



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ



# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових праць  
І Всеукраїнської науково-практичної конференції  
з міжнародною участю

18 червня 2021 р.  
м. Житомир



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ  
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ:  
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових праць  
І Всеукраїнської науково-практичної конференції  
з міжнародною участю**

**18 червня 2021 р.**

УДК 796.011.3  
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Поліського національного університету  
протокол № 13 від 23 червня 2021 р.)*

### **Рецензенти:**

*Ахметов Р. Ф.*, заслужений працівник фізичної культури і спорту, док. наук з фіз. вих. і спорту, проф. ЖДУ ім. І. Франка;

*Пронтенко К. В.*, заслужений майстер спорту України, заслужений тренер України, док. пед. наук, проф. ЖВІ ім. Сергія Корольова;

*Бондаренко В. В.*, заслужений майстер спорту України, док. пед. наук, проф., Національної академії внутрішніх справ.

**Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи:** збірник наукових праць І Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Житомир, 18 червня 2021 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во "Рута" - 2021, 100 с.

У збірнику представлено результати теоретичних та прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичного виховання і спорту.

### **Головний редактор**

*Грибан Григорій Петрович* – док. пед. наук, проф., ЖДУ ім. І. Франка.

### **Редакційна колегія**

*Ткаченко Павло Петрович* – канд. пед. наук, доц., зав. каф. фіз. вих., Поліський національний університет;

*Пронтенко Костянтин Віталійович* – док. пед. наук, проф., ЖВІ ім. Сергія Корольова;

*Булгаков Олексій Ігорович* – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., зав. каф. фіз. вих. і спорт. вдосконалення ЖДУ ім. І. Франка;

*Мичка Іван В'ячеславович* – канд. пед. наук, доц., ЖДУ ім. І. Франка.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікацій. Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

© Поліський національний університет, 2021  
© ПП"Рута", 2021

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	6
<b>Годлевський П. В., Саратовський О. В. ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ</b> .....	7
<b>Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Пантус О. О. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b> .....	12
<b>Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Білоскаленко Т. О. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b> .....	17
<b>Замрозевич-Шадріна С. Р. ГОТОВНІСТЬ ПЕДАГОГА ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ НВК «ШКОЛА-САДОК»</b> .....	22
<b>Злобіна О. В. РОЛЬ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНЬОГО ОФЦЕРА ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ</b> .....	27
<b>Костюк Ю. С., Курилло Т. В., Словець О. І. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ</b> .....	32
<b>Крупенін О. М., Чіжаєв П. І., Ніколаєв В. А. САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ</b> .....	36

<b>Курилло Т. В., Словець О. І., Канділов І. Ю.</b> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ БАСКЕТБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	40
<b>Малахова Ж. В., Круцевич Т. Ю.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	44
<b>Ободзінська О. В.</b> ВПЛИВ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ВИБІР АМПЛУА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	48
<b>Павленко Є. Є., Павленко В. О.</b> ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО- ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	53
<b>Пантус О. О., Денисовець А. П., Скорий О. С.</b> ТАБАТА ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ....	60
<b>Пристинський В. М., Пристинська Т. М.</b> ОСОБЛИВОСТІ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.	67
<b>Пронтенко В. В.</b> ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ ЗАСОБАМИ «КРОСФІТ».....	72
<b>Самченко Ю. А.</b> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В МЕДИЧНОМУ КОЛЕДЖІ.....	76
<b>Сологубова С. В., Шиян В. М., Лахно О. Г.</b> ЗАСТОСУВАННЯ СЕРВІСУ «MS OFFICE 365» ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХО-ВАННЯ» У ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ.....	81

<b>Стасенко О. А. ХАРАКТЕРИСТИКА УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОСНОВНОЇ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....</b>	<b>86</b>
<b>Щербатюк Н. І. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....</b>	<b>91</b>

## ПЕРЕДМОВА

Модернізація системи фізичного виховання у ЗВО України вимагає пошуків нових підходів до фізкультурно-оздоровчої роботи із здобувачами вищої освіти, активізації рухової активності за рахунок інноваційних видів та методик, формування здорового способу життя, культури здоров'я та залучення широких верств молоді до активних занять фізичною культурою і спортом. Наразі діюча організація фізичного виховання у ЗВО недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення здоров'я, формування інтересів та мотивів у здобувачів до занять фізичними вправами у спортивних секціях та під час проведення дозвілля. В той же час фізичне виховання втратило свою оздоровчу і рекреаційну функції в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО.

Формування здорового способу життя, культури здоров'я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери здобувачів – бути здоровими. Щоб допомогти здобувачам знайти себе у нових умовах, оволодіти не тільки інтелектуальними знаннями, які є результатом самостійного і критичного осмислення фактів та інформації, а й також необхідні практичні уміння і навички, що призначені допомагати вирішувати проблеми збереження здоров'я, підтримувати високу працездатність та оволодіння фізкультурно-оздоровчими компетентностями необхідними в подальшій професійній діяльності.

Проведення у Поліському національному університеті I Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи» є першим кроком для вирішення багатьох проблем, які накопичилися в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти та учнівської молоді України.

**Г. П. Грибан,**  
заслужений діяч науки і техніки України,  
доктор педагогічних наук, професор

# ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ

Годлевський П. М., Саратовський О. В.

*Херсонська державна морська академія*

**Актуальність дослідження.** Ефективність освоєння сучасних спеціальностей здобувачами вищої освіти закладів водного транспорту і подальша професійна діяльність залежить від рівня функціональних можливостей організму, що мають, як природну основу, так і здатність розвитку фізичних якостей [1, 8, 14]. Для підтримки оптимальних фізичних і психічних якостей необхідна достатня рухова активність, яка впливає на обмінні процеси в організмі стимулюючи фізичні та інтелектуально-психологічні можливості особистості. Рухова активність сприяє зміцненню та збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих чинників навколишнього середовища (радіації, інфекції, коливань температури та атмосферного тиску, вмісту кисню в повітрі тощо). Збільшує резервні сили організму, дозволяє переносити більш значні фізичні та психічні навантаження необхідні при професійній діяльності працівників водного транспорту [2, 3, 4, 10, 12].

**Мета дослідження.** Визначити стан та проблеми рухової активності здобувачів вищої освіти Херсонської державної морської академії (ХДМА).

Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Херсонської державної морської академії «Професійно-прикладна фізична підготовка, як важлива складова у формуванні професійно значущих якостей і компетентностей фахівців морської галузі засобами фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчोфізичного впливу» (Рішення вченої ради ХДМА, протокол № 5 від 14.12.2020 року).

**Результати дослідження.** Знецінення соціального престижу фізичної культури, спорту, здорового способу життя є проблемою кризового стану національної системи фізичного виховання. І, як результат, за останні роки підготовленість і фізичне здоров'я



абітурієнтів під час вступу до ХДМА значно погіршилися [5, 7]. Подібна тенденція спостерігається і в інших закладах вищої освіти України [9, 11, 13]. За результатами оцінювання фізичної підготовленості серед студентської молоді у 2018/2019 навчальному році 77,4 % студентів мали недостатній рівень фізичної підготовленості. Протягом 2019/2020 навчального року спостерігалось зниження рухової активності молоді, а у 2020/2021 навчальному році ситуація погіршилася у зв'язку із значиним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, яка призвела до введення карантинних заходів [6].

Відповідно до Закону України «Про освіту», який був спрямований на всебічний розвиток людини як особистості, розвиток її талантів, інтелектуальних, творчих та фізичних здібностей. В наказі МОН України № 193 щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді також зазначається, що фізична культура – це, з одного боку, джерело позитиву, драйву, здоров'я і життя, а з іншого боку – це фундамент успішної країни [6].

Поряд з вимогами законодавства існує цілий ряд стримуючих чинників та проблем, що заважають залученню молоді до рухової активності, серед яких:

- виключення узкладах вищої освіти предмету «Фізичне виховання» із переліку обов'язкових дисциплін протягом усього періоду навчання, що призводить до скорочення штату та закриття кафедр;

- через відсутність обов'язкового підсумкового контролю (заліку) немає стимулу у студентів відвідувати заняття з фізичного виховання;

- застаріла, не функціональна матеріально-технічна база для розвитку фізичних здібностей студентської молоді тощо [6].

Проблема зменшення годин на заняття та статус «позакредитної» навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в ХДМА загрожує недостатнім рівнем фізичної активності здобувачів і в результаті, неякісною професійною підготовкою майбутніх фахівців. Аналіз стану фізичного виховання та фізичної культури в академії свідчить про серйозні недоліки в роботі з формуванням

мотивації в здобувачів до рухової активності. У цілому 50 % здобувачів не відчують стійкого бажання до занять з фізичного виховання. Під час проведення дослідження, в якому були задіяні 118 здобувачів I курсу факультетів «Судноводіння» – 68 юнаків, та «Суднової енергетики» – 50 юнаків, встановлені причини негативного ставлення здобувачів до занять з фізичного виховання (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Причини негативного ставлення здобувачів I курсу ХДМА до занять фізичною культурою та спортом (в %)**

<b>№ п/п</b>	<b>Причина</b>	<b>Факультет судноводіння</b>	<b>Факультет суднової енергетики</b>
1	Незадоволеність методикою проведення занять, змістом та організацією навчального процесу	40,7	42,5
2	Недосконалість системи педагогічного контролю за фізичним станом у процесі фізичного виховання	37,5	35,8
3	Неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям здобувачів	48,7	51,5
4	Недоліки матеріально-технічного забезпечення	25,0	24,5
5	Недостатня вимогливість до відвідування занять	19,6	20,7
6	Брак часу	77,8	75,4
7	Відсутній інтерес та мотивація до занять	22,4	21,8
8	Особиста недисциплінованість і відсутність взаєморозуміння з викладачами	17,0	16,8

Досягнення успіху є важливим професійним чинником у підготовці фахівців морської галузі. Заняття з фізичного виховання є колективною дією, яка спрямована на фізичне вдосконалення

здобувачів, і для багатьох із них є єдиною формою занять фізичною культурою. Незадоволення навчальним процесом з фізичного виховання у навчальному закладі призводить до пропуску занять з фізкультурно-оздоровчої активності, так і до зниження мотивації до фізкультурних занять у позаурочний час.

На двох факультетах ХДМА (судноводіння та суднової енергетики) здобувачами I курсу висловлені досить схожі думки щодо причин нестійкого бажання до занять з фізичного виховання. Однією із найважливіших причин негативного ставлення здобувачів до фізичного виховання є брак часу (77,8 % – факультет судноводіння, 75,4 % – факультет суднової енергетики), на другому місці невідповідність, на думку здобувачів, фізичних навантажень фізичним можливостям (48,7 % – факультет судноводіння, 51,5 % – факультет суднової енергетики), на третьому місці невдоволеність організацією навчального процесу та методикою викладання (40,7 % – факультет судноводіння, 42,5 % – факультет суднової енергетики), 4 – недосконалість системи педагогічного контролю (37,5 % – факультет судноводіння, 35,8 % – факультет суднової енергетики), 5 – недоліки матеріально-технічного забезпечення (25,0 % – факультет судноводіння, 24,5 % – факультет суднової енергетики), 6 – відсутній інтерес до занять (22,4 % – факультет судноводіння, 21,8 % – факультет суднової енергетики), 7 – недостатня вимогливість до відвідування занять (19,6 % – факультет судноводіння, 20,7 % – факультет суднової енергетики), 8 – особиста недисциплінованість і відсутність взаєморозуміння з викладачами (17,0 % – факультет судноводіння, 16,8 % – факультет суднової енергетики).

**Висновки.** Для підтримки оптимальних фізичних і психічних якостей при професійній діяльності фахівців водного транспорту необхідна достатня рухова активність, яка впливає на обмінні процеси в організмі стимулюючи фізичні та інтелектуально-психологічні можливості особистості, збільшує резервні сили організму. Знецінення соціального престижу фізичної культури є проблемою кризового стану національної системи фізичного виховання, як в країні, так і в ХДМА. Встановлені причини

негативного ставлення здобувачів до занять з фізичного виховання. Найвищий показник є брак часу (77,8 % – факультет судноводіння, 75,4 % – факультет суднової енергетики), на другому місці невідповідність, на думку здобувачів, фізичних навантажень фізичним можливостям (48,7 % – факультет судноводіння, 51, 5 % – факультет суднової енергетики), на третьому місці невдоволеність організацією навчального процесу та методикою викладання (40,7 % – факультет судноводіння, 42,5 % – факультет суднової енергетики).

### Список літературних джерел

1. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута». 2008. 122 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 593 с.
3. Годлевский П. М., Спринь О. Б., Саратовский О.В. Проблемы физической культуры курсантов Херсонской государственной морской академии и возможности решения. Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс] : сб. науч. статей. Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. Гомель. 2019. С. 43–48.
4. Годлевський П. М., Саратовський О. В. Рухова активність майбутніх спеціалістів транспортного профілю в умовах карантину. Abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference Vancouver, Canada 15–17 April 2020. С. 385–395.
5. Наказ МОН України про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року № 193 від 15. 02. 21 р.
7. Небесная В. В., Гридина Н. А. Исследование бюджета рабочего времени студентов высших учебных заведений. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. 2008. № 6. С. 57–59.
8. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М. Физкультура и спорт, 1991. 224 с.
9. Griban Grygoriy, Prontenko Kostiantyn, Zhamardiy Valery, Tkachenko Pavlo, Kruk Mykola, Kostyuk Yuliya, Zhukovskiy Yevgenii. Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies. Journal of Physical Education and Sport Art 82, pp. 565 – 569, 2018. June 30, 2018. DOI: 10.7752/jpes.2018.02082.

10. Griban, G., Tymoshenko, O., Arefiev, V., Sushchenko, L., Domina, Zh., Malechko, T., Zhuravlov, I., Tkachenko, P., Baldetskiy, A., Prontenko, K. (2020). The role of physical education in improving the health status of students of special medical groups. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (3), 534-540. doi: 10.36740/WLek202003125.

11. Griban, G., Lyakhova, N., Tymoshenko, O., Domina, Zh., Dovgan, N., Kruk, M., Mychka, I., Tkachenko, P., Semeniv, B., Grokhova, G., Zelenenko, N., Prontenko, K. (2020). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (7), 1438-1447. doi: 10.36740/WLek202007124.

12. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

13. Kostiantyn Prontenko, Grygoriy Griban, Nadya Dovgan, Orest Loiko, Volodymyr Andreychuk, Pavlo Tkachenko, Dmytro Dzenzeliuk and Ihor Bloshchynskiy. Students' Health and its Interrelation with Physical Fitness Level. *Sport Mont. International Scientific Journal*. Vol. 17 (2019) 3: P. 41–46. DOI 10.26773/smj.191018.

14. Prysiazhniuk Stanislav, Tolubko Volodymyr, Oleniev Dmytro, Parczevskyy Yuriy, Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Zhyrnov Oleksandr. The influence of physical activities on biological age parameters of the first-year female students from the special medical department. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), Art 81 pp. 561 – 564, 2018. June 30, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.02081.

## **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**\* Грибан Г. П., \*\*Ткаченко П. П. \*\*О.О. Пантус**

*\*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*\*\* Поліський національний університет*

**Постановка проблеми.** Сучасний розвиток юнацького футболу залежить не тільки від удосконалення технічної підготовки і тактичної побудови гри, виходячи із об'єктивних

можливостей гравців і сили суперника, але й від уміння побудувати навчально-тренувальний процес так, щоб за короткий проміжок часу досягнути максимально можливого рівня спеціальної фізичної підготовленості гравців команди.

**Аналіз останніх досліджень.** У підготовці юних футболістів використовують дві групи вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей: неспецифічні (різновиди бігу, стрибки, вправи на силових тренажерах) та специфічні (техніко-тактичні вправи, що використовуються з м'ячем). Вправи першої групи сприяють розвитку базових фізичних якостей (загальної витривалості, швидкості, сили), тоді як вправи другої групи перетворюють ці базові якості в специфічні [6]. Кількість різних проявів окремих рухових якостей у футболі велика, тому розвиток і ефективно вдосконалення кожного з них вимагає належного наукового обґрунтування. В процесі гри у футбол постійно виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, що вимагає прояву швидкісно-силових якостей при виконанні технічних прийомів, швидкості орієнтування, здійснення переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах дефіциту часу, складної взаємодії з партнерами по команді [1].

Останніми роками гра у футбол значно інтенсифікувалася, що ускладнює процес спеціальної фізичної підготовки і викликає необхідність реалізації такої методики, яка дозволила б спортсмену не тільки мати достатньо високі показники розвитку профільних фізичних якостей, але й забезпечувати здатність до їх реалізації у взаємозв'язку з технікою і тактикою гри і між окремими гравцями команди [3]. У чисельних експериментальних дослідженнях доведено, що оволодіння раціональною технікою того або іншого виду спорту неможливе без відповідного розвитку основних рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності і витривалості [3]. Рівень розвитку вказаних якостей характеризує раціональну форму рухів, адекватний їй ступінь зусиль в різних їх фазах, координацію рухів, швидкість оволодіння технічним навиком його стійкістю і пристосовністю до умов, що змінюються. З іншого боку, рівень розвитку сили, швидкості та можливості функціональних систем самі по собі не

забезпечать спортсмену ні прояв швидкісних якостей, ні витривалості, якщо вони не базуються на міцній технічній основі: раціональній формі і координаційній структурі, економній техніці. Разом з тим, у структурі підготовленості найважливішою стороною є спеціальна фізична підготовка, яка направлена на розвиток фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей у футболі [2, 4, 5].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей відповідно до вимог, що пред'являються специфікою певного виду спорту, особливостями передбачуваної змагальної діяльності. Такі специфічні вимоги необхідно постійно тримати в полі зору при організації процесу спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Зокрема, переважний вплив має здійснюватися на ті м'язові групи і їх антагоністи, які несуть основне навантаження в змагальній діяльності. Проте в зазначених наукових працях лише частково представлено диференціацію тренувальних засобів з розвитку фізичних якостей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Мета дослідження** – удосконалити рівень спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 10–12 років на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження використано *теоретичні методи*: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; *емпіричні*: педагогічне спостереження, тестування та педагогічний експеримент; *статистичні методи*.

**Результати дослідження.** Спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем, які безпосередньо визначають досягнення в футболі. Її основна мета – максимальний розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості у їх тісному поєднанні. Для вирішення цих завдань рекомендуються спеціальні підготовчі вправи характерні для гри у футбол за інтенсивністю, координацією, темпом і ритмом рухів. Для цього найбільше підходять вправи техніко-тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри, вправи з інших видів спорту і,

звичайно, сама гра у футбол. Спеціальна фізична підготовка базується на загальній фізичній підготовленості. До вирішення її завдань рекомендується переходити тільки після досягнення юними футболістами певного рівня загального розвитку.

Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей один з найбільш важливих показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів. Сформованість швидкісно-силових якостей, сприяє більш швидкому виконанню різних техніко-тактичних показників, що забезпечує додатковий час для ефективного вирішення важливих рухових завдань у футболі. Аналіз тренувальної діяльності юних футболістів дозволив виявити ряд протиріч: між комплексом теоретичних розробок розвитку швидкісно-силових якостей і програмно-методичним забезпеченням їх фізичної підготовки. Необхідність вирішення вказаного протиріччя потребує наукового обґрунтування спеціальної фізичної підготовки юних футболістів.

Методика підвищення спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів буде ефективною, якщо в її основу покласти ідею розвитку швидкісно-силових якостей у процесі оволодіння м'яча, відповідно для кожного з амплуа і віку футболіста. У навчально-тренувальному процесі з юними футболістами експериментальної групи ми використовували швидкісно-силові вправи, швидкісні вправи в ускладнених умовах. До основних засобів виховання швидкості входили: стрибки і стрибкові вправи без обтяження і з легким обтяженням; спеціальні бігові вправи; вправи з набивними м'ячами, гантелями; спринтерський біг у всіх різновидах; біг на піщаному ґрунті тощо. Основними методами виховання швидкісно-силових якостей у юних футболістів був метод повторного виконання швидкісно-силових вправ без обтяжень; метод повторного виконання швидкісно-силових вправ з обтяженнями малої ваги; метод вправи, виконуваної при змішаному режимі роботи м'язів та інші.

З метою з'ясування впливу розроблених нами комплексів спеціальних вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості був проведений порівняльний аналіз показників тестів юних футболістів у віці 12 років впродовж педагогічного



формування експерименту, які навчалися в ДЮСШ. Засоби спеціальної фізичної підготовки сприяли достовірному покращенню швидко-силових показників юних футболістів (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників швидко-силової підготовленості юних футболістів у віці від 12 років протягом педагогічного формування експерименту (n=21)**

Тести	До експерименту	Після експерименту	t	P
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	5,7±0,29	5,5±0,24	1,96	>0,05
Удар по м'ячу на дальність, м	35,9±1,62	45,1±1,83	2,87	<0,01
Укидання м'яча на дальність, м	12,9±1,19	16,7±1,48	2,21	<0,05
Слалом (ведення м'яча), с	13,6±1,37	12,6±1,46	2,18	<0,05

**Висновки.** 1. Результати аналізу наукової літератури свідчать проте, що однією із основних видів підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки є спеціальна фізична підготовка. До структури спеціальної фізичної підготовки футболістів відносяться такі фізичні якості як спритність, швидкість, витривалість, координаційні здібності. 2. Аналіз показників швидко-силових якостей свідчить, що комплекси спеціальних вправ, спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовки, сприяють покращенню показників: удару м'яча на дальність, укидання м'яча на дальність та ведення м'яча ( $P < 0,05-0,01$ ).

**Список літературних джерел**

1. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навч.-метод. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. За заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
2. Крайник Я., Мулик В., Перевозник В., Коваль, С. Використання бігових і стрибкових вправ у спеціальній руховій підготовці юних

нападників 13–14 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. № 1 (75) 2020. С. 30–34.

3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев, Олимпийская литература, 2003. 270 с.

4. Лисенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 175–183.

5. Сиваш І. С., Широкоступ Р. М. Компоненти структури фізичної підготовленості футболістів в річному циклі тренування. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 4 (74) 2016. С. 90–94.

6. Шамаева А. А. Влияние занятий футболом на физическое состояние детей и подростков. Современные проблемы науки, технологий, инновационной деятельности. 2017. С. 150–152.

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**\* Грибан Г. П., \*\*Ткаченко П. П., \*\*\*Білоskalенко Т. О.**

*\*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*\*\*Поліський національний університет*

*\*\*\*Відокремлений структурний підрозділ*

*«Житомирський автомобільно-дорожній фаховий коледж  
Національного транспортного Університету»*

**Постановка проблеми.** Важливою проблемою сучасної освіти в Україні є питання про її ефективність як для людини, так і для суспільства. Саме освіта має бути спрямована на усунення причин, що породжують глобальні проблеми сучасності, однією з яких є «збереження людини як біосоціальної структури». Досягнення цієї мети відбувається завдяки діяльності вчителя фізичної культури, який не тільки формує в учнів уявлення про здоров'я, його роль у житті людини, а й створює та впроваджує в педагогічну практику здоров'язбережувальні освітні технології навчання.

**Аналіз останніх досліджень.** Теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у процесі навчання потребує подальшого дослідження як у теоретичному, так і в практичному аспектах, зокрема не проаналізовано формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки. «Професійна підготовка» визначається як сукупність спеціальних знань, умінь та навичок, що дозволяють виконувати роботу у визначеній галузі діяльності [1]. Найбільш ефективним шляхом формування професіоналізму є освіта, а високий професіоналізм є запорукою успішності в соціально значимих видах діяльності людини, насамперед за рахунок творчих, інноваційних підходів, у тому числі й в освіті. При цьому професіоналізм визнається одним з показників цивілізованості суспільства. З позицій науки акмеології професіоналізм припускає глибокі знання в конкретній області діяльності, нестандартне володіння вміннями, сильну й стійку мотиваційно-емоційну спрямованість на досягнення високого результату, достатнє здоров'я [2, с. 9].

Н. М. Костихіна зазначає, що одна зі сторін формування професіоналізму вчителя є компетентність у педагогічній діяльності. Навчаючись в університеті, студент повинен одержати чіткі знання про сутність праці вчителя, про можливі деформації й «вигоряння», про вимоги до особистості вчителя, про специфічні умови його професійної діяльності. У період навчання відбувається нагромадження системи знань і вмінь, які є фундаментом, базою для подальшого самовдосконалення [4, с. 14]. В той же час Н.В. Химера зазначає, що головною ознакою педагогічної майстерності є високий показник розвитку вмінь навчати дітей, безпомилково знаходити і розвивати в них задатки і нахили, формувати позитивні риси характеру [5, с. 18]. При цьому Л. І. Іванова зазначає, що сучасна освіта вимагає фахівців, які не тільки мають професію, а професіоналів, що: повно уявляють наукову картину своєї професійної діяльності, усвідомлюють свою соціальну відповідальність, постійно дбають про своє особистісне і професійне зростання, вміють досягти

нових педагогічних цілей; мають високий рівень особистої фізичної культури та сприяють її набуттю школярами шляхом не просто передачі знань, а навчають учнів користуватися ними [3, с. 39].

**Мета дослідження** полягає в тому, щоб дослідити формування професійних компетентностей в майбутніх вчителів фізичної культури під час навчання у ВОЗ.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження використано *теоретичні методи*: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; *емпіричні*: педагогічне спостереження, анкетування та експертна оцінка, педагогічний експеримент; *статистичні методи*.

**Результати дослідження.** Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в сучасних умовах передбачає не тільки формування фахівця, здатного до виконання певної соціальної ролі, але і його готовність до діяльності у сфері фізичної культури і спорту, поширення здорового способу життя, тобто володіння достатніми знаннями, вміннями та навичками формування індивідуального і колективного здоров'я. Звідси випливає, що формування готовності студентів-майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності, можливе за таких організаційно-педагогічних умов: диференціації та індивідуалізації освіти при реалізації державних освітніх стандартів; всебічного використання морального потенціалу фізичної культури і спорту як засобу формування загальної та професійної фізичної культури, культури здоров'я особистості майбутнього викладача; єдності формування знань, умінь і навичок, переконань, ціннісних орієнтацій та мотиваційної спрямованості.

Дослідження динаміки формування мотивації до оволодіння професійними компетентностями у навчальному процесі показало суттєвий приріст кількості студентів експериментальної групи з високим рівнем мотивації – 30,0 %, а в контрольній групі лише 23,1 %. Помітне зменшення кількості студентів відбулося, які мали низький рівень мотивації, а саме: у експериментальній групі з 45,0 % до 15,0 %, у той же час у контрольній групі з 38,5 %

кількість студентів з низьким рівнем мотивації зменшилася лише до 23,1 % (табл. 1). Підвищення показників мотивації до оволодіння професійними компетентностями вчителя фізичної культури відбулося за рахунок упровадження у навчальний процес методики формування професійних компетентностей шляхом застосування здоров'язбережувальних технологій навчання, яка активізувала внутрішню мотивацію студентів експериментальних груп. Отримані дані дозволяють стверджувати, що мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності у студентів може успішно формуватися у навчальному процесі під час вивчення навчальних дисциплін, які формують професійні компетентності студентів.

*Таблиця 1*

**Динаміка формування мотивації до оволодіння професійними компетентностями у студентів експериментальних груп впродовж педагогічного експерименту**

Рівень мотивації	Експериментальна група (n=20)				Контрольна група (n=26)			
	вихідний		досягнутий		вихідний		досягнутий	
	кїл. чол.	%	кїл. чол.	%	кїл. чол.	%	кїл. чол.	%
Високий	3	15,0	6	30,0	4	15,4	6	23,1
Середній	8	40,0	11	55,0	12	46,1	14	53,8
Низький	9	45,0	3	15,0	10	38,5	6	23,1

Оволодіння професійними компетентностями передбачає гнучкі, багатогранні професійно необхідні знання, вміння і навички; самовиховання здоров'язбережувального мислення та володіння різними способами сприйняття дійсності. Отримані нами результати експериментальної роботи свідчать, що серед студентів майбутніх вчителів фізичної культури є ті, що володіють високим рівнем сформованості професійних компетентностей, а саме в експериментальній групі таких студентів нараховується 20,0 % та контрольній 15,4 %. Середнім рівнем професійної компетентності володіє 65,0 % студентів експериментальної групи і 57,7 % контрольної. З низьким рівнем професійної компетентності виявлено 15,% студентів

експериментальної і 26,9 % контрольної груп (рис. 1). Слід зазначити, що професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури – це безліч можливостей для вдосконалення.

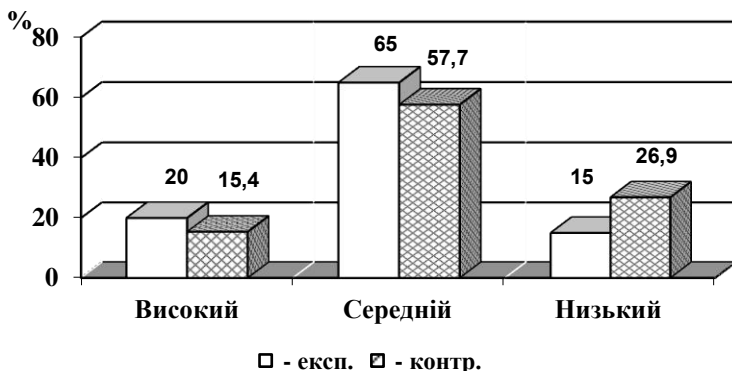


Рис. 1. Рівень сформованості професійної компетентності студентів експериментальних груп після завершення педагогічного експерименту

Для ефективного впровадження в педагогічну практику ідей здоров'язбереження необхідно, щоб вчитель повністю приймав учня таким, яким він є, і на цій основі намагався зрозуміти, які його особливості, схильності, вміння та здібності, який можливий шлях розвитку. Ефективність позитивного впливу різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системним застосуванням здоров'язбережувальних технологій, серед яких обираються ті, що є в наявних умовах найбільш ефективними, придатними для ситуації та посилюючими для учнів.

**Висновки.** Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури у процесі професійної підготовки відбувається шляхом підвищення мотивації до здоров'язбережувальної діяльності; наявності педагогічної взаємодії між викладачем і студентами; посилення здоров'язбережувальної діяльності майбутніх вчителів у ЗВО; урізноманітнення форм здоров'язбережувальної діяльності тощо.

### Список літературних джерел

1. Гаркуша С.В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект: [моногр.]. Чернігів: Видавець Лозовий В., 2014. 392 с.
2. Железняк Ю. Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования. Теор. и практ. физ. культ. 2006. № 4. С. 9–12.
3. Иванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. К., 2007. 376 с.
4. Костихина Н.М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической подготовки специалиста по физической культуре и спорту. Теор. и практ. физ. культ. 2005. № 10. С. 12–16.
5. Химера Н.В. Сутність педагогічної майстерності вчителя зарубіжної літератури. Педагогіка і психологія. 2007. № 3. С. 18–26.

## ГОТОВНІСТЬ ПЕДАГОГА ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ НВК «ШКОЛА-САДОК»

**Замрозевич-Шадрина С. Р.**

*Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника*

**Актуальність теми дослідження.** Розвиток освіти України на початку ХХІ століття проходить у складних соціально-економічних та екологічних умовах, які породжують безліч негативних факторів, у тому числі, тенденцію до погіршення стану здоров'я підростаючого покоління. Сьогодні перед освітніми закладами ставляться вимоги забезпечити зміну менталітету суспільства, руйнування старих стереотипів мислення, формування демократичної свідомості, тобто – виховання особистості, яка орієнтується у реаліях і перспективах соціокультурної динаміки, підготовлена до життя і праці у світі, що швидко змінюється.

У сучасному освітньому середовищі зростають вимоги до адаптаційних можливостей організму дітей, тобто до їхнього здоров'я. А тому не випадково, що проблемі збереження, зміцнення та відновлення здоров'я присвячені чисельні наукові дослідження в теорії і методиці фізичного виховання [3, 4, 8, 9]. Це в свою чергу створює умови для модернізації освіти відповідно до вимог сучасної освітньої системи, які вимагають запроваджувати нові підходи до підготовки педагогів в умовах навчально-виховного комплексу «Школа-садок». Тому важливим напрямом є підготовка педагогічних кадрів, які використовуватимуть у своїй роботі здоров'язбережувальні технології [7].

**Мета дослідження.** Розглянути процес формування готовності педагогів застосовувати здоров'язбережувальні технології в умовах навчально-виховного комплексу «Школа-садок».

**Результати досліджень.** Теоретичні та методологічні основи підготовки педагогічних кадрів висвітлювали в своїх працях М. Драгоманов, О. Духнович, С. Русова, В. Сухомлинський, К. Ушинський, а також сучасні науковці А. Алексюк, Н. Гоноболіна, С. Гончаренко, Н. Кузьміна, О. Савченко, В. Семиченко, В. Сластьонін, О. Щербаков, О.Омельченко та ін. М. Безруких вважає, що умови шкільного навчання та перевантаження, спричинені ними, мають негативний вплив на здоров'я дітей, бо впливають тривалий час, систематично, постійно та безперервно. В цей період діти інтенсивно розвиваються, формується їхній організм, а несприятливі фактори негативно впливають на їхній організм [1].

У сучасних закладах освіти під час викладання навчальних дисциплін здебільшого використовують репродуктивні методики, які допомагають засвоювати знання, але не усвідомлено, що призводить до механічного запам'ятовування. Вихованці не розуміють практичного значення навчального матеріалу, а примусово вивчають. Таким чином, діти неактивно сприймають навчальну інформацію. На жаль, не враховується принцип свідомості й активності у навчанні, що є найважливішим дидактичним принципом, а це в свою чергу сприяє низькій мотивації та втрати інтересу до навчання, не формуються творчі



здібності вихованців. Щорічне повторення такої ситуації не минає безслідно для дитячого розвитку та здоров'я. Все це підсилюється методиками викладання, які не враховують вікових та індивідуальних особливостей вихованців.

Ще донедавна професійна підготовка педагога не включала його цілеспрямованої та систематичної валеологічної освіти, формування дбайливого та ошадливого ставлення до стану свого здоров'я та здоров'я вихованців. Недостатньо сформований валеологічний світогляд і недостатній рівень наукових знань щодо виховання здорових дітей, виконання педагогічних обов'язків щодо оздоровчих завдань не дають педагогові можливості врахувати і відрегулювати вплив його освітньої діяльності на дитяче здоров'я. Оскільки дошкільна та початкова освіта має пріоритетне значення у формуванні основ здоров'я або нездоров'я дитини, то вихователі та вчителі початкових класів відіграють важливу роль у здоров'язбереженні дітей.

Отже, виникає необхідність реформування системи вищої освіти педагогічних кадрів, включивши до неї здоров'язбережувальні знання і вміння щодо використання здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховному процесі. Т. Сущенко зазначає, що «педагогічні знання не можна нав'язати. У цьому має бути потреба, усвідомлена особистістю необхідність. Тоді тільки можна зменшити негативні ефекти упереджень» [6]. Таким чином, з'являється потреба сформувати готовність до застосування в навчально-виховному процесі вихователями та вчителями початкових класів здоров'язбережувальних технологій.

Готовність педагога до використання здоров'язбережувальних технологій під час навчального виховного процесу в умовах навчально-виховного комплексу «Школа-садок» розглядаємо як системне стійке психологічне утворення, яке поєднує психологічну спрямованість і професійну підготовку до виконання такого виду діяльності, дає можливість педагогові бути активним, коли розв'язуються проблеми навчання, виховання та зміцнення здоров'я дітей.

Формування готовності до педагогічної діяльності, як вважає І. Василенко, а в нашому випадку, до педагогічної діяльності,

використовуючи здоров'язбережувальні технології, розглядаємо як частину загальнопедагогічної підготовки. Компоненти готовності розвиваються та реалізуються в спеціально організованих умовах навчання, яке спрямоване на засвоєння теоретичних знань, практичних вмінь, формування позитивного ставлення до даного виду педагогічної діяльності [2]. Ми вважаємо, що такі умови можна створити у закладах вищої освіти, а також у навчальних закладах за спеціально організованої методичної роботи.

На нашу думку, у педагогів необхідно сформувати компетентність, адже компетентний фахівець зможе мислити креативно, не опиратись у своїй діяльності на стандартну модель, саме тому компетентність є вищою формою готовності. В.Загвязинський поєднує професійну підготовку педагогів та сформованість під час неї готовності використовувати педагогічно нові технології здоров'язбереження із врахуванням таких умов організації: теоретичне оснащення (при оволодінні навчальними дисциплінами необхідно сформувати науковий світогляд, засвоєння сучасної психолого-педагогічної теорії); методичне оснащення (врахування конкретних ситуацій при використанні певних форм, методів, прийомів навчання та виховання, опанування технологією і технікою розв'язання педагогічних завдань); бажання самовдосконалюватись, не зупинятись на досягнутому, позитивне та відповідальне ставлення до педагогічної діяльності, заохочення до творчого підходу при розв'язанні педагогічних завдань, в основі якого – впевненість в учнівські сили тощо; допомагати розвивати здібності, які потрібні у діяльності здоров'язбереження: вміти знайти очевидному заміну, оцінити та проаналізувати різноманітні варіанти, прогнозувати перебіг педагогічного процесу, а також можливості розвитку учнів, висловлення припущень і здійснення переносу [5].

**Висновки.** Отже, правильна організація роботи допоможе сформувати готовність педагога до використання здоров'язбережувальних технологій під час навчально-виховної роботи в умовах навчально-виховного комплексу «Школа-садок», а це сприятиме росту активності та майстерності педагогічних

фахівців, збереженню здоров'я дітей, підвищенню їхніх валеологічних знань, покращенню психологічного та емоційного клімату в навчально-виховному комплексі «Школа-садок».

### Список літературних джерел

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2004. 240 с.
2. Василенко І. Ю. Формування психологічної готовності педагогів до роботи з ліворукими дітьми і дітьми-лівшами у початковій школі. Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. Київ. 2005. 22 с.
3. Грибан Г.П. Актуальність впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального навчального відділення. Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-теоретичний журнал. № 3. 2011. Вид-во: Донецький нац. ун-т. С. 130–141.
4. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Гошко А.М., Скорий О.С. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 4 (85) 17. С. 35–39.
5. Загвязинский В.И. Педагогическое творчество учителя. Москва: Педагогика. 1987. 160 с.
6. Сушенко Т.І. Педагогічні процеси в системі післядипломної освіти. Запоріжжя: «Диво». 1993. С.10-11.
7. Griбан, G., Nikulochkina, O., Varetska, O., & Suprun, D. (2020). Formation of the Primary School Teachers' Information Competency in Postgraduate Education. *Postmodern Openings*, 11(3), 41-72. <https://doi.org/10.18662/po/11.3/199>.
8. Griбан, G., Kuznietsova, O., Lyakhova, N., Prystynskyi, V., Ole-niev, D., Otravenko, O., Pantus, O. (2021). Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (3 p.II), 641-646. doi: 10.36740/WLek202103214.
9. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Alosy-na, A., Opanasiuk, F., Griбан, G., Yahodzinskyi, V., Mozolev, O., Pron-tenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332-341. doi: 10.36740/WLek202002125.

# РОЛЬ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНЬОГО ОФІЦЕРА ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ

**Злобіна О. В.**

*Інститут Військово-Морських Сил Національного університету  
«Одеська морська академія»*

**Актуальність теми дослідження.** Військово-Морські Сили ЗС України відіграють провідну роль в захисті національних інтересів України на морі, забезпеченні національної безпеки та оборони держави з морських напрямків, а підготовку офіцерських кадрів, здатних забезпечити зазначене, покладено на видовий заклад вищої освіти – Інститут Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» (подалі – Інститут ВМС). В Стратегії розвитку Інституту ВМС зазначено, що дієвим інструментом вирішення завдання збалансованого і поетапного нарощування бойового потенціалу Військово-Морських Сил є імплементація однієї з складових методології НАТО DOTMLPF, а саме, «лідерство і освіта (L)» [4], яка складається із трьох компонентів: фізичного, що передбачає підготовку військово-морського офіцера, старшини, які здатні приймати обґрунтовані рішення, нести відповідальність за них та які володіють умінням передбачення та критичного мислення; концептуального, підґрунтям, якої є підготовка всебічно розвинутої особистості, інтелектуала – лідера, здатного на високому професійному рівні вирішувати завдання, що покладені на Військово-Морські Сили ЗС України в умовах зміни безпекового середовища; морального, що формує та закріплює у свідомості майбутнього лідера таких якостей особистості як чесність, відданість служінню українському народові і своїй державі та високі морально-етичні якості лідера.

З огляду на зростаючі вимоги до професійних компетентностей морських фахівців набуває актуальності необхідність визначення ролі практичної підготовки в становленні майбутніх офіцерів ВМС, що і стало **метою** дослідження.

**Результати досліджень.** В умовах глобальних трансформацій суспільства постає проблема виховання і навчання кадрів нового покоління, здатних швидко і ефективно діяти при вирішенні професійних завдань різного рівня складності. Завданням вищої військової освіти є забезпечення умов формування свідомих, психологічно стійких, високопрофесійних кадрів, при якому програми навчання спрямовані не тільки на придбання знань, практичних умінь і навичок, а й на максимальний моральний і духовний розвиток особистості.

Аналіз досліджень і публікацій свідчить, що над теорією та практикою підготовки фахівців працює багато відомих вітчизняних і зарубіжних дослідників [3, 8, 9]. Окремі аспекти діяльності та підготовки офіцерів Військово-Морських Сил ЗС України зазначені в працях науковців: С. Козак (2001), М. Кулакова (2006), С. Соколюк (2009), І. Фурман (2006) та ін. Незважаючи на значний інтерес, переважна більшість досліджень присвячена загальним питанням вищої військової освіти. Ряд робіт присвячено питанням удосконалення професійної підготовленості майбутніх офіцерів засобами фізичної підготовки [3, 7–11].

Поняття професійного становлення майбутніх офіцерів є одним із найактуальніших для характеристики особливого напрямку професійної діяльності викладацького складу системи професійної вищої освіти. На думку Л. Шнейдера рівень професійного становлення можна визначити за критеріями:

1. Усвідомлення цілей професійної діяльності, прагнення знати свою справу, опанувати нею у повному обсязі, освоїти усі професійні функції, визначення структури професійних відношень і пошук свого місця в неї.

2. Засвоєння основних знань, вимог професії до фахівця, усвідомлення своїх можливостей, уявлення про виконання цієї діяльності, здійснення її за зразком, встановлення професійних контактів, входження у професійну спільноту.

3. Практична реалізація вибраних професійних цілей, самостійне і усвідомлене виконання діяльності, формування свого індивідуального стилю, формування певного середовища

професійних контактів, інтенсифікація процесу професійного спілкування.

4. Вільне виконання професійної діяльності, підвищення рівня кар'єрного зростання, пошук складних професійних завдань, професійне вдосконалення, майстерність і творчість, відчуття значущості професійних контактів, усвідомлення своєї професійної неповторності, бажання передачі досвіду іншим [6].

Як зазначають науковці, динаміка професійного становлення має досить складний характер, змінюється впродовж усього періоду навчання [5], а забезпечення неперервного процесу формування, розвитку та закріплення відповідних якостей майбутнього офіцера має відбуватися в тому числі і в процесі практичної підготовки, яка є необхідним компонентом військово-професійної підготовки офіцерських кадрів. Під поняттям практична підготовка А. Галімов, має на увазі «систему заходів, спрямовану на формування молодого фахівця як соціально адаптованої та соціально відповідальної особистості, здатної застосовувати набуті знання і вміння в конкретних оперативно-службових ситуаціях» [1]. М. Нецадим розрізняє окремі рівні практичної підготовки військового фахівця: користувальницький, операторський, експлуатаційний, дослідницький, технологічний. А. Полонський, Л. Кравченко, П. Хоменко досліджують системи військових практик та стажувань у професійній системі підготовки.

У Доктрині з організації підготовки в Збройних Силах України визначено розподіл за складовими (видами) підготовки – оперативну підготовку, бойову підготовку (підготовку з мобілізаційних питань) та підготовку персоналу [2], які поділяються за спрямованістю на індивідуальну та колективну, мають визначені специфічні завдання: від підготовки військово-службовців органів військового управління (оперативна), до навчання, професіоналізації та виховання усіх категорій військовослужбовців, державних службовців та інших (підготовка персоналу). Для кожного із складових підготовки визначено відповідні форми навчання: курсова підготовка, збори, конкурси, конференція, заняття з предметів навчання (лекції, семінари,

практичні та групові заняття, групові вправи, летучки, тренування тощо), стажування (практики), самостійну підготовку, контрольні заходи – для індивідуальної підготовки; тренування (роздільні, спільні, спеціалізовані, командно-штабні, мобілізаційні), конкурси, навчання тактико-спеціальні, льотно-тактичні, корабельні, корабельні комплексні, корабельні тактичні, базові тощо), воєнні ігри, заняття (теоретичні; практичні – тактичні, тактико-спеціальні, тактико-стройові, інструкторсько-методичні тощо), навчальні збори (збори на рейдах, збори-походи кораблів); вправи (льотно-тактичні) – для колективної підготовки [2]. З огляду на зазначене практична підготовка розглядається як сукупність прийомів та способів для формування необхідних умінь та навичок відповідно до вимог стандарту вищої освіти, характеризується багатством та варіативністю форм, дає змогу майбутнім офіцерам проявити власну ініціативу та творчість, що сприяє професійному становленню офіцерських кадрів Військово-Морських Сил.

**Висновки.** Підготовка висококваліфікованих кадрів для Військово-Морських Сил є пріоритетом. Професійне становлення офіцера Військово-Морських Сил є динамічний процес, характеризується варіативністю форм та формується в процесі практичної підготовки.

#### Список літературних джерел

1. Галімов, А. В. Роль практичної підготовки у формуванні професійної компетентності офіцерів-прикордонників. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2011.
2. Доктрина з організації підготовки у Збройних Силах України, липень 2020, Головне управління доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України спільно з центром оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України.
3. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. та ін. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. За ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.
4. Стратегія розвитку Інституту Військово-Морських Сил <https://ivms.com.ua/wp-content/uploads/2021/04/strategy-naval-institute-1.pdf>.

5. Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів . К.: Кондор, 2011. 628 с.

6. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность: теория, эксперимент, тренинг: учеб. пособие. М.: Из-во Московского психолого-социального института. Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. 600 с.

7. Bloschchynskiy, I., Griban, G., Okhrimenko, I., Stasiuk, V., Suprun, D., Nedvyha, O., Neurova, A., Dovgan, N, Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Malynskiy, I., Prontenko K. (2021). Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity. The Open Sports Sciences Journal, 14, 1-8. doi: [10.2174/1875399X02114010001](https://doi.org/10.2174/1875399X02114010001).

8. Kostiantyn Prontenko, Grygoriy Griban, Alla Alosyna, Ihor Bloschchynskiy, Zhanneta Kozina, Olexandr Bychuk, Inesa Novitska and Mukola Korchagin. Analysis of Cadets' Endurance Development at Higher Military Educational Institutions during the Kettlebell Lifting Training. Sport Mont. International Scientific Journal. Vol. 17(2019), No.2 (1-125). PP. 3–8.

9. Kostiantyn Prontenko, Grygoriy Griban, Tetiana Liudovyk, Larysa Kozibroda, Pavlo Tkachenko, Yuliya Kostyuk, Yevgenii Zhukovskiy. Influence of kettlebell lifting classes on the level of professionally important psychological qualities and the emotional state of cadets from higher military educational institutions. Journal of Physical Education and Sport, 18 Supplement issue 2, Art 157, pp. 1055 - 1059, 2018. July 31, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.– s. 2157.

10. Kostiantyn Prontenko, Grygoriy Griban, Vasyl Prontenko, Fyodor Opanasiuk, Pavlo Tkachenko, Yevgenii Zhukovskiy, Yuliya Kostyuk. Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities Journal of Physical Education and Sport, 18(1), Art 40, pp. 298 – 303, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01040.

11. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Vasyl Prontenko, Volodymyr Andreychuk, Tkachenko Pavlo, Kostyuk Yuliya, Zhukovskiy Evgenii. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. Journal of Physical Education and Sport, 17(4), Art 310, pp. 2685 – 2689, 2017.



## ОСОБЛИВІСТЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

\*Костюк Ю. С., \*\*Курилло Т. В., \*\*Словець О. І.

*\*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*

*\*\*Поліський національний університет*

**Актуальність теми дослідження.** Сучасні умови карантину диктують нові підходи до організації занять по всім теоретичним і практичним дисциплінам у закладах вищої освіти (ЗВО). Стрімке поширення пандемії COVID-19 спонукає фахівців до пошуку оптимальних шляхів удосконалення сучасної освітньої системи. Адекватною та єдино можливою відповіддю на виклики сучасності є використання інформаційно-комунікативних технологій дистанційного навчання студентів для реалізації їхнього фізичного виховання та збереження здоров'я в умовах карантину.

Ще у минулі роки Г. П. Грибан писав, що серед різноманітності функцій фізичного виховання у ЗВО і як навчального предмету в системі підготовки спеціалістів для різних галузей агропромислового комплексу України розглядається одна, пов'язана з адаптацією студентів до майбутньої професійної діяльності, яка потребує певної фізичної і психологічної підготовки організму студентів, подолання негативних впливів навколишнього середовища [2, с. 210].

Запровадження та розвиток дистанційної освіти в Україні було визначено Законом «Про національну програму інформатизації» (1998 р.) де зазначено, що технології дистанційного навчання можуть бути використані не тільки в дистанційній освіті, а й в інших формах навчання [8, с. 3]. Як показує досвід, більшість закладів вищої освіти в Україні та викладачів не були готові до масового переходу від традиційних форм навчання до дистанційних. Особливо це стосується роботи кафедр фізичного виховання ЗВО де апріорі проведення занять онлайн не передбачалося [7, с. 280].

Дослідники вважають [6, с. 81], що проблема низької оцінки

якості дистанційної форми навчання пов'язана не з демотивованістю викладацького складу, а перш за все з недостатньою поінформованістю про можливі технологічні, методологічні і методичні можливості реалізації формату електронного навчання. Тому, розбудова ефективної системи дистанційного навчання з фізичного виховання студентської молоді потребує науково-методичного та організаційного підходу, який має відповідати стандартам вищої освіти. Для підвищення ефективності фізичного виховання у ЗВО і залучення студентів до самостійних занять перш за все необхідно створити всі умови для організації освітньої ролі фізичної культури, гуманізації навчально-виховного процесу на кафедрах фізичного виховання [5, с. 428].

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості фізичного виховання студентів ЗВО в форматі дистанційного навчання.

**Результати досліджень.** Дослідження проводилися на кафедрі фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ) та на кафедрі фізичного виховання Поліського національного університету (м. Житомир). Для виявлення позитивних і негативних сторін дистанційного навчання було проведено анкетування студентів I курсів факультету менеджменту освіти та науки НПУ ім. М.П. Драгоманова в кількості 88 осіб і факультету лісового господарства та екології Поліського національного університету в кількості 64 осіб.

Узагальнивши результати анкетувань виявлено, що майже всім студентам (83,6 %) не подобається онлайн-формат проведення занять з фізичного виховання і тільки 16,4 % респондентів відповіли «Так». На питання чи займалися студенти в період карантинних обмежень самостійно фізичною культурою і спортом, 75 % опитаних дали негативну відповідь, а лише 25 % – позитивну. Також в процесі опитування здобувачами освіти були виділені як позитивні так і негативні сторони дистанційного навчання.

До позитивних чинників студенти віднесли: можливість більше спати (16,5 %); не потрібно їздити в транспорті (11,8 %); економія грошей (28,3 %); не потрібно жити в гуртожитку (20,4 %); можна

прогуляти заняття по причині поганого зв'язку (13,8 %); набагато легші завдання (9,2 %) тощо. Також, студентська аудиторія виділила негативні сторони онлайн-формату заняття, а саме: велике навантаження на очі (11,8 %); мало фізичної активності (16,4 %); дефіцит спілкування з друзями та однокурсниками (9,7 %); немає можливості тренуватися (18,4 %); задають багато завдань (15,1 %); багато часу йде на підготовку до занять (22,4 %); немає спортивних змагань (5,9 %).

Проаналізувавши роботу двох кафедр фізичного виховання ЗВО можна виділити наступні особливості проведення занять з фізичного виховання. Під час домашньої самоізоляції в умовах карантину викладачами кафедр проводилися лекції з використанням презентацій для кращого викладу матеріалу. В навчальних програмах з фізичного виховання для ЗВО незмінними дисциплінами залишаються легка атлетика, спортивні ігри та гімнастика. Тому, в рамках дисципліни «Легка атлетика» студенти на різних інформаційних платформах вивчали методіку навчання окремим видам легкої атлетики, потім підбирали необхідний комплекс вправ для навчання і вдосконалення.

З дисципліни «Спортивні ігри» застосовувалися анімаційні завдання з використанням спеціальної програми, в якій студенти вивчали, а потім будували техніко-тактичні варіанти різних ігрових ситуацій у баскетболі [3] і волейболі.

З дисципліни «Гімнастика» розробляли кругові тренування, комплекси вправ на різні групи м'язів, використовуючи домашній інвентар та нестандартне обладнання. По всіх видах дисциплін давалися завдання для самостійної підготовки, тестові завдання, вказівки та рекомендації [4]. Практична частина занять включала в себе різновиди занять на вулиці, вдома та майданчиках. Для контролю за навчальним процесом використовувалася модульно-рейтингова система оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів [1], рекомендувалися умови для удосконалення фізичного виховання студента за особистісно-орієнтованим вибором рухової активності [9]. Таким чином, онлайн-освіта відкриває студентам необмежені можливості для самоосвіти та отримання широкого спектру професійних навичок.

**Висновки.** Результати анкетування здобувачів вищої освіти показали, що майже всім студентам не подобаються онлайн-заняття з фізичного виховання. Серед основних причин вказано на малу фізичну активність, обмеження в «живому» спілкуванні, велика втомлюваність біля комп'ютера та неможливість повноцінно тренуватися. Дистанційна система навчання має більше недоліків ніж позитивних сторін, тому що спостерігається невтішна тенденція до зниження рухової активності. Отже, збереження здоров'я, формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, створення необхідних умов для самореалізації студентської молоді в динамічному середовищі, яке постійно змінюється, не можливо без прямої та тісної співпраці з викладачем.

#### **Список літературних джерел**

1. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Модульно-рейтингова система оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів з фізичного виховання. Метод. розробки. Житомир, ДАУ, 1999. 34 с.
2. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Теорія адаптації і законормірності її формування у процесі фізичного виховання. Наук.-теорет. збірник. Вісник Державної агроєкол. акад. України, № 1, 2000. С. 210–218.
3. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів: метод реком. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2017. 48 с.
4. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Ткаченко П. П., Бойко Д. В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. За ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 118 с.
5. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Шляхи активізації теоретичної і методичної підготовки студентів для удосконалення самостійних занять фізичними вправами. Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Випуск 8. Том 3. Львів: НВФ «Українські технології», 2004. С. 425-428.
6. Котляренко Ю. Ю. Электронное обучение или дистанционное обучение (эмпирическое исследование на примере иностранного языка). Казанский педагогический журнал. 2020. № 3(140). С. 75–83.
7. Мунтян В. С. Питання організації дистанційного навчання з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, ЗК (131) 21, 279–284.

8. Світовий досвід організації та розвитку університетської системи дистанційного навчання. Укладачі: Кулага, І. В. , Ільницький, Д. О., Стрельник, С. О. та ін. Інститут вищої освіти КНЕУ імені Вадима Гетьмана. 2013. 38 с.

9. Чубаров М. М., Грибан Г. П., Чернобаб И. Ф. Условия совершенствования физического воспитания в вузах. Информационно-методический вестник по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов. М., 1990. № I. С. 1–7.

## **САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ**

**\*Крупенін О. М., \*\*Чіжасв П. І., \*\*Ніколаєв В. А.**

*\*Державний університет «Житомирська політехніка»,*

*\*\*Національний педагогічний університет імені*

*М. П. Драгоманова*

**Актуальність теми дослідження.** З початком пандемії, в закладах вищої освіти оперативно апробуються нові технології в навчанні, коригуються освітні програми, переглядаються механізми передачі інформації і комунікаційний зв'язок між студентами і викладачами. Дистанційна освіта кидає виклик класичному навчанню. При вимушеному переході всієї системи освіти на дистанційний формат навчання найбільш уразливими виявилися ті дисципліни, які в традиційній моделі навчання вимагають обов'язкової присутності студентів на заняттях, зокрема – фізичне виховання.

Фізичне виховання є невід'ємною частиною процесу навчання і професійної підготовки майбутніх фахівців до високопродуктивної праці і виступає важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я [5, с. 127]. Для підвищення ефективності фізичного виховання у ЗВО і залучення студентів до самостійних занять переш за все необхідно створити всі умови для організації освітньої ролі фізичної культури, гуманізації навчально-виховного процесу на кафедрах фізичного виховання [3, с. 428].

Одним із завдань дисципліни «Фізичне виховання» в ЗВО є оволодіння способами самоконтролю при виконанні фізичних навантажень різного характеру. Тому, майбутній фахівець після закінчення вивчення дисципліни повинен володіти методами і методиками самодіагностики і самооцінки, а також, засобами оздоровлення для самостійності корекції здоров'я різними формами рухової активності [7, с. 2]. Для оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів з фізичного виховання можна рекомендувати модульно-рейтингову систему оцінювання якості засвоєного матеріалу [4].

**Мета дослідження** – виявити основні методи самоконтролю за станом серцево-судинної системи організму студентів під час фізичних навантажень в умовах карантину.

**Результати досліджень.** Самоконтроль – систематичне спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком та фізичною підготовленістю, і їх змінами під впливом занять фізичними вправами. Основна мета самоконтролю – самостійно і регулярно спостерігати за станом організму під час тренування, дозувати обсяг і інтенсивність виконання фізичного навантаження, найбільш доступним і швидким способом [2, с. 6].

За словами вчених [1, с. 54], методів контролю безліч, але самим швидким і доступним є метод пульсометрії. Пульсометрія є складовою частиною аналізу навчально-тренувального заняття і необхідна для виявлення рівня впливу тренувальних навантажень на серцево-судинну систему організму тих, хто займається. Даний метод простий, доступний і об'єктивний в умовах домашньої самоізоляції.

Для більш зручного та швидкого вимірювання показника частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 1 хв, підрахунок пульсуючих ударів в зоні променевої артерії підраховується за 6 секунд і множить на 10. Для визначення показника ЧСС в певній зоні інтенсивності фізичного навантаження, необхідно знати ЧСС в зоні максимальної інтенсивності. Вона розраховується за формулою  $ЧСС_{max} = 220 - \text{вік}$ .

На основі аналізу літературних даних встановлено п'ять зон

інтенсивності фізичних навантажень [6, с. 96]: помірні (120 уд/хв), середня (140 уд/хв), субмаксимальна (160 уд/хв), біля максимальна (180 уд/хв) і максимальна (200 уд/хв).

На думку Ю. М. Фурмана [6, с. 98], самостійні заняття фізичними вправами для «новачків» рекомендується проводити в помірній і середній зонах інтенсивності фізичного навантаження. Для підтримки оптимального функціонального стану організму, в основній частині заняття рекомендується виконувати вправи в субмаксимальній зоні інтенсивності фізичного навантаження.

Для освоєння і відтворення студентами методу пульсометрії рекомендовано такі вправи в умовах дистанційного навчання:

- піднімання тулуба з положення, лежачи на спині за хвилину;
- згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконання вправи «бурш» за хвилину;
- присідання за хвилину;

Для більш ретельного опанування методик самостійного контролю запропоновано щоденник самоконтролю (табл. 1) і рухової активності (табл. 2) студентів.

*Таблиця 1*

### Щоденник самоконтролю студентів

Показники самоконтролю	Результати
Самопочуття (добре, задовільне, погане)	
Нічний сон (нормальний, поганий)	
Тривалість сну (год, хв)	
Ортостатична проба: - ЧСС за хвилину вранці, не встаючи з ліжка (уд/хв); - ЧСС за хвилину після прийняття вертикального положення і хвилинного відпочинку (уд/хв); - зміна пульсу – різниця (уд/хв).	
Головні болі, запаморочення( є / немає)	
Біль в м'язах (є / немає)	
Працездатність (підвищена, звичайна, знижена)	

Бажання тренуватися (є / немає)	
Апетит (добрий, задовільний, поганий)	
Кількість прийомів їжі (разів)	

Отже, застосовуючи на практиці методи самоконтролю і записуючи свій функціональний стан і відчуття до та після фізичного навантаження в умовах самоізоляції, студенти можуть самостійно планувати обсяг фізичного навантаження і зони її інтенсивності, враховуючи свій стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 2

### Щоденник рухової активності студентів

Види рухової активності	Зміст	ЧСС (уд/хв)		Зона інтенсивності навантаження	Самопочуття під час рухової активності	Час (год, хв)
		До	Після			

**Висновки.** Формування у студентів навчальних дій самоконтролю та самооцінки під час фізичних навантажень в умовах пандемії має бути послідовним і систематичним. Дотримання таких вимог формує у студентів мотивацію до освоєння основ самоконтролю, прищеплює грамотне й свідоме ставлення до занять фізичною культурою і спортом. Запропонований метод пульсометрії передбачає методику самостійного контролю обсягу і інтенсивності виконання фізичного навантаження, враховуючи індивідуальні особливості організму тих, хто займається.

### Список літературних джерел

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология. Рост. на Дон. Феникс. 2000. 248 с.
2. Барбашин В. В. Формування готовності студентів до самоконтролю в модульно-рейтинговому навчанні (дисципліна «Фізична культура»): автореф. дис. канд. пед. наук. Саратов. ун-т. Пенза. 2007. 24 с.



3. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Шляхи активізації теоретичної і методичної підготовки студентів для удосконалення самостійних занять фізичними вправами. Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Випуск 8. Том 3. Львів: НВФ «Українські технології», 2004. С. 425-428.

4. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Модульно-рейтингова система оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів з фізичного виховання. Метод. розробки. Житомир, ДАУ, 1999. 34 с.

5. Григоренко В. Г. Системний підхід в організації професійної підготовки студентів вищих педагогічних закладів. Наук. вісник Південноукраїнського державного пед. ун-ту ім. К. Д. Ушинського: зб. наук пр. Одеса : ПУДПУ, 2002. Вип. 8–9. С. 126–132.

6. Фурман Ю. М. Фізіологія оздоровчого бігу. Київ: Здоров'я. 1994. 208 с.

7. Щербаков В. Г. Орієнтовна програма дисципліни «Фізична культура». Рекомендована для всіх напрямів підготовки (спеціальностей) і профілів підготовки кваліфікації (ступеня) випускника – бакалавр. М. МДУП. 2010. 12 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ БАСКЕТБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Курилло Т. В., Словець О. І., Канділов І. Ю.**

*Поліський національний університет*

**Актуальність.** Проблема розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти на сьогоднішній день є дуже актуальною. Ми – сучасники інформаційного суспільства переживаємо «кризу здоров'я». У дітей ще з початкової школи починаються проблеми зі здоров'ям, вони відчують суттєвий дефіцит рухової активності, який підвищується в учнів старших класів. До категорії здорових можна віднести не більше 10 відсотків від загального числа випускників загальноосвітніх шкіл України. Тому важливість занять фізичною культурою в період навчання у закладах вищої освіти важко переоцінити [1].

Г.П. Грибан вказує, що одна із найголовніших соціальних функцій фізичної культури – виховна, людину формуюча. Значною в оцінці особистості є її здатність до фізичного розвитку і фізичного удосконалення, збереження здоров'я, реабілітації свого здоров'я після хвороб і перенесених травм [4, с. 80]. У цілісному педагогічному процесі можна виділити освітній процес, а у фізичному вихованні ще й оздоровчий та тренувальний, які можуть перебігати як в урочному так і позаурочному часі. Такі ознаки педагогічної системи вказують на те, що вона складається з цілого ряду елементів, які мають певну межу поділу в рамках даної системи. Таким чином, конструювання навчального процесу з фізичного виховання з метою формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей майбутніх фахівців у ЗВО має розглядатися в єдності всіх структурних компонентів [3, с. 76].

В зв'язку з сучасним прогресом та комп'ютеризацією, значення фізичного виховання як засобу підвищення працездатності здобувачів вищої освіти протягом усього періоду навчання у ЗВО стрімко зростає. Найбільший інтерес для здобувачів вищої освіти, як показує практика, представляють заняття командними видами спорту які розвивають у людини безліч різних рухових здібностей. Найбільшу перевагу студентська молодь надає баскетболу, через його різнобічний та багатоплановий вплив на організм студентів, баскетбол є методом гармонізації особистості, його фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку [6].

**Мета дослідження** – обґрунтувати особливості застосування баскетболу як найбільш популярного командного виду спорту у фізичному вихованні студентської молоді, що навчається в непрофільних закладах вищої освіти.

**Результати досліджень.** Навчання у ЗВО характеризується постійно емоційною та інтелектуальною напругою на фоні нестачі рухової активності і духовного розвитку [5]. За результатами анкетування здобувачів вищої освіти I та II курсів, щодо ефективності занять фізичними вправами, виявлено, що 65 % студентів обрали для занять – баскетбол. Це не випадково, так як баскетболу властива така особливість як емоційність. Вона

створює сприятливі умови для виховання вмінь керування емоціями, не втрачати контролю над своїми діями [8].

Змагальний процес в баскетболі впливає на виховання у студентів наполегливості, рішучості та цілеспрямованості. Кожен гравець самостійно визначає, які дії йому необхідно виконувати і вирішує, коли і яким способом йому діяти. Це формує творчу ініціативу та здатність миттєво оцінювати ситуацію. Баскетбол як колективна гра, допомагає пристосовувати свої особисті дії інтересам команди. Розвиток цих якостей має продуктивний вплив на взаємовиручку, почуття відповідальності, адаптацію при навчанні в ЗВО та подальше успішне здобування знань [7].

За допомогою баскетболу ефективно розвивається фізична сила. Активні рухи допомагають тренуванню дихального апарату і розвитку витривалості. У процесі рухової активності розвивається координація. Різкі рухи, під час гри, призводять до злагодженої праці всього організму, це спонукає до узгоджених дій травної системи і органів внутрішньої секреції. Під час гри в баскетбол ігрові ситуації постійно змінюються і діяти доводиться в залежності від ситуації, а не за запланованими програмами. Мозок в цих ситуаціях діє творчо: миттєво оцінює ситуацію, вирішує тактичні завдання та вибирає відповідні дії. Тому застосування баскетболу в непрофільних закладах освіти є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів [10].

Заняття баскетболом передбачає високу рухову активність гравців, отже, заняття цим видом спорту в процесі фізичного виховання в нефізкультурних ЗВО задовольняє потреби студентів в руховій активності. Різноманітні рухи, характерні для баскетболу, такі як ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля м'яча, кидки, ведення сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму [7].

Гравці в баскетбол спрямовані на досягнення перемоги над суперником, приховують свої задуми і намагаються розкрити плани суперників. Гравці одної команди взаємодіють між собою і в цей же час докладають всіх зусиль та вмінь, щоб чинити опір команді суперника. Тому, на перший план виступає потреба

швидкого, оперативного мислення. Доведено, що представники командних видів спорту мають істотну перевагу у швидкості прийняття рішення в порівнянні з представниками індивідуальних видів спорту. Швидкість мислення особливо важлива при необхідності врахування ймовірності зміни ситуації, а також при прийнятті рішення в емоційно напружених умовах [9].

Студенти повинні систематично і цілеспрямовано займатися фізичними вправами протягом всього періоду навчання у ЗВО, а критеріями оцінки цієї роботи можуть бути: стан здоров'я, рівень фізичної працездатності, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, результати оцінки виконання тестів з фізичної підготовки і ППФП тощо [2, с. 8], не зважаючи на те, який вид рухової активності вони використовували у навчальному процесі.

**Висновки.** Таким чином, огляд літературних джерел та практичний досвід викладачів та тренерів показав, що такий командний вид спорту як баскетбол є одним з найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді. Заняття баскетболом сприяє гармонізації особистості, фізичному, психологічному, емоційному і інтелектуальному розвитку. Період занять, як в спортивних секціях з баскетболу так і індивідуально, дозволяє виробити професійну компетентність – здатність використовувати методи і засоби фізичного виховання для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності.

#### Список літературних джерел

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. Кам'янець-Подільський. Абетка-НОВА. 2002. 383 с.
2. Грибан Г. П. Проблеми фізичного виховання в умовах євроінтеграції. Буковинський науковий вісник. Вип. 3. Чернівці, ЧНУ, 2007. С. 6–10.
3. Грибан Г. П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогічні науки: зб. наук. праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В.Г. Короленка. Вип. 55. Полтава, 2012. С. 74–79.
4. Грибан Г. П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті. Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2–3. 2007. С. 78-81.

5. Грибан Г. П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту. Наук.-метод. розробки для студ., викл. кафедр фіз. вихов. та тренерів. Житомир, ДАЕУ, 2008. 121 с.

6. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів: метод реком. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2017. 48 с.

7. Гринь Л. В. Некоторые аспекты педагогического мастерства тренера преподавателя. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. ХГАДИ (ХХПИ). Харьков. 2002. № 7. С. 58–63.

8. Єсіонова Г. О. Дослідження мотивів студентів до занять фізичними вправами. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія за ред. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХП). 2006. № 10. С. 97.

9. Ківернік О., Городянський С., Пітін М. Організаційні особливості процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008. № 1–2. С. 20–22.

10. Приходько Н. К. Оптимизация двигательной активности студенток гуманитарных вузов в процессе учебных занятий по физическому воспитанию: дис. канд. пед. наук. Хабаровск. 2000. 145 с.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

**\*Малахова Ж. В., \*\*Круцевич Т. Ю.**

*\*Донецький національний медичний університет*

*\*\*Національний університет фізичного виховання і спорту*

**Актуальність теми дослідження.** Одним з головних напрямків в процесі фізичного виховання студентів має бути діяльність, яка спрямована на збереження психічного та фізичного здоров'я. Нажаль специфічна спрямованість у використанні засобів, методів фізичного виховання поступово веде до розриву освіти з фізичною культурою. Унаслідок цього фізична культура як навчальна дисципліна у ЗВО не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування ціннісного ставлення особистості до власного фізичного вдосконалення [1]. Саме мотиваційні

аспекти комплексної фізичної підготовки студентів у період навчання у ЗВО є актуальними.

На думку таких вчених як Т. О. Белкової [2, с. 111], Г. П. Грибана [3, с. 88], Т. Ю. Круцевич [5, с. 175], заняття з фізичного виховання найбільш ефективні тоді, коли участь у них викликана відповідними мотивами. Включення студентів у відповідну навчальну діяльність стає головною умовою формування мотивації. У такому разі особисті мотиви стають домінуючими, а навчання – активним та свідомим [4, с. 268; 6; 7, с. 113; 8, с. 158].

**Мета дослідження:** встановити закономірні взаємозв'язки сутності, критеріїв, чинників і механізмів фізичного та психічного здоров'я особистості для більш глибокого розуміння проблеми студентської молоді в цілому, виявити новий зміст феномену самовдосконалення для побудови нової стратегії саморозвитку у фізичному вихованні.

**Результати дослідження.** У дослідженні взяло участь 611 студентів 1–4 курсів медичного, стоматологічного та фармацевтичного факультетів Донецького національного медичного університету (208 (34 %) – юнаки, 403 (66 %) – дівчата). Сьогодні вимагає більш детального аналізу гендерного підходу до формування диференційованої організації навчального процесу з фізичного виховання, тому у своїй роботі ми звернули увагу та порівняли результати хлопців та дівчат у психологічному тесті визначення потреби в досягненні за методикою Орлова.

Аналізуючи рівень фізичного стану студентів, їх ступінь зацікавленості та загальний рівень самосвідомості, ми змогли оцінити та врахувати інтереси студентів для формування теоретичного підґрунтя модернізації процесу навчання. Дослідження сприяло складанню алгоритму процесу оздоровлення студентів з оптимальним індивідуальним підбором засобів і методів проведення самостійних занять під час дистанційного навчання. Оцінка потреби (мотиву) в досягненні, була отримана за допомогою використання методики Ю. М. Орловим (табл. 1). Тест націлений на дослідження ступеню прояву потреби людини в досягненні успіху у будь-якій сфері. За результатами дослідження

79 % молоді мали середній рівень потреби у досягненнях, що є суттєвим, однак більш високу оцінку отримало 19 % молоді, і також вони мали рівень фізичної підготовленості вище за середній. Зовсім незначний відсоток (2 %) студентів мали нижчий за середній рівень потреби, а високу та низьку оцінку потреби не отримав жоден зі досліджуваних студентів.

Таблиця 1

**Потреба у досягненні за методикою Ю. М. Орлова, %**

Рівні	юнаки		дівчата		всього	
	п	%	п	%	п	%
Низький	0	–	0	–	0	–
Знижений	8	3,9±2,6	9	2,2±1,5	17	2,8±1,3
Середній	166	79,8±5,5	317	78,7±4,0	483	79,0±3,3
Підвищений	34	16,4±5,0	77	19,1±3,8	111	18,2±3,0
Високий	0	–	0	–	0	–
Всього	208	100	403	100	611	100

Психологія мотивації в її нинішньому вигляді є однією з найбільш складних і суперечливих областей сучасної психології. Протягом дослідження на було виявлено осіб з високим рівнем потреби в досягненнях. До підвищеного рівню було віднесено 111 (18,2 % ± 3,0 %) студентів, з них 34 (16,4 % ± 5,0 %) юнаків і 77 (19,1 % ± 3,8%) дівчат, які за даними тестування відрізняються проявом таких рис: наполегливістю у своїх діях; стійким прагненням до досягнення мети; схильністю до залучення багатьох сфер життя до помочі у досягненні цілі; схильності до психологічного зарядження на успіх; нездатністю до неякісної праці; потребою у пошуку інновацій. Найбільша кількість студентів 483 (79,0 % ± 3,3 %) з котрих юнаків було 166 (79,8 % ± 5,5 %), а дівчат 317 (78,7 % ± 4,0 %) були віднесені до середнього рівню потреби у досягненні. Вони відрізнялись від інших пасивним поглядом на життя, відсутністю бажання займати лідерські позиції; гострим відчуттям справедливості та стійким бажанням працювати у команді. Зниженою потреба у досягненні

була виявлена всього у 17 (2,8 %  $\pm$  1,3 %) студентів, з них у 8 (3,9 %  $\pm$  2,6 %) юнаків та у 9 (2,2 %  $\pm$  1,5 %) дівчат. У жодного студента потреба у досягненні не була низькою.

**Висновки.** Отже, розгляд питання мотивації до рухової активності повинно відбуватися у спеціалізованому педагогічному процесі цілеспрямованої систематичної діяльності з формуванням життєво важливих рухових умінь, навичок, розвитком фізичних якостей разом з отриманням знань з медико-біологічних дисциплін і використанням засобів підвищення фізичного стану, формуванням інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій. Однак ця система була зруйнована стрімким скороченням годин відведених на заняття фізичним вихованням. В наслідок цього виникла необхідність у перегляді форми організації занять з фізичного виховання, враховуючи питання компетенції фізичної культури особистості.

#### Список літературних джерел

1. Боченкова Е. В. Самоописание физического развития: опросник: Мет. пособие. Краснодар: КГАФК, 2000. 26 с.

2. Белкова Т.О., Малахова Ж.В. Мотивація студентів з різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 8 (128). «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» : зб. Наукових праць. 2020. С. 111–116.

3. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Зб. наук. праць «Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка». Вип. 118. Чернігів: ЧЕПУ, 2014. С. 88–93.

4. Круцевич Т. Ю., Малахова Ж. В. Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпро: Інновація, № 1, 2020. С. 268–277.

5. Круцевич Т. Ю. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2018. С. 175–185.

6. Малахова Ж. В. Белкова Т. О. Проблеми формування здорового способу життя студентів медичних ВУЗів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти. Наукові записки. Ред. кол.: В. Ф. Черкасов,



В. В. Радул, Н. С. Савченко. Вип. 183. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ В. Винниченка, 2019. С. 61–65.

7. Малахова Ж. В. Бєлих В. Г. Передумови створення та функціонування інноваційних організаційних структур дистанційної спрямованості у ЗВО. Наукові записки. Ред. кол.: В. Ф. Черкасов, В. В. Радул, Н. С. Савченко. Випуск 183. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ. В. Винниченка. 2019. С. 113–118.

8. Сидорчук Т., Анастасьєва З. Мотиваційно-ціннісні орієнтації студентів щодо рекреаційної діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2019. С. 158–166.

## **ВПЛИВ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ВИБІР АМПЛУА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

**Ободзінська О. В.**

*Поліський національний університет*

**Актуальність.** У статті висвітлюється особливість та важливість психологічної підготовки волейболістів, важливість врахування типу темпераменту при виборі амплуа гравця. Волейбол – один із найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді. Розвиток фізичних якостей, зміцнення опорно-рухової системи, підвищення працездатності систем організму, емоційний заряд, який отримують під час гри спортсмени – саме ці переваги сприяють популярності волейболу [5, с. 8]. Використовуючи системний підхід, можна розглядати навчально-тренувальний процес із точки зору організації, планування, коректування, динамічності, гнучкості, оперативності забезпечення всіх можливих умов для його функціонування. Вирішальну роль у цілісному функціонуванні навчально-тренувального процесу відіграє активна взаємодія тренера і студентів-волейболістів, яка створює процес навчання як цілісне явище [3, с. 78].

Важливим аспектом вдалої підготовки волейболіста є визначення його амплуа, враховуючи не тільки морфологічні

особливості та рівень підготовки, а й психофізіологічні особливості гравців. Важливо враховувати не тільки що вміє гравець, а й хто він як особистість. Насамперед це пояснюється тим, що особисті характеристики зумовлені генотипом, який перебудувати неможливо. Як правило, вибір амплуа гравця виконується під час його занять в ДЮСШ [2, с. 62]. У дитячих командах на роль центрального блокуючого готується найвищий на цей період гравець, для амплуа ліберо – найнижчий із команди. Зі зростанням рівня майстерності команд, коли спортсмени проходять своєрідний відбір, то морфологічні особливості (як правило це стосується ростових показників) майже не різняться у гравців різних амплуа. Якщо проаналізувати склад команд Вищої та Супер ліги України, то можна зазначити, що ростові дані гравців різних амплуа мають невелику різницю (окрім, як правило, гравця ліберо). В командах майстрів приймають факт вже існуючого амплуа гравців. Але в студентських командах тренери нерідко змінюють амплуа гравців-першокурсників.

Одним із чинників вибору амплуа гравця для найбільш вдалої його реалізації має бути врахування типу темпераменту. Адже саме темперамент впливає на характер людини, тобто стиль його поведінки в тих та інших ситуаціях. Як відомо, у психології існують такі види темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік. Як правило, кожній людині притаманні риси кількох видів темпераменту, хоча одному з них віддається перевага за кількістю особливих ознак. Тип темпераменту, як правило, визначається за допомогою анкетування та спостереження.

**Мета досліджень.** Дати характеристику студентам-волейболістам в залежності від їх типу темпераменту на вибір амплуа гравця студентської команди.

**Результати досліджень.** Для дослідження проблеми впливу темпераменту на вибір амплуа гравця автором було проведено анкетування гравців чоловічих та жіночих команд різного рівня. Для цього були залучені гравці таких команд: ДЮСШ – Житичі (II ліга ЧУ), Полісся – ліцей інтернат (I ліга ЧУ), ЖНАЕУ (ЧУ Студентська ліга), ВК «Біоресурс» (I ліга ЧУ), ВК «Житичі – ЖНАЕУ» (Суперліга ЧУ), ВК «Полісся – ЖДУ» (Суперліга ЧУ),

ВК «Барком – Кажани» (Суперліга ЧУ), ВК «МХП – Вінниця» (Суперліга ЧУ), ВК «Смільчене – Рембудсервіс», ВК «Коростень». У тестуванні прийняли участь спортсмени I розряду, КМС, МС. За віковими показниками – від 14 до 39 років.

Серед гравців амплуа центральний блокуючий, діяльність яких характеризується ефективною різноманітністю нападаючих ударів з передач першого темпу, надійним блокуванням, універсальною грою в умовах швидко змінних ситуаціях, різноманітною подачею, найбільше було виявлено спортсменів з типом темпераменту холерик. Кращі гравці цього амплуа вирізняються швидким мисленням, рішучістю, емоційністю, розвинутою інтуїцією, що притаманно саме цьому типу темпераменту. Центральні блокуючі з типом темпераменту сангвінік теж мають кількісну пріоритетність серед усіх. Це пояснюється здібністю рухових нервових процесів сангвініків швидко оцінювати ситуацію та приймати адекватне рішення в особливих ігрових моментах. Врівноваженість сангвініка дає йому змогу діяти стабільніше ніж холерику. Успіх центрального блокуючого з цим типом темпераменту досягається завдяки таким якостям: спритність, швидкість рухів, чіткий розрахунок. Як правило, сангвініки володіють тонкою інтуїцією, передбачаючи дії суперників, що дає їм змогу вдало діяти під час блокування, гри в захисті та страховці.

Від гравців з амплуа догравальний вимагається виконання нападаючого удару з країв сітки проти групового блокування, стабільний прийом подачі, впевнена гра в захисті, блокування у всіх зонах, надійна подача. Холерик – догравальний вдало діє при комбінаційній грі та коли в команді використовуються невисокі передачі. За рахунок своєї швидкості та координаційності він досить вдало діє в атаці проти групового блоку. Але слід зазначити, що недоліком догравального з таким типом темпераменту є нестабільність подачі та прийому, в захисті блискучі дії змінюються прикрими помилками. Що стосується догравальних з типом темпераменту сангвінік, то таких виявилось найбільша кількість серед респондентів. Така ситуація пояснюється тим, що саме ці гравці найбільш різноманітні в атаці,

мають стабільну загальну гру, інтуїтивно діють на блоці та в захисті. Серед інших гравців з амплуа догравальний саме вони вирізняються стабільністю. Незначна кількість опитуваних відноситься до типу темпераменту флегматик. Догравальний цього типу темпераменту характеризуються стабільною подачею та прийомом. Що стосується атаки та блокування, то тут вони найкраще діють у простих ситуаціях.

Зв'язуючого гравця нерідко називають мозком команди. До його функцій належать керівництво всією командою на майданчику, організація взаємодій гравців (насамперед в атаці), управління психологічним кліматом, вміння грати на блоці та страховці. На практиці зв'язуючий – диригент ігрових дій. Досить часто саме зв'язуючий гравець буває капітаном команди, бо він є лідером та першим помічником тренера. Проаналізувавши анкети зв'язуючих гравців слід зазначити, що майже однакова кількість віднесено до холериків та сангвініків. Що стосується холериків, то саме ці гравці вирізняються швидкістю прийняття рішень та завдяки своєму позитивному ставленню до гри налаштовують партнерів на перемогу. Найбільш вдало складається гра з холериком-зв'язуючим у командах, які використовують комбінаційну гру та атаки першого темпу. Також позитивним є те, що завдяки швидкості його реакцій такому зв'язуючому притаманна якісна гра у страховці. Зв'язуючий – сангвінік діє більш врівноважено ніж холерик у складних ситуаціях. Характерна для нього холоднокровність допомагає партнерам по команді переключитись після невдалих ігрових моментів. Говорячи про зв'язуючого флегматика, слід зазначити, що це не найкращий вибір для команди. Хоча такий варіант гарантує рівність гри в стресових ситуаціях, але без фантазії, без ризику.

До гравця з амплуа діагональний висуваються досить високі вимоги гри у нападі – із зони 2 на першій лінії та із зони 1 на другій лінії. Також діагональний повинен допомагати при потребі у виконанні другої передачі, приймати участь у блокуванні. Зазвичай, діагональний майже не приймає участь у прийомі, але володіє сильною подачею. Серед загальної кількості волейболістів з типом темпераменту холерик і сангвінік виявилось приблизно

однакова кількість. Для діагонального – холерика характерна швидка реакція на зміну ситуації. Завдяки своїй енергійності він швидко переключається від атаки до захисних дій. Що до діагонального гравця з типом темпераменту сангвініка, то слід зауважити, що саме він завдяки швидкому мисленню та адекватності поведінки у критичних ігрових ситуаціях допускає менше помилок ніж діагональний холерик. Якщо говорити про діагонального флегматика, то слід зазначити, що характерна для нього невисока швидкість перелаштовуватись призводить до неадекватної реакції у складних ігрових ситуаціях.

Що стосується гравця ліберо, то основною вимогою до нього є надійна гра на задній лінії. Він повинен мати надійний прийом та ефективну гру в захисті. Серед спортсменів ліберо з темпераментом флегматик виявилось найбільше. Цей факт пояснюється тим, що гравець саме цього типу темпераменту відрізняється надійністю гри, яка забезпечується його сильною нервовою системою та врівноваженістю. Ці гравці мають стабільний прийом з гарною доводкою, надійно грають у захисті. Стосовно гравців з типом темпераменту сангвінік, то слід зазначити, що вони поступаються ліберо флегматик у якості прийому подачі, але завдяки своїм швидкісним якостям краще грають у захисті. Якщо розглядати літеро – холерика, можна сказати про нерівність його гри. Для літеро – холерика характерні чередування блискучих виходів на майданчик з провальними.

**Висновки.** Встановлено, що серед волейболістів гравців з амплуа центральний блокуючий кількість холериків становить – 54 %, сангвініків – 31 %; серед догравальних холериків – 29 %, сангвініків – 48 %; серед зв'язуючих виявилось 39 % холериків та 42 % сангвініків; діагональні гравці: 37 % – холериків і 44 % – сангвініків; щодо ліберо – 54 % флегматики та 32 % сангвініки. Особливість психологічної підготовки волейболістів являє собою процес значних виявів психіки, що відповідає вимогам тренувальної і змагальної діяльності. При виборі амплуа волейболіста необхідно враховувати тип темпераменту. За результатами досліджень можливо зробити наступні висновки: для гравця з типом темпераменту холерик найкраще підійде амплуа

центральний блокуючий; волейболіст з типом темпераменту сангвінік може досить вдало виконувати функції догравального, зв'язуючого, діагонального; флегматик – ідеальний варіант для амплуа ліберо. Що стосується типу темпераменту меланхолік, серед волейболістів, які проходили анкетування, не виявлено.

#### **Список літературних джерел**

1. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. Олимпия. Пресс, 2007. 56 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.; Олимп. л-ра. 2002. 296 с.
3. Грибан Г. П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогічні науки: зб. наук. праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В.Г. Короленка. Вип. 55. Полтава, 2012. С. 74–79.
4. Співак Л. М. Психологія спортивного колективу (курс лекцій та практикум): навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Зарицький, 2008. 108 с.
5. Фурманов А. Г. Студенческий волейбол. Минск «Вышэйшая школа». 1983. 173 с.

### **ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**\*Павленко Є. Є., \*\*Павленко В. О.**

*\*Національний фармацевтичний університет*

*\*\*Харківська державна академія фізичної культури*

**Актуальність теми дослідження.** Дослідження у визначенні характеристики стану здоров'я студентів стає все більш актуальнішим враховуючи проблеми які загострюються в зв'язку погіршенням останніми роками в Україні стану здоров'я студентської молоді. Причина досить проста – безпечне відношення до особистої фізичної підготовки, стану власного здоров'я, небажання застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті [7–11].

Навчаючись у закладі вищої освіти протягом тривалого часу

під наглядом фахівців фізичного виховання можна суттєво покращити свій стан здоров'я, але людина сама повинна зробити вибір: здоров'я чи хвороба. Для успішного адаптування до навколишнього середовища студенти повинні мати чітку мотивацію до здоров'я, оскільки тільки здорова людина може досягти вищого ступеню самореалізації однієї з головних потреб на шляху до благополуччя в життєдіяльності.

**Мета дослідження.** Зробити аналіз впливу фізичної культури і спорту на формування рухової активності та спортивного стилю життя студентської молоді у процесі навчання. Охарактеризувати базові моделі викладання фізичного виховання, впровадження в навчальний процес різних форм та їх поєднання у організації фізичного виховання в ЗВО. Дослідити оцінку соматичного здоров'я студентів.

**Результати досліджень.** Останні роки характеризуються як роки непомірного зростання науково-технічного прогресу, а в тім і підвищення механізації, автоматизації промислових підприємств, впровадження нових технологій, урбанізація і міський спосіб життя тощо. Все це призводить до стрімкого зменшення фізичної активності. Наслідками зростання науково-технічного прогресу стали глобальна гіподинамія (знижена рухливість) і гіпокінезія (зменшення об'єму рухів), особливо відчутно це у студентської молоді що обумовлено великим розумовим навантаженням характером навчальної та трудової діяльності. Фізичне виховання це той шлях до формування здоров'я щоб позбавити себе від недугів і зробити життя тривалим і активним. Багато в чому здоров'я залежить від ефективного використання величезного арсеналу засобів і методів оздоровчої поведінки. Для того, щоб змінити ситуацію потрібно навчити молоду людину бережливого відношення до власного здоров'я, змінити у студентської молоді, що навчається у закладах вищої освіти України, підходи до отримання знань з фізичної культури через впровадження предмету фізичне виховання [1].

Так для більш широкого застосування методології фізичного виховання в ЗВО О.М. Андреева, С.М. Канішевський [2; 5] пропонують поділяти студентів за критерієм на наступні 7 груп:

1. Студенти, які займаються спортом (в т. ч. спортом вищих досягнень);

2. Студенти, що усвідомлюють позитивний вплив фізичної культури і спорту для особистого здоров'я, регулярно відвідуючи навчальні заняття;

3. Студенти, які займаються фізичними вправами, але нерегулярно;

4. Студенти, що усвідомлюють оздоровчий вплив фізичної культури на здоров'я людини, але нічого не роблять для цього;

5. Студенти із слабо вираженим інтересом до занять фізичними вправами;

6. Студенти, які вважають, що вони здорові і фізична робота, яку вони постійно виконують їх задовольняє;

7. Студенти з абсолютно байдужим ставленням до занять фізичною культурою.

Недостатня кількість годин на тиждень відведених на заняття все частіше позбавляє теоретичної і методичної підготовки студентів у сфері фізичної культури, а процес фізичного виховання переважно скерований лише на підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності та зміцнення здоров'я. Однак, процес направлений на мотивацію студентів до цінностей фізичної культури через теорію і практику суттєво активізує культурний потенціал особистості студента, розширює його світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції [3].

Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичного виховання, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах вимагає застосування у фізичному вихованні студентської молоді новітніх технологій підвищення рівня рухової активності.

Фізична підготовленість в повній мірі є показником фізичної активності студента, його інтегральним показником функціонування органів і систем організму. За допомогою фізичних вправ та тестів викладач має змогу визначити рівень функціонування певних систем організму, які безпосередньо можуть впливати на стан фізичної підготовленості студента [4].



З метою забезпечення викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання (без претензії на вичерпність) або різні форми їх поєднання, які можуть бути впроваджені в організацію фізичного виховання у закладах вищої освіти:

1. *Секційна*. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загально оздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

2. *Професійно орієнтована*. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальної фізичної підготовки.

3. *Традиційна*. Збереження фізичного виховання у якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. *Індивідуальна*. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т. ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

На формування здоров'я студентської молоді у процесі навчання справляють вплив безліч чинників: перша група – це об'єктивні чинники, безпосередньо пов'язані з навчальним процесом (стан навчальних аудиторій, тривалість навчального дня, навчальне навантаження, перерви між заняттями). Друга група чинників – суб'єктивні, особистісні характеристики (режим харчування, фізична активність, наявність шкідливих звичок, організація дозвілля). У реальних умовах навчання і побуту саме друга група чинників, що характеризує спосіб життя студентів, більшою мірою справляє вплив на здоров'я.

Аналізуючи стан здоров'я студентів у навчальному процесі ЗВО дослідники вивчають об'єктивні і суб'єктивні причини зниження інтересу студентів до рухової активності під час навчання у закладі освіти. В першу чергу це умови навчальної діяльності, низький економічний рівень життя більшої частини студентів, відсутністю механізму стимулювання культури здорового життя у навчальному закладі, низькою поінформованістю студентів про власне здоров'я.

Загальну оцінку рівня фізичного здоров'я студентів можна класифікувати умовно поділивши на групи. До групи безпечного рівня здоров'я відносяться студенти з високим та вище за середній рівень фізичного здоров'я. Студенти які перебувають за межами безпечного рівня відносяться до груп з низьким, нижче за середній та середній рівень фізичного здоров'я. Досвід проведених досліджень вказує що у переважної більшості студентів фізичне здоров'я знаходить на низькому, нижче за середній рівень, тобто більшість юнаків та дівчат знаходяться на межі безпечного рівня фізичного здоров'я.

Окрім загальної оцінки рівня фізичного здоров'я студентів, важливим є урахування оцінки кожного показника що надає змогу викладачу фізичного виховання ефективніше впроваджувати в навчальний процес методи і засоби фізичного виховання. Для оцінки складових соматичного здоров'я вагоме значення має характеристика гендерних відмінностей показників та показники які лімітують рівень здоров'я. Таким чином, оцінка соматичного здоров'я студентів важлива при проектуванні індивідуальних

занять з фізичного виховання під час навчання в ЗВО з метою уникнення несприятливих впливів, що призводить до зриву процесу адаптації. Такі наслідки обумовлені тривалим розвитком організму студентів у період навчання що в свою чергу призводить до розвитку ряду захворювань.

Для підтримки міцного здоров'я, високого рівня працездатності і ефективної передачі інформації з оперативної в довготермінову пам'ять необхідна розвантажувальна частина після великого розумового навантаження під час навчання. Формою відновлення організму використовують у процесі навчання активний та пасивний відпочинок.

Активний (різні види фізичних вправ, заняття спортом, рухова активність) і пасивний (лежачи чи сидячі огляд різних фільмів та телепрограм, читання книг й іншої літератури, праця та ігри на комп'ютері тощо) відпочинок студенти використовують на свій розсуд. Відсутність занять з фізичного виховання на старших курсах зменшує рухову активність студентів що відбивається на зниженні їх фізичних якостей. Зниження фізичних якостей один з чинників, який має тісний зв'язок з погіршенням стану здоров'я.

У таких умовах виникає необхідність використання в навчальному процесі студентів нових технологій, які мають тісний зв'язок з навчанням і використанням на заняттях з фізичного виховання фізкультурно-оздоровчих та рекреаційно-профілактичних заходів [6].

**Висновки.** Впровадження в навчальний процес правильного вибору методів навчання, використання різних форм організації навчально-виховного процесу, спрямовує студента на формування стійкого усвідомлення ціннісного відношення до власного здоров'я. Застосування в процесі навчання в закладах вищої освіти різного роду стимулів активізує студентів до занять фізичної культури.

#### Список літературних джерел

1. Ажиппо О. Ю., Павленко В. О., Павленко Є. Є. Студентський спорт в системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Навч. посіб. Харків. NovaPrint. 2019. 285 с.

2. Андреева О. М., Катерина У. М. Анализ мотивации к внеурочным формам организации занятий по физическому воспитанию. Физична активність, здоров'я та спорт. 2014. № 4. С. 18–28.

3. Анікеев Д. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків. 2009. № 2. С. 6–9.

4. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Чернігів. 2014. № 1 (118). С. 88–92.

5. Канішевський С. М., Раєвський Р. Т., Рибковський А. Г., Третьяков М. О. Інтегральні моделі організації навчальних і позанавчальних форм занять по фізичному вихованню студентів. Теорія і практика фізичного виховання. К. 2008. № 1. С. 107–113.

6. Катерина У. М. Удосконалення організації фізичного виховання студентів у позанавчальний час. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К. 2013. № 4. С. 21–25.

7. Griban G., Onishchuk, L., Solohubova, S., Tkachenko P., Oleniev, D., Semeniv, B., Myatiga, O., Kanishcheva, O. (2021). Physical state assessment of the first-year female students of higher education institutions. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (6), 1457-1462. doi: 10.36740/WLek202106131.

8. Griban G., Kuznietsova, O., Lyakhova, N., Prystynskyi, V., Oleniev, D., Otravenko, O., Pantus, O. (2021). Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (3 p.II), 641-646. doi: 10.36740/WLek202103214.

9. Griban G., Myroshnychenko, M., Tkachenko, P., Krasnov, V., Karpiuk, R., Mekhed, O., Shyyan, V. (2021). Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (5), 1074-1078. doi: 10.36740/WLek202105105.

10. Griban G., Myroshnychenko, M., Tkachenko, P., Yavorska, T., Kolesnyk, N., Novitska, I., Verbovskyi, I. (2020). Bad habits and their impact on students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (11), 2386-2395. doi: 10.36740/WLek202011111.

11. Prontenko, K., Griban, G., Aloshyna, A., Bezpalyyi, S., Yavorska, T., Hryshchuk, S., Tkachenko, P., Dzenzeliuk, D., Bloshchynskyi, I. (2019). The physical development and functional state as the important components of the students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 72, 12(1), 2348-2353. doi: 10.36740/WLek201912115.

## ТАБАТА ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пантус О. О., Денисовець А. П., Скорий О. С.

*Поліський національний університет*

**Актуальність.** У закладах вищої освіти дисципліна «Фізичне виховання» виступає якісною і результативною мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. При нинішньому дефіциті рухової активності процес підвищення фізичної підготовленості набуває великого значення. Розглядаючи структуру особистості студента, йдучи шляхом його формування і виховання, з'ясуємо, що структура включає стійкі об'єктивні та суб'єктивні соціальні якості індивіда, які виникають і розвиваються в процесі навчальної діяльності, а також під впливом соціального середовища [5, с. 81]. В зв'язку з глибокими соціально-економічними перетвореннями в усіх сферах суспільного життя Україна здійснює історично неминучий та незворотний перехід до нових засад розвитку освіти. Зараз, коли Україна увійшла в Болонський процес, саме освіта, наука і інформація стають найвпливовішими факторами соціальної динаміки. Завдання реалізації принципів Болонського процесу полягає насамперед у підвищенні якості вищої освіти. Фізичне виховання також є сьогодні предметом обговорення, де його місце в освітньому і науковому просторі Європи [4, с. 6; 6].

При цьому основна маса досліджень констатує про низький рівень рухової активності молодого покоління, внаслідок чого чисельність здобувачів вищої освіти за останні роки, віднесених до спеціальної медичної групи, складає понад третину всього контингенту протягом навчання в університеті; більше половини здобувачів незадовільно складають державне тестування; зростає кількість призовників, які за станом здоров'я не готові до проходження служби у лавах Збройних сил України. Головною причиною погіршення здоров'я здобувачів вищої освіти є їх

низька рухова активність, що в свою чергу веде до низького рівня фізичної підготовленості [3, 8].

В останні роки спостерігається недостатня увага до фізичного виховання з боку владних структур, кількість годин для фізичного виховання щороку зменшується. За останні роки науковці відзначають, що нинішнє покоління здобувачів вищої освіти, у більшості випадків, не зацікавлене в заняттях фізичною культурою та спортом [9]. Тому проблема збереження здоров'я студентської молоді за останні роки набуває все більшої актуальності [11, 12].

Фізичне виховання, як навчальний предмет – практичний та єдиний, що вирішує завдання зміцнення здоров'я та подальшого фізичного розвитку. Одним із сучасних методологічних підходів, що дозволяють переосмислити сучасний стан педагогічної діяльності як освітнього простору і намітити шляхи його модернізації в країні, є інноваційна діяльність [1]. З урахуванням сформованих негативних змін в сфері фізичної культури, а також нових умов соціально-економічного та культурного розвитку в закладах вищої освіти багатьох країн ведеться інтенсивний пошук перспективних напрямків та нових підходів фізичного виховання. Використання інноваційних технологій в фізичному вихованні полягає в творчому підході до педагогічного процесу, метою якого є підвищення інтересу до занять фізичною культурою та спортом та збереження здоров'я здобувачів вищої освіти.

Великої популярності набуває концептуальний підхід до фізичного виховання, що передбачає широке використання фітнес-технологій. Останнім часом орієнтація фізичного виховання на фітнес приваблює все більше число прихильників у всьому світі. Робляться активні спроби впровадження відповідних фітнес-програм і технологій в систему фізичного виховання в закладах вищої освіти [7, 10].

При існуючому різноманітті фітнес-технологій залишається актуальним питання вибору серед них найбільш оптимальних і результативних у досягненні поставлених цілей. Важлива і форма організації занять, яка б не відштовхувала здобуваів, а навпаки привертала їх увагу і розвивала інтерес до регулярних занять

фізичними вправами. Організація процесу навчання повинна вибудовуватися таким чином, щоб здобувачі стали фізично розвинені і психологічно стійкі.

Світ фітнесу щороку покращується, з'являються нові напрямки, системи тренувань, нове і сучасне обладнання. Для вирішення складного завдання фізичного виховання для здобувачів вищої освіти, а особливо жінок, можуть використовуватися різноманітні сучасні технології, зокрема технології оздоровчої фізичної культури – систему Табата.

Табата поступово набуває популярності в середовищі любителів фітнесу завдяки своїй простоті та універсальності методики. За своєю сутністю вона представляє подальший розвиток та інтерпретацію інтервального методу тренування. Авторство методу належить японському вченому і доктору Ідзумі Табата. Разом з колективом однодумців з Токійського національного інституту фітнесу та спорту в 1996 році доктор Табата провів дослідження по з'ясуванню результативності коротких інтенсивних інтервальних тренувань для підвищення загальної та силової витривалості.

Розробка протоколу Табата спочатку призначалася для підготовки професійних спортсменів (збірної команди Японії з ковзанярського спорту), і її структура полягала в наступному:

- 4 раунди по 4 хв, між раундами хвилина відпочинку;
- раунд – це 8 циклів;
- цикл (вправа) складається з 20 с інтенсивного навантаження і 10 с відпочинку;
- загальна тривалість тренування становить 20 хв.

Автор методики наполягає на використанні під час занять за методикою Табата найпростіших та найдоступніших вправ циклічного характеру, які, на думку фахівців, найкращим чином підходять для занять саме зі студентами [9]. Серед них підняття важких речей (гантелі, обтяжені м'ячі, гирі та ін.), бігові, стрибкові та аеробні вправи (біг, імітаційні вправи або вправи оздоровчих напрямів аеробіки), силові вправи з подоланням власної ваги на всі групи м'язів.

Методика занять зі здобувачами вищої освіти за протоколом Табата кардинально не відрізняється від методики спортивних

тренувань за цією ж системою, але відпочинок між раундами треба робити тривалішими (3–4 хв). Вправи Табата виконуються за схемою: вісім вправ (або 4 вправи по 2 підходи) за чотири хв (20 с інтенсивного навантаження +10 с відпочинку). І найголовніше, спроба нестандартного анаеробного тренування за системою Табата вносять різноманітність до тренувального процесу, що призводить здобувачів вищої освіти до зацікавленості в заняттях з фізичного виховання [1]. Заняття можуть проводитись під музичний супровід.

Основні переваги методу Табата: вимагає мало часу – для початківців 3–4 раунди по 4 хв достатньо; результати з’являються вже після 4 тижнів занять; спостерігається зменшення жирового прошарку і зміцнення м’язів; не вимагається спеціальне обладнання; займатися можна самостійно; займатися можуть усі – чоловіки і жінки [2].

**Мета досліджень** – вивчити вплив програми фітнес-тренувань з використанням протоколу Табата на формування потреби студенток до систематичних занять оздоровчими видами рухової активності.

**Результати досліджень.** Викладачі кафедри фізичного виховання Поліського національного університету регулярно впроваджують в практику занять з фізичної культури сучасні системи тренувань. Так, наприклад в I–II семестрі 2019–2020 н. р. до впровадження карантину для студенток I–II курсу була запропонована нова фітнес-програма Табата.

Вправи для системи Табата підбиралися таким чином, щоб вони відповідали наступним критеріям:

1. У вправі мають бути задіяними якомога більша кількість м’язів тіла одночасно, особливо їх великих груп.

2. Бути технічно простими.

3. Необхідно забезпечити максимально можливе скорочення та напругу м’язових волокон.

4. Якщо за 20 с зроблено не більше 8–10 повторень, то вправу вибрано вірно, що буде відповідати анаеробному навантаженню. Все інше можна віднести до аеробного інтервального високоінтенсивного тренування.



Підбирати вправи необхідно так, щоб після виконання восьми підходів у студенток практично не залишалось сил зробити хоча б ще один підхід. Якщо залишилися сили після виконання всіх підходів, то це означає, що темп виконання був невеликим або неправильно підібрані вправи.

Ознайомлення з новою методикою організації занять по системі Табата починалось поступово з одного раунду. Розбиралася схема підбору вправ, техніка їх виконання і темп. У міру підготовленості тих, хто займався, додалась кількість раундів, і самі вправи ставали більш складнішими.

Тренування по системі Табата було включено в загальний навчальний процес як основна частина одного навчально-тренувального заняття, з обов'язковою розминкою у вигляді суглобової гімнастики, з розігрівом м'язів та підготовкою серцево-судинної системи до більш високих навантажень, дихальні вправи, попередній стретчинг. В кінці заняття обов'язково виконувалися активні та пасивні вправи на розслаблення м'язів, стретчинг, дихальні вправи, спрямовані на плавне зниження активності функціональних систем організму, зменшення нервово-психічного напруження, стимуляцію початку процесів відновлення м'язової системи після тренування.

Після закінчення кожного раунду обов'язково вимірювалась ЧСС. В середньому цей показник був в межах 170–180 уд/хв. Це говорить про те, що інтенсивність таких тренувань складала 84–86 % від максимального, зростало споживання кисню, що переводило організми студенток в зону згорання жиру та відмінної фізичної форми.

В цілому, проведення занять з фізичного виховання по системі Табата дозволило покращити фізичну підготовленість студенток. Відвідуваність в цих групах відразу збільшилася на 15–17 %. Це говорить про те, що студентки зацікавлені у вдосконаленні своїх фізичних якостей, оскільки дана програма плавно та рівномірно опрацьовує всі основні групи м'язів, покращує працездатність, поставу та фігуру, створює сприятливий психоемоційний фон для подальшого фізичного вдосконалення.

В ході дослідження були визначені переваги Табата-тренувань

для вдосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, а саме: програму можна варіювати, в залежності від підготовленості тих, хто займається; використовувати різні вправи, як з вагою власного тіла, так і з обтяженнями; постійна зміна вправ; робити сильний вплив, як на аеробні, так і на анаеробні можливості організму; анаеробні навантаження сприяють активному жиропалюванню під час і особливо після тренування; сприяти розвитку загальної і силової витривалості; формувати творчий підхід до розробки індивідуальних Табата-тренувань.

**Висновок.** Таким чином, дану методику можна вважати ефективною і рекомендувати її для фізичної підготовки студенток у період навчання у ЗВО як новий зміст навчального процесу з фізичного виховання та засіб формування загальнокультурної компетенції, що характеризує готовність її використання для самовиховання, підвищення адаптаційних резервів організму та зміцнення здоров'я студентської молоді.

#### Список літературних джерел

1. Арешина Ю. Б., Звіряка О. М., Руденко А. М. Фітнес-тренування за системою Табата як засіб вдосконалення фізичного стану студентів напрямку підготовки «Фізична терапія, ерготерапія». Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Т. 5, № 2 (24). С. 210–217.

2. Булейченко О. В., Підвальна О. В. Формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу як спосіб здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп. Науковий часопис. Сер: 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3К (84). С. 101–105.

3. Грибан Г. П. Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Вип. 63, 2012. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 105–109.

4. Грибан Г. П. Проблеми фізичного виховання в умовах євроінтеграції. Буковинський науковий вісник. Вип. 3. Чернівці, ЧНУ, 2007. С. 6–10.

5. Грибан Г. П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті. Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2–3. 2007. С. 78-81.

6. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Формування адаптації студентів до фізичних навантажень і умов навколишнього середовища в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. Республ. збірка наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк: ДонДМУ ім. Горького, 2001. С. 151–152.

7. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Гошко А.М., Скорий О.С. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 4 (85) 17. С. 35–39.

8. Дзензелюк Д. О., Пантус О. О., Плотіцин К. В. Ставлення студентів закладів вищої освіти до здоров'яформуючих складових. Науковий часопис. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 3 (123). С. 42 – 47.

9. Кокарев Б. В. Обґрунтування ефективності використання інтервальних тренувань за методикою Табата на заняттях з фізичного виховання. Фізичне та спортивне виховання в вищих навчальних закладах : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф., 13 – 15 жовт. 2017 р. Запоріжжя : ЗНТУ, 2017. С. 34–36.

10. Griban G., Kuznietsova, O., Lyakhova, N., Prystynskiy, V., Oleniev, D., Otravenko, O., Pantus, O. (2021). Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (3 p.II), 641-646. doi: 10.36740/WLek202103214.

11. Griban G., Myroshnychenko, M., Tkachenko, P., Yavorska, T., Kolesnyk, N., Novitska, I., Verbovskiy, I. (2020). Bad habits and their impact on students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (11), 2386-2395. doi: 10.36740/WLek202011111.

12. Prontenko, K., Griban, G., Aloshyna, A., Bezpalyi, S., Yavorska, T., Hryshchuk, S., Tkachenko, P., Dzenzeliuk, D., Bloshchynskiy, I. (2019). The physical development and functional state as the important components of the students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 72, 12(1), 2348-2353. doi: 10.36740/WLek201912115.

## ОСОБЛИВОСТІ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Пристинський В. М., Пристинська Т. М.

*Донбаський державний педагогічний університет (Слов'янськ)*

**Актуальність теми дослідження.** Розв'язання проблеми інклюзивного навчання набуває все більшої актуальності в закладах загальної середньої освіти. Не виключенням є й особливості організації фізичного виховання з учнями, які мають порушення або відхилення у стані здоров'я та навчаються поряд із здоровими однолітками. У зв'язку з цим, перед учителем фізичної культури, який проводить уроки в класі, де навчаються діти з вадами зору постає потреба індивідуалізувати навчання саме з цією категорією дітей.

Аналіз та узагальнення теоретичних положень та експериментальних досліджень, які знайшли відображення в наукових роботах свідчать, що розвиток точності рухів є одним з важливих чинників оптимізації процесу фізичної реабілітації дітей з порушеннями функцій зору засобами фізичного виховання. Так, В. Григоренко, В. Пристинський [2] пропонують індивідуально-диференційований підхід до навчання руховим діям професійно-побутового змісту дітей з порушеннями функцій зору. Л. Бровченко [1], А. Данків [3], Я. Крет, Н. Байкіна [4], В. Ремажевська, Ю. Раніцький [5] звертають увагу на доцільність використання засобів фізичної культури (рухових дій, фізичних вправ, ігор тощо) для укріплення опорно-рухового апарату, покращення постави як чинників, які забезпечують психомоторний розвиток дітей з порушеннями й вадами зору.

У зв'язку з цим вважаємо, що досить ефективним чинником забезпечення якості навчання дітей з вадами зору на уроках фізичної культури є розвиток точності рухів на засадах використання оцінно-контрольних дій (ОКД). На нашу думку важливим є те, що чим більшою кількістю рухових умінь і навичок володіє дитина, тим на більш якісному рівні вона засвоює

нові рухові дії, тим вище рівень її сенсорного забезпечення, тим більш ефективним буде надбання життєво важливих компетентностей.

Цим й визначається актуальність роботи, **метою** якої є обґрунтування доцільності розвитку точності елементарних рухів, що забезпечуватиме якість навчання дітей з вадами зору на уроках фізичної культури.

**Результати дослідження.** В основу розробки алгоритму навчання дітей з вадами зору було покладено передбачення того, що успішність оволодіння дитиною елементарними рухами визначатиме й якість оволодіння більш складними руховими діями, сприятиме розвитку рухової орієнтації, темпам формування елементарних оцінно-контрольних дій.

Вважаємо, що одним із компенсаторних механізмів сенсорного забезпечення будь-якої діяльності осіб з вадами зору є мовленнєвий аналізатор, а засобом стимуляції, активізації й корекції діяльності виступає мова. Отже, досить ефективним засобом корекції зору може бути мовлення дитини, тобто її термінологічний словник, як то: словесні інструкції щодо вихідних положень у виконанні фізичних вправ, назви рухів тощо. Це було обумовлено насамперед тим, що мова є потужним чинником компенсації вад зору, самоаналізу якості рухової сфери. І від того, наскільки дитина володіє мовою, значною мірою залежить те, як вона уявляє образ конкретного руху. А отже, і наскільки учень з порушенням зору підготовлений до виконання руху, моделювання його структури на інформаційному рівні.

Педагогічні спостереження та опитування вчителів фізичної культури, дозволили з'ясувати, що в тематичному словникові термінів у дітей явно недостатньо назв положень рук і рухів руками, вони майже не можуть здійснити аналіз рухових дій, які виконують, а тому припускаються значної кількості рухових помилок, не мають чіткого уявлення про біомеханічну структуру рухів.

Аналізуючи результати спостережень маємо зауважити, що традиційні методи навчання елементарним руховим діям, які використовуються в роботі з дітьми з вадами зору виявляються

малоефективними та не забезпечують достатньої інформації для створення якісної орієнтувальної основи дій. Це пояснюється, на нашу думку, тим, що сам спосіб показу ще не забезпечує дитину достатньо якісною інформацією про структуру руху. Так, наприклад, щоб учень ознайомився з положенням «руки догори», вчителю необхідно стати на коліна, або ж дитину поставити на стілець. Для дотикового сприйняття, як відомо, необхідно значно більше часу, ніж для зорового. Деякі положення тіла дитині складно утримувати тривалий час. Якщо враховувати, що в класі достатньо велика кількість учнів, то вчитель буде здебільшого виконувати функцію «демонстратора». Правильний же показ (демонстрація руху) з використанням помічників – інших учнів, в умовах інклюзивного навчання є складним. Крім того, дитина з вадами зору ще соромиться тривалий час «оглядати» положення, що демонструє вчитель. Словесний же опис структури руху в тій загальній формі, в якій він використовується, ще не в достатній мірі базується на використанні термінології, що ускладнює просторову орієнтацію, формування дій контролю та оцінки.

У зв'язку з цим, пропонуємо певний алгоритм навчання учнів з вадами зору на засадах формування оцінно-контрольних дій на уроках фізичної культури. При цьому рекомендуємо багаторазове повторення вправи, щоб домогтися відносно точного відтворення структури рухів. Натомість, науково обґрунтованих рекомендацій щодо дозування таких вправ недостатньо. Отже, для визначення оптимального обсягу впливу вправ на точність з використанням оцінно-контрольних дій, учням пропонувалось багаторазове (25–30 повторень) виконання завдань на відтворення точності рухів у просторі, часі та за ступенем м'язового напруження (наприклад, багаторазове відведення руки до заданого кута).

Формування оцінно-контрольних дій відбувалось за певним алгоритмом. Так, на першому етапі будь-яка інформація про ступінь допущеної помилки була відсутня. На другому етапі було впроваджено термінологічний словник елементарних рухів і положень тіла, якими супроводжувалось виконання кожного завдання, а вчителем здійснювалась узагальнена словесна корекція. На третьому етапі, поряд з інформацією про кількісну

міру помилки, учень вже самостійно намагався аналізувати відповідність виконаного руху загальноприйнятій структурі за наступною схемою:

а) словесне пояснення завдання (термінологічний словник);

б) «відчуття» руху з демонстрацією еталонного виконання (наприклад, для визначення здібностей оцінювати точність рухів у просторі передбачалось відведення кінцівок при визначеній амплітуді в  $45^\circ$  на вертикальному кінеманометрі. Учнем у трьох спробах виконувалось відведення телескопічного важеля на  $45^\circ$  до обмежника);

в) відразу після «відчуття» учням пропонувалось 5–7 разів відтворити рух або положення тіла. Після кожного виконання фіксувалась міра допущеної помилки. Вважалось, що чим меншою буде величина помилки, тим вищим рівень ОКД при виконанні рухів.

Аналізуючи здібності оцінювати просторові, силові й часові параметри, ми також звернули увагу на темпи формування уміння точно виконувати конкретні рухові дії (ходьба, стрибки, метання), які включали всі три параметри, що характеризують точність руху. Означені вміння мають життєво важливе значення і входять до програми з фізичної культури для дітей з вадами зору.

Відтак, основою для природного формування ОКД при виконанні точних рухів у просторі, в часі й за ступенем м'язових зусиль виступає здатність аналізаторних систем функціонувати комплексно (вдосконалення функцій центральної нервової системи, накопичений руховий досвід, розвиток вищих пізнавальних процесів). Низький рівень сенсорного забезпечення погіршує умови і темпи формування ОКД, уповільнюючи їх утворення і вдосконалення, створює дефіцит рухів.

**Висновки.** Таким чином, маємо зауважити, що ефективним чинником оптимізації якості корекційного навчання рухових дій школярів з вадами зору слід вважати резервний розвиток точності рухів й оцінно-контрольних дій, оскільки традиційні методи навчання не в повній мірі відповідають їх можливостям та не забезпечують достатньої якості.

Перспективами розвідок у даному напрямі можуть бути дослідження, спрямовані:

- на виявлення можливостей актуалізації та цілеспрямованого розвитку мовлення, а також розробка словника спеціальних термінів;

- на вивчення можливостей застосування спеціальних засобів наочної інформації, що розраховані на дотикове та зорове сприйняття;

- на дослідження вікових особливостей формування точності рухів і оцінно-контрольних дій в умовах інклюзивного фізичного виховання.

### **Список літературних джерел**

1. Бровченко Л. Взаємозв'язок між порушеннями функцій зорового аналізатора і поставою у слабозорих дітей молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України. Львів: НВФ Українські технології, 2006. С. 141–144.

2. Григоренко В. Г., Пристинський В. М. Оптимізація індивідуально-диференційованого підходу до дітей з глибокими порушеннями зору в умовах корекційного навчання рухових дій професійно-побутового змісту. Інтеграція аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин. К.: Знання, 1994. С. 22–26.

3. Данків А. Фізичний розвиток молодших школярів з вадами зору. Молода спортивна наука України. Львів: НВФ Українські технології, 2005. С. 143–145.

4. Крет Я. В., Байкіна Н. Г. Діагностика і корекція психомоторного розвитку осіб із порушенням зору. Навч. посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2005. 396 с.

5. Ремажевська В. М., Раніцький Ю. М. Лікувальна фізкультура при порушеннях опорно-рухового апарату у дітей з вадами зору. Львів, 2004. 92 с.



## **ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ ЗАСОБАМИ «КРОСФІТ»**

**Пронтенко В. В.**

*Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

**Актуальність дослідження.** В сучасних умовах функціонування Збройних Сил України виконання службових обов'язків військовослужбовцями технічних спеціальностей та професійне навчання курсантів військових закладів вищої освіти України (ВЗВО) технічного профілю відбувається переважно з високим нервово-емоційним напруженням, перенавантаженням інтелектуальної сфери, низькою руховою активністю, що спричиняє зниженню рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму, погіршення обміну речовин та самопочуття, збільшення маси тіла [4, 5, 7].

Метою фізичної підготовки у Збройних Силах України є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до професійної діяльності. Фізична готовність – це ступінь оволодіння встановленими стандартами фізичної підготовки, які забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад (військових спеціальностей) [6]. Великої популярності у ВЗВО України набув гирьовий спорт [1, 2, 3], який сприяє високому рівню фізичної підготовленості майбутніх офіцерів. Наряду з цим у Збройних Силах України постійно ведеться пошук активізації курсантів до нових видів фізичної активності.

Таким чином актуальність проблеми обумовлюється необхідністю пошуку ефективних засобів фізичної підготовки, що сприяють формуванню фізичної готовності курсантів ВЗВО технічного профілю та заповненню дефіциту їх рухової активності.

**Мета дослідження.** Сформуванню високий рівень фізичної готовності курсантів ВЗВО технічного профілю засобами «Кросфіт».

**Результати дослідження.** Підтримання постійної фізичної готовності курсантів ВЗВО технічного профілю досягається систематичними фізичними тренуваннями, застосовуючи визначені засоби, форми і методи фізичної підготовки [6].

Одними із засобів фізичної підготовки, що може сприяти розв'язанню окресленої проблеми є засоби «Кросфіт». Сутність системи «Кросфіт» полягає у виконанні простих і доступних фізичних вправ для розвитку фізичних якостей та різних груп м'язів методом колового тренування з високою інтенсивністю (без відпочинку між вправами або з короткими паузами для відпочинку) [5, 8].

До основних переваг застосування засобів «Кросфіт» для курсантів ВЗВО технічного профілю, порівняно з традиційними засобами фізичної підготовки та військово-прикладними видами спорту, необхідно віднести:

- відсутність значних матеріальних затрат на спортивний інвентар (більшість вправ може виконуватися з вагою власного тіла);
- можливість використання підручних засобів та природних умов для проведення тренування (за відсутності спортивного інвентарю);
- висока щільність навантаження (на виконання комплексу вправ витрачається короткий проміжок часу);
- можливість проведення тренування у обмеженому просторі;
- можливість залучення до тренування великої групи осіб одночасно;
- широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження;
- ефективність щодо розвитку професійно-важливих фізичних якостей та покращання функціональних можливостей курсантів ВЗВО технічного профілю.

Колективом кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова враховуючи наукові дослідження та власний досвід обґрунтовано та розроблено понад 50 комплексів, які спрямовані на формування фізичної готовності курсантів

ВЗВО технічного профілю та заповнення дефіциту їх рухової активності.

Комплекси включають 3–10 вправ, що виконуються поточним способом без відпочинку з високою інтенсивністю. Кожен комплекс виконується 4–5 разів і більше, залежно від рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. Тривалість комплексу в середньому складає 10–15 хв. На одному занятті рекомендується виконувати 1–2 комплекси. Відпочинок між комплексами – до повного відновлення. Нижче наводимо найбільш типові комплекси вправ за системою «Кросфіт» для курсантів ВЗВО технічного профілю.

*Комплекс 1.*

1. Упор присід – упор лежачи – 10–15 разів.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (широкий хват) – 15–20 разів.
3. Вистрибування з повного присяду – 15–20 разів.
4. Повороти тулубом з вагою – 20–40 разів.

*Комплекс 2.*

1. Вистрибування на тумбу (перешкоду) (висота 30–40 см) – 15–20 разів.
2. Згинання і розгинання рук на брусах – 10–15 разів.
3. Човниковий біг 10х10 м (темп високий).
4. «Випади» з вагою – по 10–15 разів на кожную ногу.
5. «Планка» (для м'язів пресу) – 1–3 хв.

*Комплекс 3.*

1. Підтягування на перекладині – 6–12 разів.
2. Вистрибування з повного присяду «в розножку» – 10–15 разів.
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (вузький хват) – 10–20 разів.
4. Згинання і розгинання тулуба (для м'язів пресу) – 15–30 разів.
5. Прогинання тулуба лежачи (гіперекстензія, для м'язів спини) – 15–30 разів.
6. Піднімання ніг до перекладини – 7–12 разів.
7. Присідання з вагою – 10–15 разів.

Враховуючи наявність обладнання, інвентарю та умов проведення навчально-тренувального заняття можна застосувати й понад 50 комплексів. Головний принцип комбінування вправ у комплекси – варіативність (зміна величин навантажень та застосування різноманітних вправ).

Порівняльний аналіз рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей курсантів ВЗВО технічного профілю, які займалися за системою «Кросфіт», та курсантів, які займалися за чинною системою фізичного виховання, засвідчив позитивний ефект від занять засобами «Кросфіт».

**Висновки.** Таким чином проведення навчально-тренувальних занять із застосуванням засобів «Кросфіт» забезпечить підвищення рівня розвитку фізичних якостей, функціонального стану, покращення обміну речовин, самопочуття, компенсує дефіцит рухової активності, і як результат – формування фізичної готовності курсантів ВЗВО технічного профілю.

#### Список літературних джерел

1. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Ткаченко П. П., Бойко Д. В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 118 с.
2. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Основи підготовки в гирьовому спорті: навч.-метод. посібник. Житомир: Вид-во «Рута», 2013. 100 с.
3. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. та ін. Гирьовий спорт: навч. посіб. За ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 880 с.
4. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. та ін. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. За ред. Г. П. Грибана. Житомир. ЖВІ, 2011. 820 с.
5. Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Хабчук А. О. та ін. Особливості організації навчально-тренувальних занять у військових підрозділах : метод. і рекомендації. Житомир, 2016. 48 с.
6. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Київ : М-во оборони України, 2014. 158 с.
7. Хабчук А. О., Щєбина І. А., Дятел А. В. та ін. Формування психофізичної готовності курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки : навч.-метод. посібник. Житомир : ЖВІ, 2020. 100 с.
8. Ягодзінський В. П. Обґрунтування актуальності впровадження кросфіту в процес фізичного вдосконалення військовослужбовців

десантно-штурмових військ. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матер. IV міжн. наук.-практ. on-line конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.). Київ : НУОУ, 2020. С. 265–266.

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В МЕДИЧНОМУ КОЛЕДЖІ**

**Самченко Ю. А.**

*Новоград-Волинський медичний фаховий коледж  
Житомирської обласної ради*

**Актуальність теми дослідження.** Здоров'я студентської молоді є одним із складових елементів реформування освітньої галузі в Україні. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я студентів є важливим завданням Новоград-Волинського медичного фахового коледжу, що передбачає застосування комплексу інноваційних здоров'язбережувальних заходів, спрямованих не тільки на підвищення рухової активності, але й на усвідомлення ними цінності власного здоров'я тощо. Враховуючи ситуацію з Всесвітньою пандемією на COVID-19 та переходом закладів вищої освіти на дистанційне навчання, зупинимо увагу на використанні інноваційних форм проведення занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання. Дистанційне навчання – це індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікативних технологій [8].

Тривогу викликає обмеженість рухової активності студентів-медиків, яка суперечить біологічній природі людини, не сформованість у студентів молодших курсів стійкої мотивації на тривале, здорове життя, відсутність спеціальних знань і

переконань у необхідності дотримання здорового способу життя, пасивний спосіб життя та шкідливі звички, що призводять до погіршення здоров'я та появи хвороб (гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда, захворювання судин ніг, порушення постави з ураженнями кістково-м'язового апарату, вразливість до респіраторних захворювань). Враховуючи вищезазначене, актуальним є пошук інноваційних підходів до організації фізичного виховання студентів до рухової активності під час занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати доцільність та ефективність застосування інноваційних підходів до організації фізичного виховання для підвищення рівня рухової активності студентів I–IV курсів під час занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання в медичному коледжі.

Різні аспекти проблеми використання інноваційних форм організації занять фізичною культурою знаходять віддзеркалення в працях О. Андрєєвої, Г. Грибана, І. Дичківської, В. Савченко, Г. Безверхньої, О. Благій, Н. Коцур, Т. Круцевич, І. Омеляненко, Є. Приступи, О. Тимошенка, Б. Шияна та ін.

Організація занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання здійснюється за допомогою хмарної платформи Zoom, яка використовується для проведення онлайн-відео-конференцій та відео-вебінарів у форматі високої чіткості. На заняттях варто акцентувати увагу на пошуку нових шляхів підвищення фізичної підготовленості студентів. Фізична підготовка спрямована на розвиток наступних фізичних якостей, а саме – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, координації, які є однією із найважливіших складових фізичної підготовки [1]. Г. Грибан з співав. рекомендує розвивати фізичні якості у студентів засобами гирьового спорту [5, 7], баскетболом [2], паурліфтингом [4], за рахунок розвитку вольових якостей [3] тощо. В той же час проведення занять фізичною культурою з акцентом розвитку фізичних якостей в умовах дистанційного навчання потребує інноваційних підходів. При цьому підготовча частина занять спрямована на усвідомлення сутності самостійних

творчих завдань, консультація викладача, розвиток і вдосконалення фізичних якостей різними засоби, а саме: біг та бігові вправи різної тривалості, підтягування та згинання-розгинання рук в упорі лежачи і т. д. Основна частина включає виконання практичних завдань, розробку проєктів дослідницького характеру на різні актуальні теми сьогодення. Заключна частина занять спрямована на самоаналіз й само-оцінювання виконаної роботи, підведення підсумків проведеного заняття, виставлення оцінок, заповнення карти індивідуального самоконтролю кожним студентом тощо.

Однією з інноваційних технологій, яка ефективно впливає на формування умінь, знань та навичок в студентській молоді в умовах дистанційного навчання є метод проєктів. Ця технологія спрямована не на просте оволодіння деякою сумою знань, а на розвиток умінь вирішувати проблеми, або практичне використання знань. Метод проєктів є сучасною технологією в основі якого лежить розвиток пізнавальних, творчих навичок студентів, умінь самостійно конструювати свої знання, орієнтуватися в інформаційному просторі, критично мислити. Метод проєктів охоплює систему навчально-пізнавальних методів творчого характеру (дослідницьких, пошукових, проблемних та ін.), які дають змогу вирішити певну проблему самостійних дій студентів з обов'язковим демонструванням отриманих результатів у вигляді матеріального проєкту: доповіді, презентації, публікації тощо [6]. Для цього було підібрано наступний комплекс соціально-значущих проєктів: дослідницькі проєкти – «Створення оздоровчої стежки в коледжі», «Енергозатрати на заняттях фізичною культурою», «Зміни показників серцево-судинної системи та інших систем під впливом фізичного навантаження»; творчі проєкти – «День здоров'я», «Твоя фізкультхвилинка», «Подаруй серце дітям» та ін.; інформаційні проєкти – «Видатні спортсмени Житомирщини», «Фізична культура фахівців медичної галузі»; ігрові проєкти – «Квест», «Тематичні спортивні дні», «Здорова родина – щаслива країна» та ін.; практико-орієнтовані проєкти – «Здорове харчування», «Смуга перешкод» та ін.

Ситуації-вправи, в яких студенти вирішували завдання, використовуючи метод аналогії, використовувалися під час теми «Легка атлетика» з метою засвоєння техніки виконання конкретних фізичних вправ (спортивної ходьби, стрибків у довжину, штовхання ядра та інших легкоатлетичних вправ) та практичного застосування набутої навички (наприклад, складання за заданим алгоритмом «технологічної карти» виконаної вправи).

Не менш ефективним в організації фізичного виховання в медичному коледжі в умовах дистанційного навчання зарекомендував себе індивідуальний підхід викладача, який допомагає студентам виконувати завдання різного ступеню складності у вигляді консультацій.

Туристичні квести є інноваційною формою організації занять фізичною культурою для формування знань, умінь, навичок та зміцнення здоров'я. Метою даного ігрового проєкту є пропаганда здорового способу життя серед студентської молоді, активізація пізнавальної діяльності, оволодіння практичними навичками орієнтування на місцевості, виховання активної життєвої позиції, популяризація різних видів спорту. Б. Шиян, І. Омеляненко визначають квест як багатогранну гру, що сприяє розвитку інтелектуальних здібностей гравців (розв'язання завдань); удосконаленню фізичних кондицій (пошук пунктів та пересування до них обумовленим способом); вихованню дисциплінованості (дотримання внутрішньокмандної субординації), сміливості; прояву фантазії, творчості, спритності, духу здорового суперництва, акторських здібностей, вмінь орієнтуватися на місцевості, ерудиції, логіки, умінь працювати в команді [9, с.151]. В умовах карантину студенти успішно розробляють маршрути та презентують на заняттях фізичною культурою.

Тестовий контроль знань використовується в кінці кожного заняття, що дозволяють оцінити рівень знань студентів з усіх тем. Тестові завдання розробляються викладачами з кожної теми й містяться в навчально-методичному комплексі з дисциплін: «Фізична культура» та «Фізичне виховання».

**Висновки.** Саме тому набуває значення проблема застосування інноваційних підходів до організації фізичного виховання в



медичному коледжі, що дозволяє створити ефективні умови для формування умінь, знань, навичок в умовах карантину.

Отже, враховуючи організацію занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання, необхідно використовувати інноваційні підходи; доповнювати заняття різними проблемними ситуаціями; звертати увагу на ті моменти, які викликали зацікавленість студентів попередніх курсів; зорієнтовувати студентів на самостійне опрацювання матеріалу заняття, самооцінювання, на виконання завдань для індивідуальної роботи; акцентувати увагу студентів на висновках, використовувати індивідуальний підхід до кожного студента.

### Список літературних джерел

1. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Чернігів. 2014. № 1 (118). С. 88–92.

2. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів: метод реком. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2017. 48 с.

3. Грибан Г. П., Краснов В. П., Пантус О. О., Ободзінська О. В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 6 (76) 16. – С. 32–37.

4. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з паєрліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Вип. 11. С. 102–110.

5. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Основи підготовки в гирьовому спорті: навч.-метод. посібник. Житомир: Вид-во «Рута», 2013. 100 с.

6. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. К. Академвидав. 2004. 352 с.

7. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. та ін. Гирьовий спорт: навч. посіб. За ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 880 с.

8. Про затвердження Положення про дистанційне навчання. № 466 від 30 квіт. 2013 р. за № 703/23235.

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13>

9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль. 2012. 304 с.

## **ЗАСТОСУВАННЯ СЕРВІСУ «MS OFFICE 365» ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

**Сологубова С. В., Шиян В. М., Лахно О. Г.**

*ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва  
та архітектури»*

**Актуальність теми дослідження.** Загроза подовження карантину в ЗВО на наступний навчальний рік вимагає удосконалення методики організації дистанційного навчання в ЗВО та спонукає до аналізу ефективності засобів, що застосовувались під час дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» впродовж останнього навчального року.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** На думку Ж. В. Малахова, Г. Л. Єщенко (2020) та інших науковців саме дистанційні технології забезпечують реалізацію навчального процесу в умовах соціального дистанціювання, а також допомагають працювати та спілкуватися за відсутності очної взаємодії [4]. Відповідно до наказу МОН України № 40 (від 21.01.2004 року), основними видами навчальних занять під час дистанційного навчання у ЗВО є: самостійне вивчення навчального матеріалу, лекція, консультація, семінар, дискусія та практичне або лабораторне заняття [5]. Фізичне виховання є невід'ємною складовою частиною освітнього процесу в закладах вищої освіти України [2]. На думку Ю. С. Чехівської (2020) та інших науковців, під час переходу на дистанційне навчання, дисципліна «Фізичне виховання» опинилася в найгіршому положенні, оскільки вона майже не мала відповідних напрацювань [7]. За дослідженнями Ж. В. Малахова, Г. Л. Єщенко (2020) та Ю. М. Бабачук, А. О. Головащук (2020), застосування

технологій дистанційного навчання під час викладання дисципліни «Фізичне виховання» повинно відбуватись у двох напрямках: теоретичному та практичному [4, 1].

Під час викладання дисципліни «Фізичне виховання» в умовах дистанційного навчання Ж. В. Малахова, Г. Л. Єщенко (2020), В. М. Гринько та В. Е. Куделко (2021) відзначають зручність та функціональність платформи Google Classroom [4, 2]; А. Ковальчук (2021) рекомендує використання платформи LMS COLLABORATOR [3]; В. М. Гринько та В. Е. Куделко (2021) пропонують студентам опрацювати найбільш складні для вивчення теми в онлайн-режимі з викладачем за допомогою Zoom [2]; а О. В. Церковна, О. В. Єгорова, С. Г. Строкач (2020) та Ю. С. Чехівська (2020) – систему управління навчанням (LMS) – Moodle, що дає можливість регулювати роботу усіх відділів, які приймають участь в освітньому процесі, починаючи від інформаційного призначення до оцінювання діяльності студентів [6, 7]. В системі Moodle та Google Classroom можна створювати «заняття» з завданнями, завантажувати або «прив'язувати» відео з комплексами вправ; Skype та Zoom дають можливість безпосередньо працювати з групою студентів в режимі реального часу, демонструвати комплекси вправ, а також спостерігати за технікою виконання елементів та давати рекомендації студентам [7].

Ю. М. Бабачук та А. О. Головащук (2020), в якості засобу дистанційної роботи з дисципліни «Фізичне виховання», пропонують використовувати переважно самостійну роботу студентів [1]. На думку Ю. С. Чехівської (2020), для розміщення навчальних матеріалів достатньо звичних хмарних сховищ, таких як: Dropbox, Google Drive та Microsoft OneDrive [7].

Таким чином, протягом останнього року було проведено чимало досліджень засобів дистанційної взаємодії в освітньому процесі. Переважна більшість викладачів для організації дистанційного навчання у 2020–2021 навчальному році використовували додатки Google (Google Classroom, Google Meet, Google диск і багато інших), для комунікації зі студентами – мобільний додаток Viber, а для проведення онлайн-занять – Zoom

або Skype [1–7]. Інформації щодо застосування сервісу «MS Office 365» для організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» в доступних джерелах виявлено не було.

**Мета дослідження:** проаналізувати досвід впровадження дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО України та дослідити ефективність застосування сервісу «MS Office 365» під час організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» у ДВНЗ ПДАБА.

**Результати досліджень.** Для організації дистанційного навчання у Придніпровській державній академії будівництва та архітектури застосовувався корпоративний хмарний сервіс «MS Office 365» (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Додатки «MS Office 365», що використовувались для організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» у ДВНЗ ПДАБА**

<b>Назва додатку</b>	<b>Стисла характеристика та функції</b>
Outlook	Поєднує електронну пошту та календар та дозволяє ефективно обмінюватися даними, назначати зустрічі та зібрання.
Teams	Дозволяє збирати у команди для колективної та індивідуальної роботи студентів та викладачів, надавати спільний доступ до навчальних матеріалів і працювати над ними разом безпосередньо в Teams. Підтримує можливість аудіо та відео зв'язку із функцією демонстрації екрана та White Board.
One-Drive	Хмарне сховище, що використовується для збереження та обміну даними. Кожному користувачу надається 1 Тб. місця для захищеного зберігання даних.
Forms	Дозволяє створювати опитування і тестування, а потім обробляти відповіді та експортувати результати, надаючи їх у вигляді таблиці або у графічній формі.

Система Office 365 – це платформа, яка поєднує велику кількість додатків і надає користувачам із стаціонарних комп'ютерів та мобільних пристроїв доступ до бізнес-пошти, плану-

вальників, хмарного сховища даних, а також дає змогу влаштувати відео-, аудіо-конференції, презентації, тестування та опитування. Враховуючи те, що під час карантину в ЗВО дистанційне навчання залишається єдиною доступною формою навчання, в якості напрямів дистанційної роботи з дисципліни «Фізичне виховання», було визначено: практичні та теоретичні online-заняття, а також контрольні заходи.

Заняття з дисципліни «Фізичне виховання» відрізняються від будь-яких інших занять у ЗВО та вимагають максимальних можливостей від сервісу, який використовується для організації дистанційного навчання. Одним з таких сучасних online-ресурсів, що надає умови для «живого спілкування», є Microsoft Teams. Цей online-сервіс не тільки дозволяє обговорювати дискусійні питання в групі та бачити співрозмовників, а й надає змогу демонструвати документи або відеофайли, а також виводити зображення будь-якого учасника конференції на екран. Окрім того, він дозволяє робити записи занять, що автоматично зберігаються у корпоративному хмарному сховищі з постійним вільним доступом студентів. Заняття (зібрання) у Microsoft Teams плануються заздалегідь та автоматично відображаються в календарі, окрім того, система автоматично розсилає запрошення на сплановані заняття на корпоративну електронну пошту запрошених студентів.

Додаток «Microsoft Teams» дозволяє організовано розміщувати завдання через індивідуальне звернення до кожного студента, підв'язуючи до нього методичний матеріал та інші online-ресурси, задіяні під час підготовки або контролю за виконанням завдання, а також надає можливість відстежувати свої оцінки та відповідні коментарі викладача. Навчальний курс з дисципліни можна структурувати за семестрами (заняття розміщуються у каналах, їм надаються відповідні номери, матеріал кожного окремого заняття розташовувався як публікація, до якої можна додавати відповідні текстові та відео матеріали). Під час практичних дистанційних занять потрібно обов'язково застосовувати методи експрес-контролю за фізичним станом студентів та нагадувати про техніку безпеки під час самостійних занять фізичними вправами. Для

контролю за засвоєнням теоретичного матеріалу можна застосовувати тестування, створені у додатку Forms.

Таким чином, за результатами дослідження, застосування додатків «MS Office 365» для організації дистанційного навчання ні в чому не поступається іншим сервісам та повністю відповідає вимогам дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО.

На наш погляд, основною проблемою впровадження дистанційного навчання на початку 2020 року була первинна невизначеність термінів карантину та неготовність всіх суб'єктів освітнього процесу до глобального одномоментного переходу на дистанційне навчання. На нашу думку, до обов'язкових умов ефективного впровадження дистанційного навчання у ЗВО слід віднести: проведення онлайн-занять точно за розкладом, підтримку дистанційного навчання всіма представниками закладу освіти та узгодженість їх дій; застосування єдиного сервісу для викладання усіх дисциплін та загальної структури навчальних курсів; наявність в закладі технічної підтримки, чітких інструкцій щодо застосування сервісів дистанційного навчання, а також коротких навчальних курсів, спрямованих на опанування дистанційного навчання з врахуванням специфіки конкретної дисципліни; можливість безпосередньої взаємодії з викладачем; а також збереження всіх матеріалів навчального курсу в одному місці в систематизованому вигляді впродовж семестру з можливістю вільного доступу.

**Висновки.** Проведене дослідження підтвердило ефективність застосування додатків «MS Office 365» для організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО технічного профілю.

#### **Список літературних джерел**

1. Бабачук Ю. М., Головащук А. О. Педагогічний супровід самостійної роботи з фізичного виховання студентів зво в умовах дистанційного навчання. In: The 10th International scientific and practical conference “Topical issues of the development of modern science”(June 4-6, 2020) , ACCENT, Sofia, Bulgaria. 2020. p. 115.

2. Гринько В. М., Куделко В. Е. Дистанційне навчання та запровадження нових форм у викладанні дисципліни фізичне виховання

при змішаному навчанні в УКРДУЗТ. In: The X International Science Conference «Implementation of scientific foundations in practice», April 19–21, 2021, Turin, Italy. 157 p. 2021. p. 83.

3. Ковальчук А. Використання платформи LMS COLLABORATOR для викладання дисципліни фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. 2021. Електр. дж., режим доступу: <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/7597>

4. Малахова Ж. В.; Єщенко Г. Л. Використання хмарних технологій під час карантину при викладання дисципліни «Фізичне виховання». Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти (частина II): матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 19–20 грудня 2020 року. Львів: Львівський науковий форум, 2020. 68 с.

5. Про затвердження Положення про дистанційне навчання: наказ МОН України від 21 січня 2004 року N 40. [Електронний ресурс] / Реж. доступу: <http://zakon4.gada.gov.ua/laws/show/z0703-13> (дата звернення 23.03.2020)

6. Церковна О. В., Єгорова О. В., Строкач С. Г. Реалізація дистанційного навчання на платформі Moodle з дисципліни «фізичне виховання» в закладі вищої освіти технічного профілю. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2020, 4. С. 88–93.

7. Чехівська Ю. С. Організація освітнього процесу з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. In: Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України: зб. наук. пр. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. 2020, С. 148–153.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОСНОВНОЇ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

**Стасенко О. А.**

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка*

**Актуальність.** Однією з основних проблем оновлення освіти є забезпечення цілісного педагогічного впливу, зорієнтованого не на окремі якості особистості, а на структуру особистості в цілому,

оскільки ефективність педагогічних технологій значною мірою визначається інтеграцією психологічних і педагогічних факторів, які впливають на процес навчання, з внутрішньою структурою особистості дитини, її індивідуальними можливостями та загальною спрямованістю [1].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Модернізація системи освіти сьогодні пов'язується, насамперед, із веденням в освітнє середовище інноваційних концепцій, в основу яких будуть покладені цілісні моделі освітнього процесу, засновані на діалектичній єдності методології та засобів їх здійснення, тобто такі, які на рівні не лише ідей, а й інтерактивних технологій втілюють концепцію гуманізації шкільної освіти, яка є центральною в процесі її оновлення [2, 3].

Сучасній вітчизняній системі освіти притаманне широке впровадження технологічного підходу. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освітньої галузі, на якому будуть переосмислені підходи щодо супроводу та забезпечення процесу природного розвитку учня. До педагогічної технології висуваються такі основні критерії технологічності: концептуальності; системності; керованості; ефективності; відтворюваності [4, 7].

Навчальний процес з фізичної культури в школі організовується у формі уроку, обов'язкового для всіх учнів. Урок фізичної культури є основною формою занять фізичними вправами і планується відповідно навчального плану школи двічі або тричі на тиждень тривалістю 45 хв. Він проводиться згідно сталого розкладу і складу учнів.

Кожен урок повинен мати чітку освітню спрямованість і сприяти меті виховного навчання. На уроці реалізуються завдання, передбачені програмою з фізичної культури. Зміст і методика уроку повинні відповідати вимогам програми, віковим та статевим особливостям учнів. При цьому повинен бути забезпечений логічний зв'язок з раніше вивченим матеріалом і створені умови до виконання нових, більш складніших вправ [5].

Важливо, щоб урок викликав у школярів бажання регулярно займатися фізичними вправами. Творчий підхід до уроку



забезпечує якісне проходження навчального матеріалу програми. Урочна система занять представляє можливість вчителю фізичної культури застосовувати різноманітні методи навчання і виховання учнів, забезпечуючи максимальні результати навчального процесу. Керівну роль на уроці здійснює вчитель.

Всі урочні форми занять в школі можна класифікувати за їх спрямованістю і можливістю рішення педагогічних завдань на: навчальні, тренувальні, комплексні, контрольні.

*Навчальні уроки* переважно спрямовані на засвоєння техніки виконання вправ, виявлення помилок під час виконання вправ та їх усунення. Широко використовуються прийоми страхування, самострахування, взаємонавчання, активізація учнів, повідомлення теоретичних відомостей.

*Тренувальні уроки* проводяться з метою удосконалення вивченого матеріалу і розвитку фізичних якостей. Широко використовуються змагальний та ігровий методи.

*Комплексні уроки* передбачають матеріал з різних розділів програми. Обов'язковим є визначення стержневого матеріалу на певну серію уроків.

*Контрольні уроки* вирішують завдання контролю за ходом засвоєння вправ, розвитку фізичних якостей, вони мають великий навчальний і тренувальний ефект [6].

В практиці роботи школи суцільно навчальні, контрольні або тренувальні уроки зустрічаються досить рідко. В кожному занятті присутні елементи навчання, контролю і тренування. В молодших класах навчальні уроки приблизно 70–80 % від загальної кількості занять, в середніх – близько 60 %, в старших – 25–35 %. Зокрема, з підвищенням віку тих, хто займаються, питома вага безпосередньо навчальних уроків в роботі з ними падає, а підвищується питома вага уроків безпосередньо тренувального типу, що досягає в 10–11 класах 60 % [5].

**Результати досліджень.** Визначено, що логіка навчального процесу потребує:

1. Послідовного включення учнів в пізнавальну діяльність.
2. Постійного досягнення належного рівня фізичної працездатності.

3. Послідовного вирішення намічених на дане заняття освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

4. Забезпечення відповідного післяробочого стану організму, що сприяє успішній діяльності учнів [7].

*У підготовчій частині уроку* вирішуються завдання з підвищення працездатності учнів (фаза впрацьовування). Це досягається за допомогою загальнорозвивальних вправ, ходьби, стрибків, стройових прийомів, танцювальних кроків та ін. Для підвищення емоційного стану організму учнів і гарного настрою треба частіше застосовувати музичний супровід.

Зміст підготовчої частини уроку повинен бути співставлений з основною діяльністю учнів на уроці. Підбір вправ для цієї частини уроку за змістом і характером фізичних навантажень повинен відповідати (технічним, фізичним) особливостям основних вправ. Для цього до неї включають, окрім вище зазначених засобів, підвідні вправи, які сприяють розучуванню вправ основної частини уроку. Необхідність визначення послідовності вправ викликана явищем «післядії», тобто позитивного впливу попереднього виконаних вправ на успіх наступних. Тривалість підготовчої частини – від 7 до 12 хв.

*В основній частині уроку* вирішуються завдання по формуванню спеціальних і життєво необхідних знань, умінь та навичок; вдосконаленню фізичних якостей; навчанню учнів самостійно займатись фізичними вправами; вихованню моральних і етичних якостей; покращенню рівня спортивної майстерності та оволодінню програмним матеріалом.

Програмою будь-якого уроку повинно бути навчання руховим діям і розвиток рухових якостей. Цікавий підбір вправ і правильне їх чергування багато в чому передбачають успіх уроку [6].

В цій частині уроку учні виконують вправи, що вимагають від них прояву значних фізичних і вольових зусиль. Тому найбільш складні вправи, що є принципово новим матеріалом, який характеризується діями великої координаційної складності, слід виконувати на самому початку основної частини уроку. А при вдосконаленні їх можна виконувати на фоні втоми, тобто в кінці уроку. Тривалість основної частини становить 25–28 хв.

*Заклучна частина уроку* характеризується поступовим зниженням функціональної активності організму. Чим значніші функціональні зрушення в основній частині уроку, тим більшою мірою його заклучна частина повинна мати відновлювальну спрямованість. Збір знарядь, приладів в кінці уроку – це вже якимось чином заспокоює учнів, сприяє зниженню емоційності. Для заклучної частини уроку підбирають легкодоступні вправи: малорухливі ігри, повільний біг, ходьбу, вправи на розслаблення м'язів, танцювальні композиції тощо. Тривалість заклучної частини уроку – 3–5 хв [5, 6].

**Висновки.** Оригінальним і доцільним з методичної точки зору може бути використання в заклучній частині уроку проходження всього класу з піснею, що значно дисциплінує учнів та сприяє відновленню ритму дихання після значних фізичних навантажень в основній частині, а також формуванню в учнів веселого, життєрадісного настрою і підвищує бажання відвідувати уроки гімнастики.

#### Список літературних джерел

1. Воробйов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. Київ : Олімп. л-ра, 2006. 192 с.
2. Ибрагимов М. М. Философия спорта как антропологический проект. К. : Олимп. лит., 2014. 296 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
4. Москаленко Н. В. з співав.. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид. Дніпропетровськ. Інновація. 2014. 332 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т. Ю. Круцевич та ін., 2-ге вид., переробл. та доп. Вид-во «Олімп. л-ра», Київ, 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с..
6. Язловецька О. В., Шевченко О. В. Педагогіка фізичного виховання та спортивної діяльності : навч. посіб. Харків : Мачулін, 2018. 404 с.
7. Язловецький В. С., Маркова О. В., Язловецька О. В. Новітні технології у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Кіровоград : Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2014. 204 с.

# ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Щербатюк Н. І.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка*

**Актуальність теми дослідження.** Головною особливістю людини є активне ставлення до оточуючого світу. Форми прояву людської активності вельми різноманітні. До них належить широкий спектр дій, вчинків та діяльності людей. Об'єднує всі види активного відношення людей до реальної дійсності те, що їх дії виникають не спонтанно, а мають конкретну основу. Формуючим та направляючим початком будь-якої активності є її мотив, що спонукає до дії, вчинку. Від слабо мотивованої людини не можна чекати великої віддачі у будь-якій справі [1].

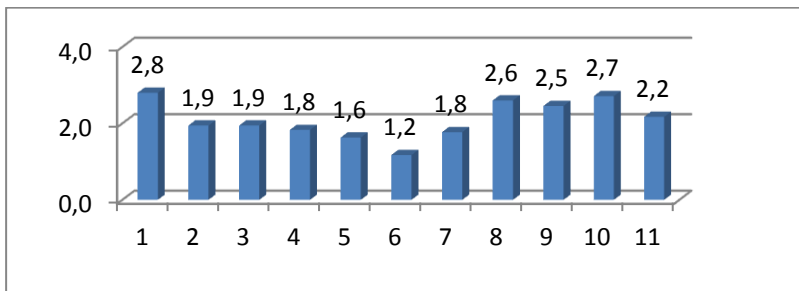
Кожна людина через інформаційні процеси пов'язана з оточуючим світом. Але не всі ці зв'язки мають для неї значення або певну сутність, тобто виступають у якості мотивів. Значимими вони стають лише тоді, коли торкаються потреби людини, предмету її задоволення та її можливостей. Мотив формується на основі співвідношення своїх потреб зі своїми можливостями і з особливостями конкретної діяльності. Таким чином, в результаті цього співвідношення і формується та чи інша мотиваційна установка [2].

Інтерес до фізкультури у дитини має вікові відмінності. З віком змінюються мотиви, що сприяють виникненню інтересу до занять фізичною культурою та спортом. У молодших школярів ведучим мотивом інтересу виступає задоволення природної потреби в рухах. В. А. Сухомлинський підкреслював, що фізична культура підлітка має свої особливості. «Анатомо-фізіологічні процеси, що відбуваються в цьому віці, – писав він, – настільки тісно пов'язані з духовним життям і формуванням свідомості, у такому значному ступені відображують майбутнє людини, що фізична культура вже не може обмежуватися культурою тіла і здоров'я. Вона стосується таких складних сфер людської особистості, як

моральне достоїнство, чистота і шляхетність почуттів і відносин, життєвий ідеал, моральні та естетичні критерії, оцінка навколишнього світу і самооцінка» [3].

**Мета дослідження:** виявити особливості мотивації учнів різних вікових груп до занять фізичною культурою і спортом.

**Результати досліджень.** З метою вивчення рівня мотивації дітей до занять фізичною культурою і спортом було проведено анкетування школярів м. Кропивницький, які відвідують спортивний клуб «Авана» у віці від 7 до 15 років. Для цього використали та доповнили анкету Н. Г. Лусканова [4]. Доповнення анкети стосувалося відношення дітей до умов в карантині, які не дають їм змогу очно відвідувати заняття з фізичної культури. Також на початку анкети ми добавили графу з віком та статтю, щоб проаналізувати вікові відмінності у мотивації та відмінності за статтю. Проаналізувавши результати анкетування, виявили середній рівень мотивації для всіх дітей (рис. 1).

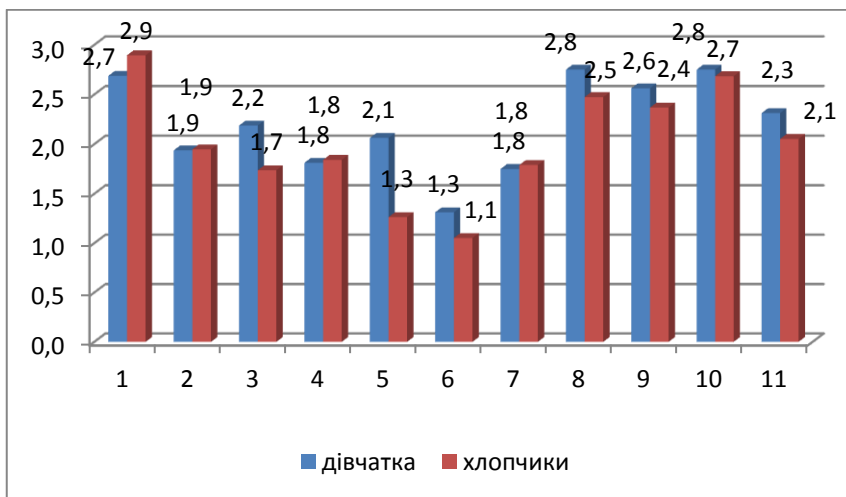


**Рис. 1. Середні показники балів за кожним питанням анкети**

Найменший середній бал має питання анкети, де потрібно було виявити своє ставлення до бажання мати лише уроки фізичної культури. Більшості дітей не хочеться, щоб у них були лише названі заняття. Найбільший бал мають питання, в яких діти виражають схильність до занять, гарне ставлення як до вчителя, так і до своїх однокласників. Зауважимо, що більшість дітей

сумує на карантині за заняттями фізичної культури та своїми співучнями. Таким чином більшість дітей мають досить зацікавлене ставлення до означених занять, але цей рівень зацікавленості не дуже високий.

При порівнянні мотивації дівчаток та хлопчиків, на основі їх середніх балів по всім питаннях анкети, виявили, що середній мотиваційний бал дівчаток вищий ніж середній бал хлопчиків (рис. 2).

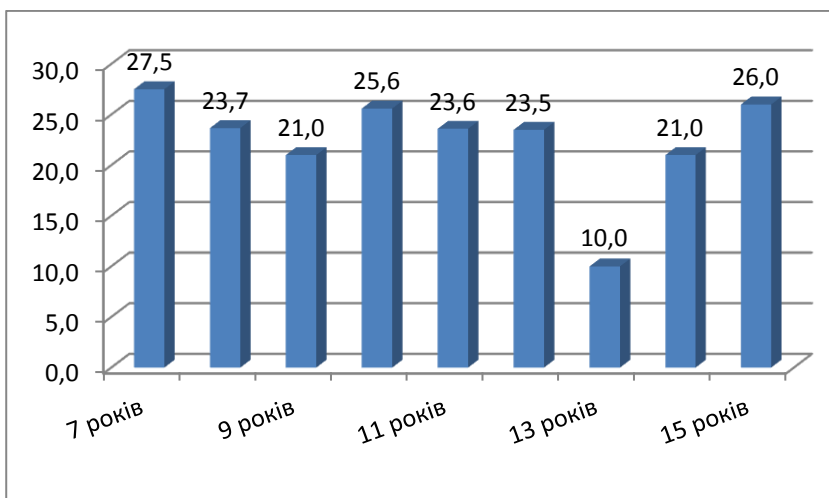


**Рис. 2. Середні показники балів за кожним питанням анкети для дівчаток та хлопчиків**

За 7-ма пунктами анкети дівчатка мають вищі бали, ніж хлопчики. Лише по другому пункти анкети, в якому діти вказали з яким вони настроєм йдуть на заняття фізичною культурою, ми маємо повний паритет (1,9). Більшість дітей з гарним настроєм ходять на названі уроки. Найвищий бал дівчатка мають за тими питаннями анкети, що характеризують гарне ставлення до вчителя (2,8 бали) та своїх однокласників (2,8 бали). А ось хлопці мають найвищий бал 2,9 за першим питанням анкети, що говорить про

те, що вони дуже добре почувають себе на заняттях. Найнижчі бали у хлопців за двома питаннями анкети, тобто їм не дуже подобаються домашні завдання (1,3 бали) та не хотілося б, щоб у школі були лише одні заняття з фізичної культури (1,1 бали).

Проаналізувавши мотиваційний рівень за віковим складом, виявили, що найвищий мотиваційний рівень (27,5) характерний для наймолодших дітей, яким 7 років (рис. 3). Це першокласники, які провчилися тільки перший рік і їм цікаве навчання в школі. А ось найнижчий рівень (10) у дітей віком 13 років. Це група дітей, які знаходяться у переломному підлітковому віці, в яких іде переоцінка цінностей, з'являється апатія до навчання. Але наступні вікові групи показують, що мотиваційний рівень зростає.



**Рис. 3. Мотиваційний рівень за віковим складом**

В цілому ми бачимо такі три хвили збільшення рівня мотивації. Перша хвиля, це коли діти тільки ідуть до школи і їм все цікаво. Друга хвиля – перехід до старшої школи (10 років): відкривається «друге дихання», перехід до чогось нового. І останній зріст – діти вже перетнули підлітковий вік, який відволікав їх від навчання, їх мотивація знову починає зростати.

Отже аналізуючи рівень мотивації дітей до занять фізичною культурою і спортом ми помітили, що рівень мотивації дітей не залишається сталим, а має етапи спадання і зростання у зв'язку з віковими особливостями. Яким же чином підтримувати рівень мотивації дітей у всіх вікових групах?

У молодшому шкільному віці формуються передумови для формування мотивації досягнення успіху, тому молодший шкільний вік – це час закріплення мотиву досягнення успіхів у якості однієї із складових позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом [5].

Для становлення особистості молодшого школяра характерна потреба у руховій, емоційній активності, у самовираженні і спілкуванні. Тому задовольняючи дані потреби молодшого школяра, вчитель фізкультури, тим самим, формує позитивну, стійку мотивацію до занять фізичною культурою і спортом [6]. Основним засобом формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом є гра. Основні методи, що використовуються при мотивації до занять фізичною культурою і спортом є: похвала або осуд; змагання з іншими; вплив суспільної уваги (тобто заняття фізичною культурою і спортом важливі); наявність перспективи, конкретної мети.

**Висновки.** Головні мотиваційні лінії підліткового періоду, пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення – це самопізнання, самовираження і самоствердження. У підлітковому віці з'являються нові мотиви навчання, пов'язані з розширенням знань, з формуванням потрібних умінь і навичок, що дозволяють займатися фізичною культурою і спортом. Формується система особистісних цінностей, які визначають зміст спортивної діяльності підлітка. Резервами формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом є:

- «потреба у дорослості»;
- загальна активність підлітка, його готовність включитися в спортивну діяльність з дорослими і однолітками;
- прагнення підлітка до самостійності;
- збільшення інтересу, який з'являється у вибірковості займатися фізичною культурою і спортом;



- зростання визначеності і стійкості інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Що ж стосується згасання мотивації до занять фізичною культурою і спортом, як ми спостерігали особливо для дітей віку 13 років, то це буває в тих випадках, коли мотиви молодшого школяра задоволені, а на зміну їм не склалися більш зрілі мотиваційні установки. Тому велике значення має рівень сформованості мотивів підлітка до готовності в подальшому займатися фізичною культурою і спортом.

У старшому шкільному віці слід розвивати новий пізнавальний мотив – самоосвіта. Формувати соціальні позиційні мотиви, що складаються в ставленні до фізичної культури як здорового способу життя. Посилювати ділову орієнтацію школярів на придбання знань в області фізичної культури. Крім того, при формуванні переконань вдаватися до переконливої аргументації, обґрунтованості і доказовості.

#### **Список літературних джерел**

1. Глухов В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. К.: Здоровье, 1989. 72 с.
2. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987. 160 с.
3. Фіцула М. М. Педагогіка. К. «Академія», 2002. 528 с.
4. Алхасов Д. С., Пономарев А. К. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для академического бакалаврата. Москва: Издательство Юрайт, 2019. 176 с.
5. Дуркин П. К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом. Теория и практика физической культуры. 1995. № 11. С. 49.
6. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 486 с.



Г. П. ГРИБАН  
П. П. ТКАЧЕНКО

**ПІДГОТОВКА  
КВАЛІФІКОВАНИХ  
ГИРЬОВИКІВ  
ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ**



Г. П. ГРИБАН  
П. П. ТКАЧЕНКО

**МЕТОДИКА  
НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ  
КЛАСИЧНИХ ВПРАВ  
У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ**



Г. П. ГРИБАН  
П. П. ТКАЧЕНКО

**УПРАВЛІННЯ  
ПІДГОТОВКОЮ  
ГИРЬОВИКІВ**





**ГРИБАН**  
 Григорій Петрусич  
 Доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту в Київському державному університеті імені Івана Франка, суддя національної категорії з гірського спорту.  
 Автор 200 наукових праць у галузі фізичної культури, теорії і методики фізичного виховання, спортивної та олімпійської спорту, а також 7 одособобличних монографій і 6 колективних збірників із збірника Міністерства освіти і науки України.  
 За ініціативи професора і гірський спорт запроваджено дипломом міжнародної федерації з гірського спорту (International GFA Association).

**Г. П. ГРИБАН  
 П. П. ТКАЧЕНКО**

**ОСНОВИ  
 ПІДГОТОВКИ  
 У ГИРЬОВОМУ  
 СПОРТІ**



**ТКАЧЕНКО**  
 Павло Петрусич  
 Старший викладач кафедри Фізичного виховання Київського національного університету імені Івана Франка, тренер збірної команди з гірського спорту.  
 Автор 49 наукових праць у галузі фізичної культури і спорту, теорії і методики фізичного виховання, спортивної теорії, а також 14 збірників із збірника Міністерства освіти і науки України.  
 Підготував збірку майстрів спорту України з гірського спорту, на бумі чемпіонів і призерів міжнародних студентських ігор, а в 2013 році його вихованець Панчук Тарас здобув золоту медаль на чемпіонаті світу.

**Г. П. ГРИБАН  
 П. П. ТКАЧЕНКО**

**ЛІКАРСЬКИЙ  
 КОНТРОЛЬ  
 ТА САМОКОНТРОЛЬ  
 У ГИРЬОВОМУ  
 СПОРТІ**



**Г. П. ГРИБАН  
 П. П. ТКАЧЕНКО**

**ВІДНОВЛЕННЯ  
 ТА СТИМУЛЯЦІЯ  
 ПРАЦЕЗДАТНОСТІ  
 ГИРЬОВИКІВ**





Г. П. ГРИБАН  
П. П. ТКАЧЕНКО

## ХАРЧУВАННЯ ГИРЬОВИКІВ



Г. П. ГРИБАН  
П. П. ТКАЧЕНКО

## ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ



Г. П. ГРИБАН  
П. П. ТКАЧЕНКО

## ПІДГОТОВКА ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ



Наукове видання

**Збірник наукових праць  
I Всеукраїнської науково-практичної конференції  
з міжнародною участю**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ  
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ:  
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**18 червня 2021 р.**

Відповідальний за випуск П. П. Ткаченко

Комп'ютерна верстка Г. П. Грибана

Підписано до друку 5.07.2021. Формат 60x84/16  
Гарнітура «Times New Roman». Папір офс. № 1  
Ум. друк. арк. 7,26.  
Наклад 100 прим. Зам. № 3592.

**Відруковано в ПП «Рута»**

10014, Україна,  
м. Житомир, вул. Мала Бердичівська, 17.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК №3671 від 14.01.2010  
*e-mail*: ruta-bond@ukr.net  
*моб.* 0679621687