. 203–210.
7. Руденко В.М. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури; 2012. 304 с.
8. Шахліна Л. Я.- Г. Спортивна медицина. К.: Олімпійська література, 2019. 424 с.
9. Яремко Є.О., Вовканич Л.С. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я. Львів: Сполом, 2009. 76 с.

МОРФО-БІОМЕХАНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

АННА ПАТРІЙЧУК¹, ЮРІЙ ІВАНИШИН²

¹Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

²Відокремлений структурний підрозділ "Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України"

Актуальність теми. У постанові Кабінету Міністрів України №1089 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 04.11.2020 р. наголошено, що на перше місце виходить виховання фізично активної нації [7]. Досягнення цієї мети передбачає реформування системи шкільної освіти, особливо у сфері фізичної культури, насамперед, ефективної роботи спортивних секцій у закладах загальної середньої освіти, розширення мережі останніх на територіальному рівні, а також модернізації діяльності інших закладів фізичної культури. Це неможливе без врахування принципу індивідуалізації навчання, який визнається фундаментальною тенденцією, що простежується у сучасній системі виховання та фізичного вдосконалення дітей та підлітків [1; 3]. У ситуації, коли чинитиметься цілеспрямований вплив на процес організації діяльності людини, враховуючи її індивідуальні здібності та в цілому потенціал, ми зможемо формувати позитивне ставлення дітей і підлітків до навчання та тренувальної діяльності у тому числі [2].

Футбол – це один з найдоступніших, популярних та масових засобів фізичної підготовки та зміцнення здоров'я дітей та підлітків, а також інших груп населення [6; 10; 11; 12]. Однак, ця гра висуває високі вимоги до морфо-функціонального стану гравців [4; 5].

Дослідники сфери фізичної культури висловлюють справедливую думку про те, що навчально-тренувальний процес у дитячо-юнацькому спорті зазнає швидкої інтенсифікації з метою досягнення високих результатів, що призводить до зростання навантажень на організм юних спортсменів. Це, своєю чергою, веде до появи в них різних метаболічних відхилень, порушень морфофункціонального стану, донозологічних станів і захворювань [8; 9].

Мета дослідження – встановити морфо-біомеханічні особливості школярів, які займаються футболом.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури; соціологічні методи; педагогічні методи (педагогічне спостереження; констатувальний експеримент; медико-біологічні методи: антропометрія, фотознімання для визначення типу постави юних футболістів; методи математичної статистики).

Результати дослідження. Розв'язання задекларованої в роботі проблеми передбачало визначення характерних особливостей постави охопленого дослідженням контингенту юних футболістів. За підтвердженими лікарем-ортопедом результатами відеометрії визначили, що нормальну поставу мають

50 % футболістів 11–12-ти років і 42,85 % футболістів 12–13-ти років. Спостерігалися такі функціональні порушення ОРА: приблизно 27 % юних футболістів 11–13-ти років мають сколіотичну поставу, на другому місці за кількістю функціональних відхилень ОРА – кругла спина (близько 17 % футболістів 11–13-ти років).

Шляхом проведення візуального скринінгу біогеометричного профілю постави футболістів 11–13-ти років встановили досить високі показники низького рівня стану біогеометричного профілю постави охоплених дослідженням школярів, які займаються футболом: 56,25 % юних футболістів 11–12-ти років мають сколіотичну поставу; 30,00 % – плоску спину; 13,75 % – круглу спину; 40,00 % футболістів 12–13-ти років мають сколіотичну поставу, по 30,00 % – круглу та плоску спину відповідно.

З'ясовано, що показник інтегральної оцінки середнього рівня стану біогеометричного профілю постави футболістів 11–12-ти років із нормальною поставою в середньому є на 8,55 бала меншим за аналогічний показник футболістів 11–12-ти років із високим рівнем стану біогеометричного профілю постави, а показник інтегральної оцінки середнього рівня стану біогеометричного профілю постави футболістів 12–13-ти років – на 5,5 бала меншим за відповідний показник футболістів 12–13-ти років із високим рівнем стану біогеометричного профілю постави. Прикметною, що в контингенті юних футболістів із функціональними відхиленнями опорно-рухового апарату не було виявлено спортсменів із високим рівнем стану біогеометричного профілю постави.

Висновок. Результати експерименту переконують у тому, що школярі, які займаються футболом, мають чітко виражені морфо-біомеханічні особливості опорно-рухового апарату. Нами визначено показники рівня стану біогеометричного профілю постави футболістів 11–13-ти років із різними типами постави, а також подано кількісні морфологічні характеристики юних футболістів із нормальною та сколіотичною поставами, а також круглою та плоскою спинами.

Список використаних джерел

1. Альошина А.І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ, 2016. 544 с.
2. Бишевец Н.Г., Синіговец І.В., Олійник Р.В. Порівняльний аналіз у науково-спортивній діяльності. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету Т.Г. Шевченка. 2011. Вип. 86(1). С. 23–28.
3. Випасняк І., Самойлюк О., Мицкан Т. Порівняльний аналіз фізичного розвитку юних спортсменів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. Вип. 34. С. 60–68.
4. Кашуба В.О., Голованова Н.Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 208 с.
5. Миронюк І., Гузак О. Вплив засобів технології корекції порушень постави юних спортсменів на стан біогеометричного профілю. Молодіжний науковий

- вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019. Вип. 36. С. 30–39.
6. Ніколаєнко В.В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2015. 38 с.
 7. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>.
 8. Самойлюк О. Стан біомеханіки стопи юних спортсменів на сучасному етапі. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018. Вип. 33. С. 136–142.
 9. Третяк Д.Я., Іванишин І.М. Структура моделі програми здоров'язберігаючої спрямованості на етапі попередньої базової підготовки у юних футболістів з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020. Листопад 24. Вип. 36. С. 68–74.
 10. Ярмолинський Л.М. Корекція порушень постави у футболістів на етапі початкової підготовки [автореферат]. Дніпро, 2018. 22 с.
 11. Kashuba V., Andrieieva O., Yarmolinsky L., Karp I., Kyrychenko V., Goncharenko Y., Rychok T., Nosova N. Measures to prevent functional muscular disorders in sports training of 7-9-year-old football players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. Vol. 20, No 1, Art52. P. 366–371.
 12. Leibo W., Lisenchuk G., Stasiuk I., Marzec A., Zhigadlo G., Leleka V., Bogatyrev K., Derkach V., Adamenko O., Slavitiak O. Training Process Structure of Highly Skilled Players in Mini-Football during the Competitive Period. *Sport Mont*. 2021. Vol 19(3). P. 17–22.

ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ У ЗВО

ВІТАЛІЙ ПОПОВНЯК, ІГОР ВИПАСНЯК, ІРИНА ІВАНИШИН

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. В умовах війни організація фізичної підготовки молоді стала найактуальнішою проблемою українського суспільства [1; 6]. Вона передбачає сукупність взаємопов'язаних напрямів, серед яких: організація професійної діяльності, заняття фізичними і спортивними вправами, реабілітаційно-рекреаційна діяльність, професійний спорт, медичне обслуговування тощо. Виконання фізичних і спортивних вправ у поєднанні з іншими заходами здорового способу життя (ЗСЖ) є найбільш дієвим засобом зміцнення здоров'я та профілактики захворювань [13].

Розробці технологій підвищення рівня фізичної підготовки студентів в умовах навчальних занять присвячена значна кількість досліджень [5; 6; 19; 20] та ін.

Проте, на цей час недостатньо вивчене питання можливості компенсації вимушеної рухової гіподинамії, обумовленої особливостями графіка навчального процесу в умовах війни, за рахунок різних форм фізичної підготовки.

На наш погляд, найкращим вирішенням компенсації недостатньої фізичної активності студентів в умовах сьогодення, є організація самостійних занять студентів з фізичної культури.

Проблема підвищення рівня фізичної підготовленості із використанням самостійних занять досліджувалася роботах М.В. Купреєнка [10], Р. Сіренка [15], В.А. Акимової [1].

У ході аналізу не виявлено достатніх відомостей, що дають змогу дати однозначну оцінку ефективності самостійних занять фізичною культурою студентів у підвищенні рівня фізичної підготовленості та зміцненні здоров'я.

Мета дослідження – вивчити, апробувати та експериментально перевірити програмно-методичне забезпечення самостійних занять з фізичної культури студентів у ЗВО.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; метод педагогічного експерименту; соціологічні методи (анкетування); методи математичної статистики.

Результати дослідження. На основі результатів пошукових досліджень у зміст самостійних занять фізичною культурою увійшли: фізичні вправи на покращення гнучкості, сили, загальної витривалості; оздоровчі методики щодо профілактики захворювань хребта; вправи на дихання; загартовування; елементи саморегуляції з аутотренінгу (рис. 1).

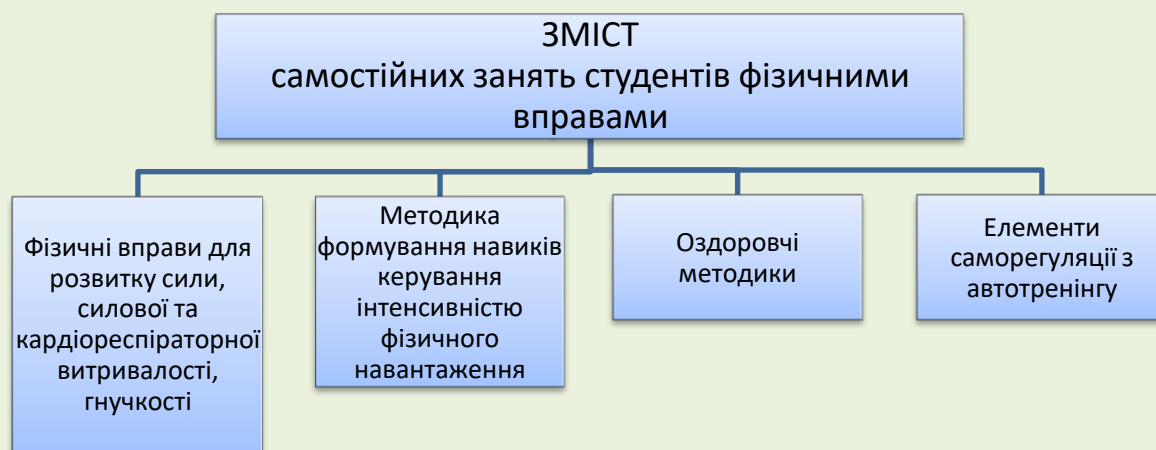


Рис. 1 Структура змісту самостійних занять фізичною культурою студентів ЗВО [1]

Самостійні заняття фізичною культурою студентам експериментальної групи рекомендувалося виконувати щодня до навчання (вранці) та після навчання (вдень, увечері).

Управління фізичним навантаженням у самостійних заняттях здійснювалося з урахуванням результатів протоколу самоконтролю, що заповнюється студентами щодня.

У ранковий час заняття проводились у формі ранкової гімнастики тривалістю 15–20 хвилин. Основна спрямованість комплексів ранкових занять

складалася з вправ на гнучкість хребта, профілактику можливих захворювань, підготовку організму до навчальної діяльності. Використовувалися вправи з йоги, стретчингу. Кількість вправ у занятті варіювалася від 5 до 12, тривалість кожної вправи становила від 30 до 90 секунд з інтервалом відпочинку між ними від 15 секунд до 1 хвилини.

Після навчання рекомендувалося самостійно займатись протягом 30–50 хвилин.

Заняття починалися з вправ на гнучкість з обов'язковим включенням до комплексу вправ для хребта зі стретчингу [2; 22], пілатесу [16; 17; 23], фітнесу [12; 14; 18], хатха-йоги [7; 11], тривалістю 10–15 хвилин.

Далі йшли силові вправи з комплексів «пілатес», «фітнес» на розвиток силових можливостей основних груп м'язів: рук, ніг, спини, живота [23]. До занять включалися вправи, які можна використовувати в домашніх умовах. Тривалість виконання всього силового комплексу становила 20–25 хвилин, інтервал відпочинку між вправами – 1,5–2 хвилини.

Грунтуючись на принципах поступовості підвищення фізичного навантаження, безперервності занять фізичними вправами, рекомендувалося виконувати силові вправи по одному підходу з кількістю повторень кожного 10–12 разів. Через два місяці занять допускалося збільшення кількості підходів до 2–3 разів, кількість повторень зростала до 15 разів. Таке рішення приймалося індивідуально кожним залежно від переносимості навантаження.

Кожні 14–16 днів комплекси вправ оновлювалися. Широке розмаїття використовуваних у заняттях комплексів у період експерименту сприяло розширенню студентських знань у сфері фізичної культури, освоєння та закріплення практичних навичок. Також це виключало монотонність у заняттях.

Для забезпечення найкращого освоєння запропонованих вправ, методик кожному студенту надавався в роздрукованому вигляді або електронною поштою опис змісту самостійних занять, що сприяло усвідомленому відношенню до занять.

Програмно-методичний комплекс самостійних занять фізичною культурою представлено табл. 1.

З вересня на самостійних заняттях студенти виконували комплекси вправ, створені задля зміцнення здоров'я, всебічного розвитку фізичних якостей. З листопада у зміст було включено вправи на дихання з оздоровчої системи «Йога»: «Повне дихання», затримки дихання на вдиху-видиху [8; 9].

Студентам ЕГ рекомендувалося виконувати вправи на дихання 1–2 рази на день – вранці та ввечері. Кількість повторень у вправі «Повне дихання» протягом перших 7 днів становила 8 дихальних циклів на занятті, до кінця листопада підвищувалося до 12–15. Затримку дихання рекомендувалося виконувати по черзі на вдиху та видиху 1–2 рази на день – вранці та ввечері по 1–2 спроби [9].

З лютого зміст самостійних занять студентів ЕГ вводилися вправи, які сприяють профілактиці простудних захворювань – водні процедури та вправи з оздоровчої системи «Хатха-йога», у процесі виконання яких, на думку

О.М. Зубкова, «...виліковуються ангіни, хвороби голосових зв'язок внаслідок поліпшення кровообігу в області горла та шиї» [4]

Таблиця 1

Програмно-методичний комплекс самостійних занять фізичною культурою студентів ЕГ

Самостійні заняття	Періоди			
	Вересень-жовтень	Листопад-січень	Лютий-травень	Червень-серпень
1-заняття 15–20 хв Ранкова гімнастика	Вправи на гнучкість – 100% стретчинг, пілатес, йога	Вправи на гнучкість – 95% стретчинг, пілатес, йога; вправи на дихання – 5%: вправи з йоги	Вправи на гнучкість – 80-95%: пілатес, стретчинг, йога; вправи на дихання – 5%: вправи з йоги; загартовування (метод С.В.Дубровської)	Вправи на гнучкість – 90%: стретчинг, пілатес, йога; вправи на дихання – 10%: вправи з йоги; загартовування (методика С.В.Дубровської)
2-е заняття 30–50 хв після навчання (вдень, увечері)	Вправи на гнучкість-60% стретчинг, пілатес, йога; силу – 40%: статич. вправи, вправи з власною вагою: пілатес, фітнес	Вправи на гнучкість – 50% стретчинг, йога, пілатес; силу – 45%: статич. вправи, вправи із власною вагою: пілатес, фітнес; вправи на дихання – 5%: вправи з йоги	Вправи на гнучкість – 40%: стретчинг, йога, пілатес; силу – 40%: статичні вправи, вправи із власною вагою: пілатес, фітнес; вправи на дихання 5–10%: вправи з йоги; загартовування (метод С.В.Дубровської); аутотренінг 10–15хв (методика В.І. Петрушиної)	Вправи на гнучкість – 25%: стретчинг, йога, пілатес; силу – 25%: статичні вправи, вправи із власною вагою: фітнес; витривалість – 50%: біг (10–15 хв і більше); загартовування (методика С.В.Дубровської)

Проведення загартовувальних процедур рекомендувалося виконувати за методикою загартовування, описаною Б.В. Диким, що передбачає «часткове обливання, починаючи з ніг, поступово зменшуючи температуру води щодня». Завершальним етапом запропонованої методики загартовування був перехід до повного обливання тіла максимально холодною водою [4].

Для зняття емоційної напруги та релаксації ми скористалися рекомендаціями Н. Benson et al. [21].

На академічних заняттях з фізичної культури в групах підтримувалися навички управління інтенсивністю бігового навантаження у межах ЧСС 144–156 уд/хв за розробленою у [3] методикою.

Висновок. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованого програмно-методичного комплексу самостійних занять студентів, що дозволяє керувати фізичною підготовленістю студентів протягом навчального року в умовах навчального процесу, що порушують ритмічність та періодичність навчальних занять із фізичної культури. В експериментальній групі, порівняно з контрольною групою, виявлено стійкішу позитивну динаміку фізичних якостей у навчальному році.

Запропоновані засоби та методики самостійних занять для студентів експериментальної групи забезпечили більш високі, порівняно з контрольною групою, прирости результатів фізичної підготовленості, показників зовнішнього дихання, зміцнили здоров'я студентів, покращили стан опорно-рухового апарату, підвищили стійкість до ГРЗ.

Список використаних джерел

1. Акімова В.А., Турчина Н.І., Черняєв Е.Г. Форми і методи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали VII Всеукраїнської науково-методичної конференції / За заг. ред. І. І. Вржесневського. К.: НАУ, 2012. С. 8–10.
2. Білецька В.В., Бондаренко І.Б., Данільченко Ю.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. 2012. Вип. 98(III). С. 58–61.
3. Білецька В.В., Петренко Є.М., Бондаренко І.Б. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студентів. Педагогічні науки: теорія, історія інноваційні технології. 2012. Вип. 1 (19). С. 264–270.
4. Дикий Б.В. Загартовування: Методичні рекомендації. Ужгород, 2012. 55 с.
5. Жамардїй В. Загальні підходи до методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2022. №52. С. 176–179. URL: <https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/5291>.
6. Карасевич С.А. Активізація процесу фізичного самовдосконалення студентів засобами самостійної роботи. Молодь і ринок. 2017. № 2. С. 169–173.
7. Качура М.С. Впровадження елементів йога-практик у процес фізичного виховання студентів. Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: у 2-х т. – Т. 2. – К.: НАУ, 2020. С. 336–338.
8. Кириченко О.В., Атаманюк С.І. Дихальна гімнастика, як важлива складова фізичного виховання студентів ЗВО. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Вип. 3 (123). С. 191–194.
9. Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В. Оздоровчі можливості використання дихальної гімнастики в процесі фізичного виховання студентів. *Science progress in European countries: new concepts and modern solutions*. 2019. P. 389–96.
10. Купреєнко М.В., Непша О.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях. Вітчизняна наука на зламі епох:

проблеми та перспективи розвитку: матеріали XXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 27. С.368–369.

11. Лоза Т.О. Хатха-йога в процесі фізичного виховання різних груп населення [Текст]. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2021. Вип. 2 (340). Ст.1. С. 192–201. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-192-201.
12. Підвальна О.В., Булейченко О.В. Вивчення і використання фітнес-йоги в процесі фізичного виховання студентів спеціально-медичних груп у ВНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. 2018. Вип. 3К (97). С. 408–412.
13. Сабіров О. Особливості організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в реаліях сьогодення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 10(155). С. 21–23. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).05).
14. Самохвалова І.Ю., Харченко С.М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. №11. С. 157–162. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.18>.
15. Совгіра С.В., Гончаренко Г.Є. Рекреаційне спрямування фізичного виховання студентів у позанавчальний час. Перспективи розвитку туристичної індустрії в Україні: регіональні аспекти: матер. III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конференції (Умань, 25 березня 2015 р.). Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2015. №1. С. 88–90.
16. Таран Н. Пілатес як форма організації занять фізичним вихованням студентів. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали V Міжнародної наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених. Київ: НАУ, 2016. С. 82–83.
17. Томіліна Ю.І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ; 2017. 24 с.
18. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / уклад.: В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. К.: НАУ, 2013. 52 с.
19. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Хоронжевський Л.Є. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів. *Science Review. Scientific Educational Center Warsaw, Poland*. 2018. Vol 2(9), Art 3. P. 71–74.
20. Чиченьова О.М. Сучасні реалії фізичного виховання в закладах вищої освіти та ставлення студентів до занять із фізичної культури і спорту. Академічні студії. серія «Педагогіка». 2022. №1(4). С. 198–202. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.4.1.29>.
21. Butera R., Erin Byron, Staffan Elgelid. *Yoga therapy for stress and anxiety*. PT. Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125. USA, 2015. 320 p.
22. Kavadlo Al. *Stretching your boundaries*. Published by Dragon Door Publications Little Canada, 2014. 208 p.
23. Neumark-Sztainer D., Eisenberg M.E., Wall M., Loth K.A. Yoga and Pilates: Associations with body image and disordered-eating behaviors in a population-based sample of young adults. *International Journal of Eating Disorders*. 2011. Vol. 44(3). P. 276–280. doi:10.1002/eat.20858.

ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ

ОЛЕКСАНДР КОРСАК, ОЛЕКСАНДР ЛЕМАК, ІРИНА СУЛТАНОВА, ДЕНИС БОЙЧУК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Сучасні науковці сходяться на необхідності врахування індивідуальних особливостей розвитку і стану людини в процесі дозування фізичних навантажень [1; 3]. Відмінності між представниками різних конституційних типів зумовлюють відмінності в структурі їх рухових можливостей і динаміці пристосувальних змін. Серед чисельних морфофункціональних характеристик високу генетичну обумовленість має тип тілобудови, який відображає особливості конституції. Відомо, що представники різних типів тілобудови мають різну ступінь розвитку фізичних якостей, схильність до занять певними видами спорту та розвитку ряду захворювань. Поряд з тим не вирішеним залишається відбір інформативних критеріїв для поділу школярів на однорідні типологічні групи та запровадження диференційованих підходів до формування резервів здоров'я підростаючого покоління засобами фізичної культури [2; 3; 5]. Тому актуальним є виявлення взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості та типологічними особливостями статури школярів у поєднанні із їх функціональним станом організму. Усе зазначене і зумовило обрання теми роботи.

Мета дослідження – з'ясувати особливості складових фізичного стану підлітків чоловічої статі з різним типом тілобудови.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; оцінка фізичної підготовленості; визначення МСК методом степ-ергометрії за Карпманом, визначення типу тілобудови за М. Черноручьким [6]; визначення функціональних резервів серцево-судинної (індекс Робінсона) та дихальної (життєвий індекс) систем [8]; визначення стану адаптивних можливостей організму за величиною адаптаційного потенціалу [7]; методи математичної статистики [4].

Результати дослідження. Протягом підліткового віку наявні різні темпи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму у хлопчиків з різним типом тілобудови. Виявлено наявність «критичних періодів» розвитку фізичних якостей у підлітків гіперстенічної тілобудови в 13 років (низькі результати стрибка у довжину з місця, підтягування, вис на зігнутих руках, силовий індекс, визначений за результатами станової динамометрії) та 14 років (низькі результати згинання – розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід, силовий індекс). Зниження рівня розвитку фізичних якостей у підлітків гіперстенічної тілобудови супроводжувалось зниженням резервних можливостей серцево-судинної (індекс Робінсона) та дихальної (життєвий індекс), а також максимального споживання кисню. Виявлено напругу адаптаційних механізмів протягом усього досліджуваного періоду у підлітків нормостенічної та гіперстенічної тілобудови, що свідчить про підвищення «ціни» адаптації для організму в цих умовах.

Встановлено, що віковий проміжок 13–15 років є сприятливим для підлітків астеничної тілобудови і щодо розвитку фізичних якостей, так і функціональних можливостей провідних адаптивних систем організму.

Висновок. Отримані результати свідчать про необхідність застосування різних за інтенсивністю фізичних навантажень для учнів астеничного, нормостеничного та гіперстеничного типу тілобудови з метою підвищення рівня фізичного стану організму, оскільки відомо, що саме диференціація засобів фізичного виховання забезпечує високу ефективність у вирішенні оздоровчих, виховних і розвиваючих завдань фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Андрущенко Т.Г. Факторна структура фізичного стану учнів старшого шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021; 4К (132). С.20–25.
2. Ареф'єв В. Г. Сучасні аспекти диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Вип. 9. С. 12–16.
3. Ареф'єв В.Г., Михайлова Н.Д. Біологічні передумови диференційованого фізичного виховання учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).2021. 3К (131). С.38-41.
4. Руденко В.М. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури; 2012. 304 с.
5. Рябченко В. Г. Диференціація форм, засобів і методів у процесі вивчення фізичної культури. К.: Науковий часопис, 2009. №14. С. 217–219.
6. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підруч. К.: КНТ, 2010. 776 с.
7. Шахліна Л.Я.-Г. Спортивна медицина. К.: Олімпійська література, 2019. 424 с.
8. Яремко Є. О., Вовканич Л.С. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я. Львів : Сполом, 2009. 76 с.

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ІНТЕЛЕКТУ ЗА УЧАСТЮ БАТЬКІВ

Назарій Рудницький, Ігор Випасняк, Ірина Іванишин

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. На сучасному етапі реформування системи змагальної середньої освіти в Україні відбувається зміна освітньої парадигми, ведеться активний пошук шляхів підвищення ефективності навчального процесу різних груп населення, а звідси і створення нових технологій і методик навчально-виховного процесу [7, 9, 11, 14]. У зв'язку зі змінами нормативно-законодавчої бази та гуманізації відносин «... в освітньому просторі виникла потреба в подальшому вдосконаленні освітнього процесу, виховання та

розвитку дітей з особливими освітніми потребами...», де одне з провідних місць займають діти з інтелектуальними порушеннями – розумовою відсталістю різного ступеня тяжкості, в змісті якої визначені шляхи впровадження інклюзивної освіти [7]. Це обумовлено стійкою тенденцією до збільшення кількості дітей із цими порушеннями в закладах як спеціальної, так і загальної середньої освіти (інклюзивне навчання).

Чільне місце у цьому списку посідають діти з порушеннями інтелектуального розвитку [16]. Порушення інтелекту виявляється у зниженні когнітивних функцій дитини і є причиною аномального розвитку її рухової сфери. Ці обмеження заважають у набутті соціального досвіду та підготовки до самостійного життя. Головною причиною, що утруднює формування в осіб цієї нозологічної групи рухових умінь та навичок, є порушення моторики.

Все вищесказане підтверджує актуальність та необхідність пошуків нових шляхів вирішення проблеми інтенсифікації педагогічної допомоги дітям із порушеннями інтелекту. Одним із шляхів підвищення якості освітнього процесу є залучення батьків до процесу адаптивної фізичної підготовки.

Відповідно до Концепції розвитку інклюзивної освіти, затвердженої Наказом МОН України від 01.10.2010 року №912, батьки дітей мають право на їх навчання та виховання серед інших дітей. Їх прямим обов'язком є формування основ фізичного, морального та інтелектуального розвитку особистості дитини [7].

На сьогоднішній день орієнтиром для сімейного та громадського виховання дітей шкільного віку є Постанова Кабінету Міністрів України від 15.09.2021 №957 «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти», яка відображає узгоджені соціально-культурні, суспільно-державні очікування щодо рівня шкільної освіти. Одним із принципів є співпраця освітньої організації з сім'єю вихованця, а одним із завдань – забезпечення психолого-педагогічної підтримки сім'ї та підвищення компетентності батьків (законних представників) у питаннях розвитку та освіти, охорони та зміцнення здоров'я дітей [9].

Мета дослідження – проаналізувати методики адаптивної фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку з порушенням інтелекту за участю батьків та обґрунтувати їх ефективність щодо корекції рухових порушень та оптимізації рухового режиму.

Методи дослідження. Методи теоретичного аналізу: вивчення, аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження; емпіричні методи: вивчення виписок з медичних карток дітей, педагогічне спостереження, тестування фізичних здібностей, психодіагностичний метод, педагогічний експеримент, апаратний метод вимірювання обсягу добової активності; методи математичної обробки та аналізу результатів дослідження: дескриптивний аналіз, методи перевірки гіпотез.

Результати дослідження. У ході дослідження наукових джерел ми з'ясували, що однією з необхідних умов підвищення ефективності процесу фізичної підготовки дітей з порушенням інтелекту в умовах закладів загальної середньої освіти є:

- підвищення компетентності їхніх батьків щодо корекційної фізичної культури;
- забезпечення необхідного обсягу рухової активності дитини.

Реалізація цих умов та напрямом педагогічного процесу загалом залежить від рівня компетентності батьків у питаннях корекційної фізичної підготовки своїх дітей. Для того, щоб освітній процес був максимально ефективним, необхідно забезпечити раціональну взаємодію закладу освіти, в якому навчається дитина, та її батьків. Цими обставинами було продиктовано зміст методики, основними компонентами якої є спільні заняття батьків із їхніми дітьми з корекційної фізичної культури та семінари з батьками на теми, пов'язані з особливостями корекційної фізичної підготовки дітей із порушенням інтелекту. Також на цих семінарах проводиться аналіз майбутнього спільного заняття дітей з їхніми батьками.

У більшості запропонованих методик [10] тривалість одного заняття становила 60 хвилин: тривалість семінару – 30 хвилин, спільне заняття дітей та їхніх батьків – 30 хвилин. Заняття, як правило, проводились 2 рази на тиждень. Такий графік занять був визначений відповідно до рекомендацій, отриманих від фахівців, які працюють у спеціальних закладах освіти [6, 13], інклюзійних класах [5], а також побажаннями батьків.

Схема узагальненої методики представлена рис. 1.

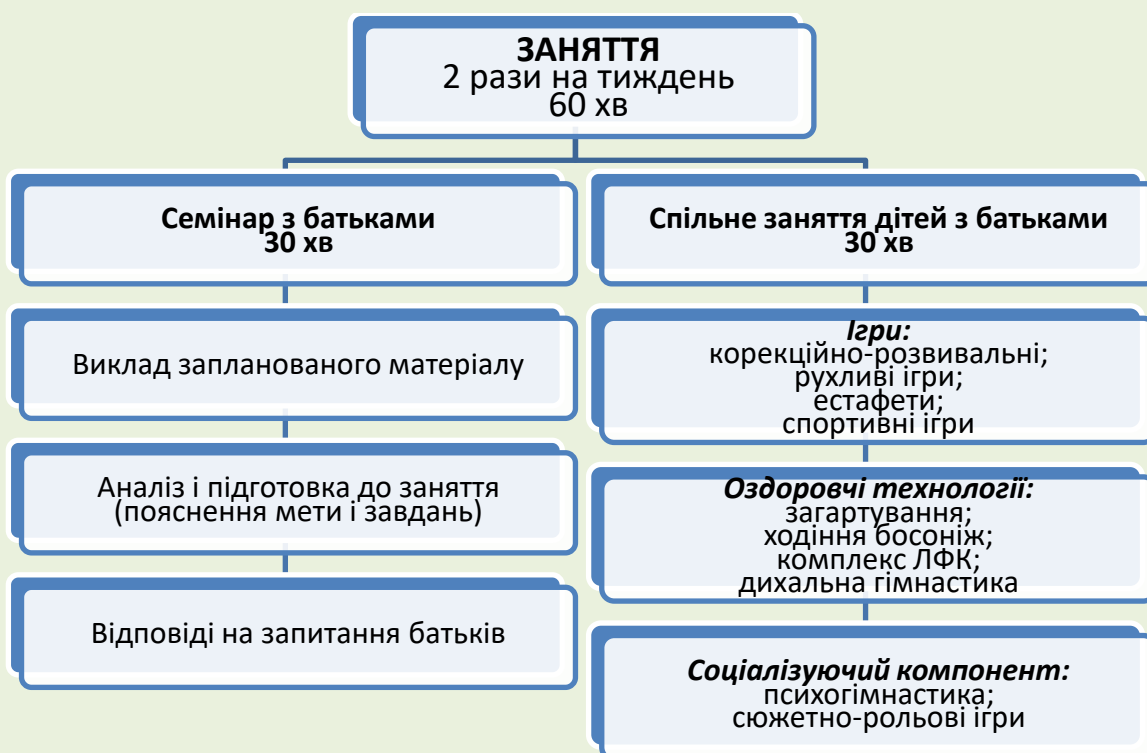


Рис. 1 Зміст методики залучення батьків до процесу КФП дітей із порушенням інтелекту

Узагальнена нами методика спрямована на вирішення таких завдань:

- розвиток комунікативних навичок дітей з порушенням інтелекту;
- підвищення ролі сім'ї у розвитку дітей з порушенням інтелекту;
- удосконалення навичок спілкування з дорослими людьми у дітей з

порушенням інтелекту.

- засвоєння соціальних ролей дітьми з порушенням інтелекту.
- нормалізація психо-емоційного стану дітей з порушенням інтелекту;
- підвищення компетентності батьків дітей з порушенням інтелекту у сфері КФК.

Корекційно-розвиваючі рухливі ігри

Рухливі ігри мають дуже широкий спектр впливу на всі системи організму і більшість якостей особистості, що створює можливість впливу на всі сфери життєдіяльності дитини з порушенням інтелекту [15]. Причиною ефективності рухливих ігор є та обставина, що вони функціонально навантажують весь організм дитини, всі її органи та системи, структурують їх, формують та вдосконалюють. Цілеспрямоване емоційне ігрове навантаження стимулює організм дитини з порушеннями інтелекту та сприяє задоволенню природної потреби в русі.

У нашій методиці всі запропоновані рухливі ігри проводяться разом із батьками дітей. Батьки виступають як у якості учасників ігрового процесу, виконуючи різні функції.

Спортивні ігри

Усі спортивні ігри адаптовані під умови спортивної зали для дітей молодшого шкільного віку та можливості дітей з інтелектуальними порушеннями. Спортивні ігри, запропоновані низкою фахівців для використання в практиці фізичної підготовки для дітей з порушенням інтелекту [4, 17, 21].

Психогімнастика з використанням пантомімічних етюдів та ігор

Одним із компонентів методики є психогімнастика з використанням пантомімічних етюдів та ігор [8]. Основний набір психогімнастичних вправ та ігор, що використовуються в методиці, запозичений нами у чеського автора-психолога Г. Юновий [18]. Цей варіант психогімнастики широко поширений та використовується в дитячій і підлітковій клініці.

Сюжетно-рольові ігри

Сюжетно-рольова гра є найважливішим компонентом методики, спрямованим на соціалізацію дитини з інтелектуальними порушеннями. Такі ігри дають дитині можливість змодельовати, проаналізувати та відчувати ті ситуації, які можуть виникнути у реальному житті [1]. Це є своєрідною «репетицією» майбутнього самостійного життя. У цьому виді ігрової діяльності діти з обмеженими можливостями засвоюють побутові навички самообслуговування, спілкування з однолітками, особливості гендерних ролей. У грі діти вчаться дотримуватись правил, які є прототипом норм громадського порядку.

Дихальна гімнастика.

Багато сучасних дослідників сходяться на думці, що дія дихальної гімнастики засноване на тому факті, що дихання – це система, схильна до довільного управління, а, отже, використання дихальних вправ сприяє:

- розширенню функціональних резервів;
- розвитку психомоторних здібностей;
- покращенню узгодженості сигнальних систем;

- удосконаленню центральних координаційних зв'язків;
- розширенню можливостей ЦНС;
- прискоренню процесу формування нових рухових дій [3, 12, 20, 22].

Цей компонент методики включав такі елементи і види дихальної гімнастики:

- дихальні вправи статичного та динамічного характеру;
- елементи методики трифазного дихання О. Лобанової.

Міні-семінари з батьками

Ця форма спілкування з батьками була обрана для ведення просвітницької роботи в галузі корекційної фізичної підготовки дітей з інтелектуальними порушеннями, яка у поєднанні із спільними заняттями батьків з їхніми дітьми сприятиме підвищенню компетентності батьків у питаннях корекційної фізичної культури. Основною перевагою цієї форми слід вважати її невелику тривалість.

Проведення семінарів безпосередньо перед практичними заняттями з дітьми забезпечувало реалізацію одного з основних засад педагогіки – зв'язку теорії з практикою.

Висновок. Узагальнення отриманих експериментальних даних підтверджує, що діти з порушенням інтелекту характеризуються низькими рівнями розвитку фізичних здібностей порівняно з дітьми без порушень; функціонального стану ЦНС, а також добовим обсягом локомоцій. Нами було узагальнено методику залучення батьків у процес корекційної фізичної підготовки дітей із порушенням інтелекту. Методика поєднує в собі освітній компонент для батьків (семінари, творчі завдання, література, рекомендована для самостійного вивчення) та практичні заняття дітей з їхніми батьками з корекційної фізичної культури як вдома, так і на уроках фізичної культури, зміст яких розроблено відповідно до педагогічного плану-програми та врахування показань, протипоказань та рекомендацій для цієї нозології.

Список використаних джерел

1. Будько М.А. Казкотерапія як засіб корекційно-розвиваючої роботи з молодшими школярами з інтелектуальними порушеннями [Електронний ресурс]. Збірник наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2021. №15. С. 105–106. URL: <http://surl.li/fjncu>.
2. Гладуш В.А., Висоцька А.М., Дубовський С.О. Корекція розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями засобами фізичного виховання. Вісник післядипломної освіти. Серія: Педагогічні науки. 2020. № 12. С. 44–62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpopn_2020_12_6.
3. Горбата Р. Ефективність застосування дихання за Бутейком у комплексній програмі фізичної терапії пацієнтів із хронічним обструктивним захворюванням легень. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2019. №33. С. 136–141. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2019_33_24.
4. Деделюк Н.А. Теорія і методика корекційної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.

5. Діти з особливими потребами у початковій школі: поради батькам / Л.С. Вавіна, А.М. Висоцька, В.В. Жук та ін.; за ред. В.І. Бондаря, В.В. Засенка. К.: Наук. Світ, 2006. 212 с.
6. Інклюзивно-освітній простір. Можливості обмежені – таланти безмежні. Управління школою. 2018. №16-17. С. 20–21.
7. Концепція розвитку інклюзивної освіти. Затверджена Наказом МОН України від 01.10.2010 року №912.
8. Корекційна психопедагогіка (Олігофренопедагогіка): навчально-методичний посібник / укл. О.В. Гаяш. Ужгород, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2021. 255 с.
9. Постанова Кабінету Міністрів «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти» (від 15.09.2021 №957). URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-poryadku-organi-a957>.
10. Практика взаємодії з батьками дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному просторі: метод. посіб. / уклад.: О.В. Коган та ін. Лисичанськ: ТОВ «ФОКСПРИНТ», 2021. 80 с.
11. Про організаційно-методичні засади забезпечення права на освіту дітей з особливими освітніми потребами. URL: <http://osvita.ua/legislation/other/368156/>.
12. Сімко А.В. Особливості створення порівнево-збалансованої програми корекції психомоторики молодших школярів з особливими освітніми потребами. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки). Збірник наукових праць. 2020. Вип. 16(2). URL: <https://aqce.com.ua/vipusk-n16-tom-2020/osoblivosti-stvorennja-porivnevozbilansovanoi-programikorekcii-psihomotoriki-molodshih-shkoljariv-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami.html>.
13. Соціальна і життєва практика дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційних центрів: Практико-орієнтований посібник / За ред. канд. істор. наук І.Г. Єрмакова, канд. психол. наук К.С. Тороп, канд. пед. наук К.В. Рейди. Дніпро: «Інновація», 2018. 385 с.
14. Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для інвалідів (Прийнято Генеральною Асамблеєю Організації Об'єднаних Націй на 48 сесії 20 грудня 1993 р. Резолюція 48/96) (Витяги): Основи концепції політики стосовно інвалідів. Реабілітація. Параграф 23. Розділ 1. Передумови для рівноправної участі. Правило 3. Реабілітація.
15. Трач В.М., Лесько О.М. Рухливі ігри для молодших школярів з затримкою психічного розвитку: навчально-методичний посібник. Л.: ЛДІФК, 2004. 88 с.
16. Україна у цифрах. Статистичний збірник 2021. Державна служба статистики України; відповід. О.А. Вишневська. Київ, 2022. 48 с. URL: https://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2022/zb/08/zb_Ukraine%20in%20figures_21u.pdf
17. Чижик В.В., Довгаль В.І. Розвиток рухових якостей у підлітків 12 – 14 років із затримкою психічного розвитку. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2012. №3. С. 107–117.
18. Шатов А.В. Стан інвалідності з дитинства в Україні у 2000 р. Вісн. соц. гігієни та організації охорони здоров'я України. 2001. №3. С. 5–11.
19. Bandura A., Azzi R., Polydoro R. Teoria social cognitiva: Conceitor basicos. (Social cognitive theory: Basic concepts). Porto Allegre, Brasil: ARTMED Editors S/A, 2008. 298 p.
20. Effects of a trampoline exercise intervention on motor performance and balance ability of children with intellectual disabilities / P. Giagazoglou et al. Research in developmental disabilities. 2013. Vol 34(9). P. 2701–2707.
21. Kefallinou A. Inclusive or special needs education? Current trends and considerations across Europe. 2022. URL: <https://school-education.ec.europa.eu>.

22. Sirkko R., Takala M. Distance education for pupils with intellectual disabilities – teachers' experiences. *Education Inquiry*. 2022. P. 1–17. URL: doi.org/10.1080/20004508.2022.2073054.

РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ШКОЛЯРІВ

ІРИНА СУЛТАНОВА, ВОЛОДИМИР ВАСЮНЕЦЬ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Чисельні дані свідчать про те, що серед дітей шкільного віку спостерігається несприятлива ситуація як відносно загального функціонального стану організму, так і рівня здоров'я в цілому [1]. Відомо, що патологія дихальної системи стійко утримує перше місце в структурі захворюваності дітей шкільного віку, у тому числі і у Івано-Франківську [2; 3; 4]. Нерівномірність росту і дозрівання окремих легневих структур, недосконалість нейрогуморальної регуляції дихальних процесів визначає високу чутливість дихальної системи до дії несприятливих чинників. В процесі росту органи дихання відстають від темпів росту скелету і, відповідно, диференціація структур дихальної системи відбувається теж пізніше, що обмежує функціональні можливості дихальної системи [5]. Тому на сьогодні актуальним є дослідження рівня функціональних резервів дихальної системи школярів та розробка методологічних підходів щодо їх підвищення.

Мета дослідження – встановити вікові особливості динаміки функціональних резервів дихальної системи у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; визначення функціональних резервів організму [7; 8]; методи математичної статистики (порівняльний аналіз) [6].

Результати дослідження. Встановлено, що більше 50% учнів 6–7 років обох статей мають недостатні резерви дихальної системи. До 9 років ця кількість зменшується, однак частка хлопчиків із низьким та нижче середнім рівнем життєвого індекса є більшою, ніж дівчаток, що свідчить про більш сприятливий онтогенетичний розвиток учнів жіночої статі в період молодшого шкільного віку. Виявлено різний рівень функціонування провідних адаптивних систем організму в групах з різним рівнем функціональних резервів організму та різні вікові періоди підвищення функціонального стану в групах із різним рівнем життєвого індекса. Показано збільшення функціональних резервів дихальної системи (за показниками ЖЄЛ та ЖІ) у віковому аспекті в усіх досліджуваних групах та підвищення стійкості нервових центрів до умов гіпоксії (проби Штанге та Генче) в 9 років у порівнянні із значенням у 6 років. З'ясовано, що з віком зростає частка дітей молодшого шкільного віку із вищими функціональними резервами дихальної системи. У дівчаток це відбувається шляхом збільшення респондентів із середнім рівнем життєвого індекса та зниження із низьким та нижче середнього. У хлопчиків приріст дітей із більшими функціональними резервами дихальної системи у досліджуваному

віковому діапазоні відбувається за рахунок збільшення частки дітей із вище середнім рівнем життєвого індекса. Виявлено тенденцію до збільшення індекса Робінсона із віком, яка яскраво виражена в групах з високим та нижче середнього рівнем життєвого індекса у дівчат та в групі з низьким рівнем життєвого індекса у хлопців, що свідчить про зниження коронарного резерву міокарда.

Висновок. Отримані результати зумовлюють необхідність запровадження дихальної гімнастики, як фундаментального засобу підтримання та розвитку функціонального стану дихальної системи, в умовах тривалих статичних навантажень та обмеження рухової активності школярів на уроках фізичної культури та в режим дня на постійній основі.

Поєднання дихальної гімнастики із фізичними навантаженнями аеробного спрямування низької та помірної інтенсивності дозволить підвищити стійкість центрів регуляції системи дихання до умов гіпоксії, що приведе до економізації функціонування провідних адаптивних систем організму як за умов спокою, так і при виконанні фізичних навантажень.

Недостатні резерви дихальної системи виявлені у значній кількості учнів молодшого шкільного віку, що обумовлює необхідність розробки та запровадження ефективних підходів, спрямованих на розвиток функціонального стану дихальної системи, яка визначає резерви здоров'я та фізичної працездатності школярів.

Список використаних джерел

1. Гончарова Н., Вако І., Войтович М. Фактори впливу на процес адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчання в школі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вип. 3(22). Вінниця: Планер, 2017. С. 52–58.
2. Круцевич Т., Червотока М. Стан захворюваності школярів у регіонах України протягом навчання в школі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. Вип. 2. С. 57–62.
3. Ніколаєнко В. Охорона здоров'я дітей та підлітків в Україні – проблеми, досягнення, перспективи [Електронний ресурс] Український медичний часопис. 2018. Вип. 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)
4. Омеляненко І. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017. Вип. 25-26. С. 203–210.
5. Панасюк Є.М., Корзюк Л.С., Федорів Я.М., Онищенко Ю.В. Фізіологія і патологія органів дихання. Львів: Світ, 1992. 194 с.
6. Руденко В.М. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
7. Шахліна Л. Я.- Г. Спортивна медицина. К.: Олімпійська література, 2019. 424 с.
8. Яремко Є. О., Вовканич Л.С. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я. Львів: Сполом, 2009. 76 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАТАЛІЯ МОЛНАР, ІРИНА СУЛТАНОВА

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Постава дітей є комплексним показником стану соматичного здоров'я та фізичного розвитку. Нормальна постава створює оптимальні умови для функціонування цілісного організму. Між формою та функцією існує певний взаємозв'язок. Правильна постава забезпечує належний рівень соматичного здоров'я та фізичний розвиток школярів різного віку, а в результаті – їх фізичну підготовленість та працездатність. Порушення постави, що мають функціональний характер, діагностуються у 70% школярів [2; 5; 6; 7]. Це може спричинити порушення функціональної здатності хребта, зниження рухомості грудної клітки та діафрагми, що буде мати негативний вплив на стан серцево-судинної та дихальної систем, а також ЦНС. Функціональні порушення постави супроводжують розвиток та прогресування ряду хронічних захворювань, що виникають внаслідок дисбалансу в стані зв'язкового апарату та м'язів, у тому числі і сколіозу [3; 10]. Саме тому актуальним є розробка та застосування на практиці дієвих програм профілактики розвитку вад постави засобами фізичного виховання у школярів різних вікових груп [1; 4; 11].

Мета дослідження – виявити взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і станом постави молодших школярів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості; оцінка соматичного здоров'я, визначення статичної витривалості м'язів [9; 12]; методи математичної статистики (порівняльний аналіз) [8].

Результати дослідження. Виявлено, що діти з порушеннями постави мають переважно низький рівень соматичного здоров'я і нижче середнього. Хлопчики без порушень постави мають перевагу за показниками розвитку швидко-силових якостей (динамометрія, підтягування, вис на зігнутих руках, стрибок у довжину з місця). У дівчаток достовірні відмінності спостерігаються тільки у рівні розвитку гнучкості (нахил вперед). Показник плечового індексу в учнів експериментальної групи становив близько 87%, що свідчить про сутулість, до кінця року показник плечового індексу в експериментальній групі зріс як у хлопчиків, так і у дівчаток, і становив в середньому більше 90%. Проведені дослідження показали, що статична витривалість різних м'язів тулуба як контрольної групи, так і експериментальної групи неоднакова. Статична витривалість найбільша для м'язів спини, і найменша для м'язів живота, статична витривалість м'язів правої сторони тулуба, як правило була вищою, ніж статична витривалість м'язів лівої сторони. Протягом навчального року під впливом урочних та позаурочних занять фізичною культурою рівень статичної витривалості м'язів спини значно підвищився у порівнянні із контрольною групою; також збільшилася динамічна сила м'язів живота (піднімання тулуба в сід), виявлено

приріст показників підтягування на перекладині, вису на зігнутих руках, піднімання тулуба в сід, нахилу вперед (хлопчики), підтягування на перекладині, вису на зігнутих руках, піднімання тулуба в сід (дівчатка).

Висновок. Ефективність комплексного використання корекційної гімнастики, яка включає загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри, підвищується, якщо методика оздоровчих занять враховує індивідуальні особливості розвитку фізичних якостей. Комплексне застосування відібраних методичних підходів дозволяє покращити фізичну підготовленість школярів із порушеннями постави та оптимізувати показники фізичного розвитку.

Список використаних джерел

1. Альошина А. Формування постави учнів як актуальна проблема. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. №2 (30). С. 43-47.
2. Альошина А.І. Контроль та оцінка загального центру мас тіла школярів у процесі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2003. № 24. С. 3-7.
3. Афанасьєва І.А. Стан серцево-судинної системи та вегетативного гомеостазу у дітей з патологією постави: Автореф. ... канд. мед. наук. К., 2001. 18 с.
4. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: Навч.-метод. посіб. Львів: Українські технології, 2002. 215 с.
5. Коломоєць Г.А., Малечко Т.А. Аналіз стану здоров'я учнів та учениць закладів загальної середньої освіти. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2023. № 1 (159). С. 83–86.
6. Ніколаєнко В. Охорона здоров'я дітей та підлітків в Україні – проблеми, досягнення, перспективи [Електронний ресурс] Український медичний часопис. 2018. Вип. 5(2). С. 4–11. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5\(2\)_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5(2)_2)
7. Омеляненко І. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017. Вип. 25-26. С. 203–210.
8. Руденко В.М. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури; 2012. 304 с.
9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 439 с.
10. Храбра С.З., Вакуленко Л.О., Барладин О.Р., Грушко В.В., Веремчук О.Д. Особливості функціонального стану вегетативної нервової системи школярів 10-16 років з порушеннями постави. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2022. № 6(151). С.169–172.
11. Цюпак Т., Цюпак Ю., Цюпак Ю., Філак Ф. Філак В. Аналіз стану окремих показників фізичного й функціонального розвитку школярів 11 - 12 років із сутулістю. Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. 2019. №3. С. 72–78.
12. Яремко Є. О., Вовканич Л.С. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я. Львів: Сполом, 2009. 76 с.

РОЗРОБКА МОБІЛЬНОГО ЗАСТОСУНКУ ДЛЯ АНАЛІЗУ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

МАР'ЯН ДЕРЕВ'ЯНКО, ВЛАДИСЛАВ МОЧЕРНЮК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Для вдосконалення змагальної діяльності юних спортсменів необхідно вирішити проблему об'єктивного тестування та оцінки рівня підготовленості [1; 5]. Діджиталізація активно проникає у всі сфери освіти. Особливий відбиток на даний процес наклали пандемія COVID-19 та військові дії на території нашої держави. З цією метою нами розроблений нами розроблений і апробований мобільний застосунок.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; синтез, порівняння, метод аналогії; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування фізичної підготовленості; математико-статистичні методи [4; 6].

Для аналізу рівня підготовленості юних футболістів задіяно 22 хлопчики 9–11 років, які займаються футболом у ФК «БОГО». 9-річних футболістів було 7; 10-річних – 8; 11-річних – 7. Отже, із загального розподілу прихильників футболу кожна вікова група представлена практично однаково. Для визначення показників фізичної підготовленості спортсменів ми використовували такі тестування: тест Купера, підтягування на перекладині, стрибок в довжину з місця, тест Іллінойс, жонглювання м'ячем, вкидання м'яча з-за голови на дальність, біг 30 м [2; 3; 6].

Результати дослідження. В ході роботи нами було розроблено мобільний застосунок для аналізу підготовленості юних футболістів. Даний застосунок дає можливість користувачеві отримати інформацію про вправи для тестування витривалості, спритності, сили, швидкості та тактико-технічних характеристик (протипоказання для виконання, техніка виконання та типові помилки). Крім того він має зручний інтерфейс та реалізує власне аналіз підготовленості спортсменів за допомогою графіків та діаграм.

Аналізуючи отримані середньогрупові результати, відмітимо, що в наймолодших футболістів середні показники швидкості на дистанції 30 м становлять $5,574 \pm 0,04$ с. Найшвидше пробіг дистанцію дев'ятирічний спортсмен (за 5,3 с), найгірший результат – 6,0 с. Серед десятирічних футболістів найкращий результат – 4,68 с, а один із найгірших – 5,77 с, середнє значення – $5,207 \pm 0,05$ с. У віці 11 років юні спортсмени показали такі результати швидкості: найвищі – 5,0 с; нижчі – 5,9 с; середньо-групове значення – $5,381 \pm 0,04$ с.

Оцінюючи технічні навички поводження з м'ячем слід відзначити, що найкращі результати показали десятирічні хлопчики. У тесті «жонглювання м'ячем» найкращий результат становить 37 разів, а найгірший – 8 разів. Дев'ятирічні футболісти показали нижчі результати: максимальна кількість – 15 разів, мінімальна – 6 разів. Одинадцятирічні футболісти свою техніку

жонглювання м'яча показали наступними результатами: найвищий результат – 22 рази, найнижчий – 8 разів.

Порівнюючи отриманий діапазон даних за результати тесту «Іллінойс», бачимо, що мінімальна різниця між показниками швидкості найвищого і найнижчого рівнів є в десятирічних футболістів – 17,59 %. Дев'ятирічні і одинадцятирічні юні спортсмени показали результати – 19,67 % та 21,24 %, відповідно.

Для аналізу показників сили ми використовували результати тестів «підтягування на перекладині» та «стрибок у довжину з місця». Порівнюючи середньогрупові дані тестування «підтягування на перекладині», відповідно до віку футболістів, можна стверджувати, що найвищий показник підвищення сили простежено у десятирічних футболістів. У стрибках у довжину з місця найкращі результати показали одинадцятирічні спортсмени.

Вкидання м'яча з-за бокової лінії є досить важливим моментом при грі в футбол, тому ми вирішили включити даний елемент в наше тестування. Найвищі результати в даному тесті показали одинадцятирічні спортсмени.

Таблиця 1. Вікова динаміка результатів юних футболістів за тестами (середньогрупове значення)

Вік, років	К-сть дітей у групі	Біг 30 м, с	Жонглювання м'ячем, разів	Тест «Іллінойс», с	Підтягування на перекладині, раз	Стрибок у довжину з місця, м	Вкидання м'яча з-за голови, м	Тест «Купера» м
9	7	5,574	10,58	22,02	2,5	1,63	9,63	2102
10	8	5,207	24,25	19,56	5,6	1,75	12,75	2530
11	7	5,381	15,26	19,38	4,2	1,81	13,8	2588

Висновок. Найкраща результати юних футболістів спостерігаються в результатах тестування «біг на 30 м», «жонглювання м'ячем» та «підтягування на перекладині» у віці 10 років, та на тестах «Іллінойс», «стрибок у довжину з місця», «вкидання м'яча з-за голови» та «тест Купера» у віці 11 років. Для подальших досліджень планується вивчати показники фізичних якостей юних футболістів та розробляти програми, які можуть програмовано оцінювати ці якості та коригувати їх розвиток.

Список використаних джерел

1. Васьков Ю.В. Акмеологічний підхід до організації фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів в аспекті особистісно орієнтованого навчання. Педагогіка психологія та медико біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2015;(03):3-9.
2. Фалес И.Г. Влияние специализированной тренировки на показатели физической работоспособности футболистов высокой квалификации. [автореферат дисертації]. Киев: КГИФК; 1987. 24 с.
3. Офіційний вебпортал парламенту України [Інтернет]. Про затвердження Критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку. Доступно на: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13>
4. Босенко А. Контроль адаптаційних можливостей школярів на заняттях з футболу у процесі фізичного виховання. Пед. науки [Інтернет]. 24 квіт. 2017

[цитовано 29 квіт. 2023]. Вип. (4(68)). С. 35–48. Доступно на: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2017.04/035-048>

5. Лемак О, Корсак О, Султанова І, Іванишин І, Арламовський Р, Фірка А. Особливості фізичного стану підлітків з різним рівнем фізичного розвитку. Вісн. Прикарпат. ун-ту Серія [Інтернет]. 4 січ. 2021 [цитовано 29 квіт. 2023]. Вип. (35). С. 48–59. Доступно на: <https://doi.org/10.15330/fcult.35.48-59>
6. Titova H, Boboshko V, Mozhyun S. Спортивний відбір на початкових етапах підготовки юних футболістів. Вісн. Прикарпат. ун-ту Серія [Інтернет]. 3 січ. 2020 [цитовано 29 квіт. 2023]. Вип. (33). С. 96–102. Доступно на: <https://doi.org/10.15330/fcult.33.96-102>

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ З УРАХУВАННЯМ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ

ОЛЕКСАНДР ЛЕМАК, ІРИНА СУЛТАНОВА, СОФІЯ ОЛЕКСІВ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Наше сьогодення характеризуються зниженням рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей та підлітків [3; 4]. Різні рівні функціонального стану організму, розвитку фізичних якостей та темпів біологічного дозрівання зумовлюють необхідність запровадження диференційованих підходів у фізичному вихованні [1; 2]. Відомо, що високі темпи біологічного розвитку обмежують функціональні можливості організму в період його росту та формування [5; 7]. Особливо важливим це є в підлітковому віці, коли інтенсивний ріст організму поєднується із процесами статевого дозрівання. Тому встановлення ефективних критеріїв у дозуванні фізичних навантажень підлітків дозволить підвищити рівень функціонального стану та фізичної підготовленості, що визначає актуальність дослідження.

Мета дослідження – з'ясувати особливості розвитку фізичних якостей та показників функціонального стану організму у підлітків жіночої статі з різним рівнем фізичного розвитку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; оцінка фізичної підготовленості; визначення МСК методом степ-ергометрії за Карпманом; визначення рівня фізичного розвитку (за показниками росту); визначення складових соматичного здоров'я [9]; визначення стану адаптивних можливостей організму за величиною адаптаційного потенціалу [8]; методи математичної статистики [6].

Результати дослідження. В результаті проведення констатуючого експерименту підтверджено гіпотезу про наявність різних темпів розвитку фізичних якостей, показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму у дівчат з різним рівнем фізичного розвитку. У дівчат з низьким рівнем фізичного розвитку у 12, 13, 14 та 15 років виявлено періоди онтогенетичного розвитку, що супроводжувалися підвищенням рівня фізичного стану організму. В групі з середнім рівнем фізичного розвитку у 15 років встановлено приріст показників статичної витривалості та силового індексу,

визначеного за показниками станової динамометрії. Слід зауважити, що природи зазначених показників були істотно меншими у порівнянні із групою з низьким рівнем фізичного розвитку. У дівчат з високим рівнем фізичного розвитку зареєстровано зниження функціональних резервів кардіореспіраторної системи у 12 та 13 років та у 14 років. У 13 років вказані зміни відбувалися на фоні зростання напруги адаптаційних механізмів.

Висновок. Виявлено наявність сприятливих періодів щодо розвитку фізичного стану дівчат підліткового віку з низьким рівнем фізичного розвитку (12–15 років) та критичних, обумовлених зниженням функціональних резервів кардіореспіраторної системи, в групі з високим рівнем фізичного розвитку у 12,13 та 14 років. Отримані результати свідчать про необхідність розробки і застосування диференційованих підходів щодо дозування фізичних навантажень у дівчат підліткового віку з різним рівнем фізичного розвитку, спрямованих на підвищення фізичного стану підлітків.

Список використаних джерел

1. Ареф'єв В. Г. Сучасні аспекти диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Вип. 9. С. 12–16.
2. Ареф'єв В. Г., Михайлова Н. Д. Біологічні передумови диференційованого фізичного виховання учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. ЗК (131). С.38–41.
3. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І., Яременко О. Стан здоров'я дітей і молоді України. URL: <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf>. 3.
4. Круцевич Т, Червотока М. Стан захворюваності школярів у регіонах України протягом навчання в школі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. Вип. 2. С. 57–62.
5. Присяжнюк С. І. Динаміка показників серцево-судинної і дихальної систем під впливом фізичного навантаження школярів загальноосвітньої школи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. ЗК (123). С. 345–350.
6. Руденко В.М. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури,; 2012. 304 с.
7. Султанова І.Д., Іванишин І.М., Арламовський Р.В. Вікові та соматотипологічні особливості фізичного розвитку підлітків Прикарпаття. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15, 2013. Т.2. Вип. 7 (33). С. 277–282.
8. Шахліна Л.Я.- Г. Спортивна медицина. К.: Олімпійська література, 2019. 424 с.
9. Яремко Є. О., Вовканич Л.С. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я. Львів: Сполом, 2009. 76 с.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ МЕТАННЮ М'ЯЧА В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

АНАТОЛІЙ ЦПОВ'ЯЗ

Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка

Актуальність теми. Успішне засвоєння навчання метання м'яча, гранати, списа потребує різнобічної підготовленості, високої координації рухів та належної техніки виконання. Якщо цих вимог не дотримуватися, то результатів високого рівня не слід очікувати. Ці вимоги відносяться й до уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. Окрім перелічених чинників, що впливають на рівень засвоєння техніки метання м'яча слід зауважити на вкрай малу кількість годин, що відводиться згідно навчального плану в загальноосвітній школі на опанування даного виду легкої атлетики. До означених проблем, які постають перед навчанням метання м'яча в школі необхідно додати, м'яко говорячи, ще й нераціональні рекомендації, що існують в методичних посібниках та підручниках відносно навчання техніки метання, особливо варіантів відведення м'яча: рекомендується найбільш складний варіант – «уперед-вниз-назад», що надзвичайно складно виконувати навіть тим юним спортсменам, що тренуються в СДЮСШ за спеціалізацією метання списа.

Заради справедливості необхідно зазначити, що останнім часом в Україні появились рекомендації в підручниках для вищих фізкультурних закладів [2; 3] щодо навчання метання списа в більш прогресивній формі, в тому числі й відведення м'яча способом «прямо-назад».

Актуальність статті полягає в тому, що позитивний досвід українських тренерів, кращих практиків-вчителів фізичної культури потрібно зберегти та розповсюджувати раціональну методику навчання метання м'яча, доступну в загальноосвітній школі, яка передбачає дотримання основних біомеханічних характеристик під час метання м'яча.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Метання списа, гранати і м'яча принципово не мають різниці, однак є деякі особливості. По-перше, м'яч метають на змаганнях тільки юні спортсмени. По-друге, вага спортивного приладу значно відрізняється: спис у чоловіків має вагу 800 г, гранати 700 г, а вага м'яча до 150 г. До особливостей необхідно віднести те, що спис, як спортивний прилад, відноситься до так званих «осьових» приладів тому, що його довжина сягає 265–270 см [1]. Вище означені відмінності, що відносяться до метання списа та метання м'яча і до самих безпосередньо приладів за формою і вагою, однак методика навчання і техніка виконання цих спортивних приладів відмінностей немає.

Отже, м'яч (спис) метають з місця або з довільного розбігу на дальність у розмічений сектор поля (29°). Перед початком розбігу спортсмен стає обличчям у напрямі метання, тримаючи зігнутою рукою над плечем спис (горизонтально або трохи нахиленим вперед), лікоть спрямований вперед, кисть на рівні вуха.

Під час розбігу прискорення досягається збільшенням темпу кроків, а не їх довжини; швидкість у кваліфікованих метальників досягає 8 м/с [2]. У школярів метання м'яча може відбуватися на доступній швидкості та не перевищувати 4-5 м/с.

Попередня частина розбігу (до початку відведення списа) відділяється від заключної контрольною позначкою. Заключна частина розбігу – це 4–6 так званих «кидкових кроків» (не враховуючи крок для гальмування після випускання списа).

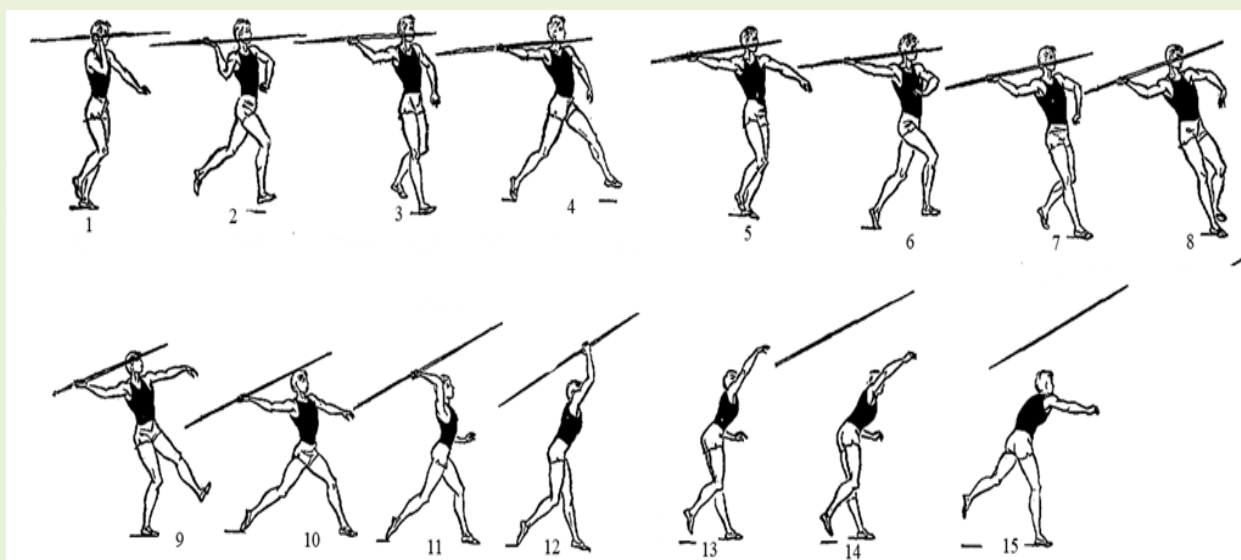


Рис. 1 Метання списа (м'яча) на чотири кроки

Виконавши попередню частину розбігу, метальник має попасти лівою стопою на контрольну позначку (Рис.1, п. 1). На першому кроці спортсмен починає відводити руку з списом і повертати плечі за годинниковою стрілкою. Повертання таза в цей бік повинно бути незначним, що досягається поставленням правої ступі без розвертання (1–3). На другому кроці повинно закінчитись відведення руки з приладом (4–5). Кисть руки не повинна опускатися нижче правого плечового суглоба. У школярів з поганою гнучкістю плечових суглобів, рука може знаходитись вище (на рівні голови) Третій крок «схресний» починається швидким винесенням вперед трохи зігнутої правої ноги (6). У момент безопорного положення ліва нога також швидко проноситься вперед з тим, щоб до моменту зіткнення з доріжкою зовнішнього склепіння правої ноги (ближче до п'ятки) ліва була як мінімум попереду правої (8). Ці рухи створюють умови для відхилення тулуба назад-вправо від вертикальної осі приблизно на 30–37° (9). На третьому кроці спортсмен прикривається зігнутою лівою рукою, сприяючи скручуванню плечей щодо таза.

М'язи-розгиначі правої ноги швидко розтягуються, а потім так само швидко і сильно скорочуються, випрямляючи її у всіх суглобах. Метальник переходить до виконання четвертого кроку, який не має безопорної фази (10) [2]. Ліва нога ставиться далеко вперед, у цей час права повинна бути ще не

зовсім випрямленою для збереження обгону, утримання її м'язів і м'язів задньої поверхні тулуба в потрібному напруженні.

Фінішне зусилля починається з випрямленням правої ноги в четвертому кроці (10–11) з наступним виведенням таза вперед; тіло спортсмена нагадує натягнутий лук.

Розтягнуті м'язи правої ноги, тулуба і руки з списом зразу ж починають скорочуватись, і спортсмен закінчує фінальне зусилля ривком, коротко і різко згинаючи тулуб вперед, повертаючись грудьми в напрямі метання і «втягуючи» за собою руку з списом вперед-угору (11–12). Після цього слідує швидкий хлистоподібний рух рукою з розгинанням і повертанням її до середини. Отже, тяга закінчується ривком для випускання списа, після чого спортсмен робить гальмування.

Наш педагогічний досвід показує, що найбільшою проблемою навчання метання м'яча вище означеним способом є методика навчання відведення руки з спортивним приладом на чотири кроки після контрольної позначки. Скорочений вигляд методики навчання відведенню м'яча може бути таким: 1) відведення приладу на місці (відведення приладу на місці необхідно починати з повороту вісі плечей, а потім плавно випрямляється рука з приладом); 2) відведення приладу в ходьбі доцільно починати з ходьби на місці, а також з бігу на місці з багаторазовим відведенням руки з приладом). У міру засвоєння техніки відведення приладу можна переходити на ходьбу та повільний біг; 3) ходьба по розмітках (покроково) починаючи з контрольної позначки з відведенням руки на першому і другому кроці та виконанням схресного і четвертого кроку; 4) біг з відведеним приладом на чотири кроки і кидком, а в міру засвоєння можна переходити до попереднього розбігу, т. б. до контрольної позначки, а далі з відведенням, починаючи з першого кидкового кроку і метанням м'яча.

Висновок. Найбільш доступним і раціональним варіантом при навчанні метання м'яча школярів є варіант відведення приладу «прямо-назад», однак методика послідовності навчання школярів такому способу метання в методичній літературі відсутня за виключенням деяких рекомендацій, які не вирішують системного підходу до методики навчання метання м'яча в загальноосвітніх школах.

Список використаних джерел

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посіб. К.: ІЗМН, 1997. 152 с.
2. Горбенко В.П., Степаненко Д. І., Новіков В.П. Теорія та методика легкої атлетики: Навч. посіб. Дніпропетровськ: Дніпропетровський інститут фізичної культури, 2014. 258 с.
3. Легкая атлетика: Ученик /под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота/. К.: Логос, 2017. 759 с.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ

Юлія Попель, Ірина Султанова

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Майбутнє кожної країни залежить від здоров'я її населення. Психічний, фізичний стан учнівської молоді має тенденцію до погіршення [1; 3; 4]. Тому розвиток рухової активності школярів у навчальних закладах це завдання, яке потрібно реалізувати в сучасних умовах загальноосвітніх закладів. Відзначають, що в процесі росту організму відбувається підвищення функціональних можливостей вісцеральних систем [7]. Однак ці процеси відбуваються не одночасно та не гармонійно з напруженою регуляторних систем. Все це відбувається на фоні недостатнього рівня розвитку фізичних якостей [2]. Все вищевикладене і зумовило тематику нашого дослідження.

Мета дослідження – з'ясувати фізичний стан школярів 9-10 років та теоретико-методичні підходи до його підвищення.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження і експеримент; тестування фізичного стану, оцінка фізичної підготовленості школярів [6]; методи математичної статистики (порівняльний аналіз) [5].

Результати дослідження. Фізичний стан школяра залежить від багатьох факторів. А саме фізичних якостей, які є показником фізичної підготовленості учнів. Показники сили, витривалості, гнучкості, спритності та швидкості дають можливість проаналізувати стан здоров'я учня. Розвивати ці якості можна за допомогою фізичних вправ та різних методів. Саме в молодшому шкільному віці найефективнішим методом являється ігровий метод. Функціональний стан серцево-судинної системи є провідним показником фізичного стану школярів, який лежить в основі дозування фізичних навантажень і свідчить про резерви витривалості та соматичного здоров'я школяра. Резерви дихальної системи забезпечують реалізацію транспорту кисню до клітин організму при виконанні фізичних навантажень. Результати оцінки фізичного стану знаходяться на середньому рівні. Це свідчить, що більша частина дітей знаходиться «між хворобою та здоров'ям» і зумовлює необхідність запровадження у практику фізичного виховання корекційних програм, спрямованих на підвищення резервів здоров'я.

Висновок. Реалізація оздоровчої функції фізичного виховання призведе до підвищення рівня тренуваності організму та розвитку фізичних якостей. Це є можливим лишень при застосуванні диференційованих підходів для дозування фізичних навантажень учнів з різним рівнем фізичного стану. Забезпечення можливості виконання цього завдання можливо лише при застосуванні комплексної моделі фізичного виховання, яка включає різні форми і методи рухової активності дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури, в групах продовженого дня, спрямовані на покращення стану

здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної та розумової працездатності та фізичної підготовленості школярів різних вікових груп.

Список використаних джерел

1. Арламовський Р., Султанова І. Фізичний стан школярів на сучасному етапі розвитку суспільства. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2010. Вип. 12. С. 31–47.
2. Арламовський Р. Сучасні підходи до фізичного виховання школярів з різним рівнем фізичного стану. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2011. Вип.13. С. 34–45.
3. Ніколаєнко В. Охорона здоров'я дітей та підлітків в Україні – проблеми, досягнення, перспективи [Електронний ресурс] Український медичний часопис. 2018. Вип. 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)
4. Омеляненко І. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017. Вип. 25-26. С. 203–210.
5. Руденко В.М. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
6. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підруч. К. : КНТ, 2010. 776 с.
7. 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.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ІРИНА СУЛТАНОВА, ОЛЕГ ФЕЙЧУК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Одним із важливих завдань фізичного виховання є формування здоров'я школярів. Стійкі негативні тенденції щодо погіршення фізичного та психічного здоров'я дітей є реаліями, що характеризують наше сьогодення. За статистичними даними до 50% дітей згодом мають обмеження у виборі професії за станом здоров'я. Особливу тривогу викликають дані про те, що до 40% впливів, які погіршують здоров'я дітей, пов'язані з умовами перебування в навчальних закладах. Високий ступінь інтенсифікації навчального процесу, відсутність належних умов для занять фізичною культурою, низька рухова активність призводять до перевантаження, втоми та стресу[5; 6; 7]. Супроводжується це комп'ютеризацією навчання та високим рівнем психо-емоційної напруги, що обумовлено військовим станом. Тому актуальним є реалізація на практиці значного потенціалу щодо застосування сучасних технологій фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл з метою

формування здоров'я дітей [1; 2; 3; 4]. Саме це і зумовило вибір тематики нашого дослідження.

Мета дослідження – з'ясувати шляхи підвищення здоров'я учнів молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; визначення резервів соматичного здоров'я [9]; методи математичної статистики (порівняльний аналіз) [8].

Результати дослідження. Характерною особливістю онтогенетичного розвитку дітей молодшого шкільного віку є гетерохронність, яка проявляється в різнонаправлених змінах морфо-функціональних ознак організму. Наші дослідження показали, що поряд із зниженням функціональних можливостей міокарду відбувається збільшення функціональних резервів дихальної системи та приріст м'язової сили. Виявлено, що більше 80% дівчат та 82-100% хлопчиків молодшого шкільного віку мають нижче безпечного рівень соматичного здоров'я, що обумовлює необхідність розробки комплексу заходів, спрямованих на його підвищення. У цьому контексті в процесі фізичного виховання дітей 6-10 років пріоритетними напрямками є розвиток загальної витривалості, сили постуральних м'язів і координаційних здібностей.

Висновок. Загальною методичною передумовою у зв'язку з вимогою підвищення ефективності процесу фізичного виховання молодших школярів є різноманітність використовуваних засобів з переважанням спеціалізованих рухливих і спортивних ігор. Процес фізичного виховання молодших школярів необхідно будувати на основі методичних підходів, що забезпечують формування здоров'я у відповідності до онтогенетичних статевих та функціональних індивідуальних особливостей розвитку організму дітей.

Наявність різної вікової динаміки показників морфо-функціонального стану організму молодших школярів в групах з різним рівнем соматичного здоров'я обумовлює необхідність розробки і застосування диференційованих підходів в процесі фізичного виховання, спрямованих на підвищення резервів соматичного здоров'я школярів.

Список використаних джерел

1. Ареф'єв В. Г. Сучасні аспекти диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Вип. 9. С. 12–16.
2. Ареф'єв В. Г., Михайлова Н. Д. Біологічні передумови диференційованого фізичного виховання учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 3К (131). С. 38-41.
3. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І., Яременко О. Стан здоров'я дітей і молоді України. URL: <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf>. 3.
4. Даниленко Г. М. Гігієнічні основи системної оптимізації формування здоров'я дітей в умовах загального навчального закладу: [автореф]. К.; 2017. 40 с.

5. Ніколаєнко В. Охорона здоров'я дітей та підлітків в Україні – проблеми, досягнення, перспективи [Електронний ресурс] Український медичний часопис. 2018. Вип. 5(2). С. 4–11. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5\(2\)_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5(2)_2)
6. Няньковський С.Л., Яцула М.С., Няньковська О.С., Титуса А.В. Динаміка стану здоров'я школярів України за даними анкетного опитування. Здоров'я дитини. 2018. Вип. 13(5). С. 415–431.
7. Омеляненко І. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017. Вип. 25-26. С. 203–210.
8. Руденко В.М. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
9. Яремко Є. О., Вовканич Л.С. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я. Львів: Сполом, 2009. 76 с.

Наукове електронне видання

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

Збірник тез доповідей
IV Регіональної науково-практичної конференції (8–9 травня 2023 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