

# НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ



**МАТЕРІАЛИ**

**У Всеукраїнського науково-практичного семінару  
15-16 квітня 2022 року**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка  
Факультет фізичного виховання  
Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Управління освіти, науки, молоді та спорту  
Кіровоградської обласної державної адміністрації

Кіровоградське відділення Олімпійської академії України

КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
імені Василя Сухомлинського»

ГО «Міжнародна наукова школа універсології у Кіровоградській області»

## **НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**МАТЕРІАЛИ**

**V Всеукраїнського науково-практичного семінару**

**15-16 квітня 2022 року**

**Кропивницький – 2022**

**ББК 76.2**  
**АА 2**  
**УДК 815**

**Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту** : матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15-16 квітня 2022 р. Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф, 2022. 184 с.

Збірник містить тези доповідей про результати досліджень відповідно до мети та завдань науково-практичного семінару: 1) актуалізація стратегічних напрямів розвитку олімпійських та неолімпійських видів спорту; 2) ознайомлення з інноваційними технологіями в галузі оздоровчої та рекреативної фізичної культури; 3) напрацювання перспективних шляхів подальшого розвитку галузі фізичної культури та спорту.

**Організаційний комітет:**

**Ключек Л. В.**, доктор психологічних наук, доцент, проректор з наукової роботи Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

**Турчак А. Л.**, кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

**Бабаліч В. А.**, кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

**Бондаренко С. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

**Воропай С. М.**, кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

**Маленюк Т. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

**Собко Н. Г.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

**Панченко Г. І.**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (технічний секретар).

**Голуб О. В.**, викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (відповідальний секретар оргкомітету).

**Козлова А. В.** старший лаборант кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (секретар оргкомітету).

**Коваленко О. Р.** консультант Комунальної установи «Міський центр професійної підготовки педагогічних працівників» міської ради м. Кропивницького.

**Коробов М. Г.**, завідувач науково-методичної лабораторії фізичної культури, спорту і захисту Вітчизни КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної освіти імені Василя Сухомлинського».

**Аношкін М. І.** фахівець відділення Національного олімпійського комітету України в Кіровоградській області.

**Відповідальність за зміст та достовірність опублікованих матеріалів несуть автори публікацій.**

Рекомендовано до друку Вченою радою Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (протокол №12 від 28 квітня 2022 р.)



## **Вітаю, шановні учасники семінару!**

Пріоритетом будь-якої демократичної держави є людина, її життя та здоров'я – фізичне і психічне. Європейський, цивілізований вектор розвитку України, який нині так віддано відстоює наше суспільство у героїчній боротьбі з росією, зумовлює організаційні зміни, що відбуваються у всіх сферах життя української держави, у тому числі – сфері фізичної культури та спорту.

Незважаючи на драматичні й трагічні події сьогодення, ми націлені на стрімкий, прогресивний розвиток України, на створення умов для реалізації людського потенціалу нації.

У 2020 році постановою Кабінету Міністрів України була затверджена Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року, де визначений головний напрям розвитку цих галузей, формування в суспільстві моди на здоровий спосіб життя та рухову активність.

Інститути, які діють у парадигмі Стратегії, орієнтуються на мету формування здорової та активної нації, здатної реалізувати власний потенціал, такої, що пишається досягненнями українських спортсменів та творить успішну Україну у світовому співтоваристві.

Основи вказаного закладаються в простих речах: залученні підростаючого покоління до занять фізичною культурою в школі, відвідуванні спортивних гуртків і секцій, мотивуванні зростаючої особистості досягати спортивних успіхів і перемог.

Фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини.

Дуже важливо, щоб у сучасній школі заняттям учнів фізичною культурою надавалося особливе значення, щоб не втрачала своєї актуальності загальновідома теза «В здоровому тілі – здоровий дух». Її можна перефразувати так: збереження й укріплення фізичного здоров'я лежить в основі досягнення здоров'я психічного, ментального, такого, що є неодмінною умовою гармонійного розвитку особистості.

Шановні учасники семінару, бажаю Вам сьогодні плідної праці, палких дискусій під час обговорення актуальних проблем розвитку фізичної культури і спорту, новацій у цих галузях. Хай за результатами семінару будуть відпрацьовані механізми оптимізації розвитку фізичної культури та спортивної діяльності як вагомих чинників формування морально здорової, самодостатньої особистості, успішної в різних сферах життя. Успіхів Вам!

**В. о. проректора  
з наукової роботи**



**Лілія КЛОЧЕК**



## **Polska Akademia Uniwersalnego Kierowania**

ul. Nowa 20, 90-031 Łódź fax +48 42 672 44 45 [paunik@uniwers.info](mailto:paunik@uniwers.info), [www.paunik.pl](http://www.paunik.pl)

***Шановні колеги!***

***Щиро вітаю всіх організаторів і учасників V-го  
всеукраїнського науково-практичного семінару  
«Новації, практики і перспективи розвитку  
фізичної культури і спорту»***

Надзвичайно приємно, що наш семінар відбувається в такий відповідальний і складний час для Українського народу і цілого світу. Цей час промовляє до кожного з нас про важливу миротворчу роль фізичної культури і спорту як фізичної основи і підтримки життя і здоров'я нашого народу. Фізична культура і спорт – вагома складова духовного й фізичного розвитку в освіті, потужний ресурс виховання людини майбутнього. Особливо хотіла б наголосити на духовну частину.

Істотну роль відіграє вміння керувати своїм життям і діяльністю таким чином, щоб розвивати позитивну і здорову частину наших спільних життєвих цілей і цінностей, активності кожного в побудові мирного світу майбутнього.

Бажаю нам всім конструктивного підходу до реалізації найвищих цінностей людства: Миру, Рівності і Братерства, які виражаються в єдності всіх миротворчих сил наших прогресивних країн, які впевнено крокують до світу майбутнього без насилля, агресії, страху, розвиваючи вміння домовлятися, бачити спільні цілі і цінності, розвивати співпрацю та співтворчість на добро кожного народу і кожного жителя нашої планети.

**Хойнацька Тетяна Олександрівна,**

кандидат наук державного управління,  
директор Міжнародного інституту універсології,  
віце-президент Польської академії універсального управління,  
експерт з питань якості життя та сертифікації програм ЮНЕСКО,  
м. Лодзь, Польща.





МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ



ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Шановні організатори та учасники  
V Всеукраїнського науково-практичного семінару  
"Іновації, практики та перспективи розвитку  
фізичної культури і спорту"!**

Від імені Харківської державної академії фізичної культури та від себе особисто дозволяю привітати Вас з початком роботи семінару.

Адресую слова щирої подяки Організаційному комітету та Тетяні Володимирівні Маленюк особисто, які попри складні часи для нашої країни, мобілізували та спрямували всі зусилля для організації та проведення науково-практичного семінару.

Дійсно, саме зараз наше завдання полягає в тому, щоб підтримати та наблизити до Перемоги нашу країну шляхом єдності, взаємопідтримки, забезпечення безперервної наукової діяльності.

Сподіваюся, що доповіді і дискусії цього семінару дозволять його учасникам обмінятися досвідом, просунутися вперед у пошуку оптимальних шляхів вирішення проблемних питань у сфері фізичної культури і спорту.

Бажаю всім творчих успіхів, визначних досягнень, невтомного творчого пошуку й плідного обміну досвідом. Адже наука - це унікальний світ, який об'єднує нашу українську спортивну родину!

**Бережіть один одного! Все буде Україна!**

Т.в.о. проректора з науково-педагогічної роботи

Світлана СТАДНИК

## РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

*В. А. Бабаліч*, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

*М. В. Коханов*, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

### **ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У РУКОПАШНОМУ БОЮ**

**Вступ.** Рукопашний бій – це престижно та видовишно. Це – сила і захист. Це – гордість і безпека. Це – спорт, що об'єднує! І він має всі шанси стати загальнодержавним видом спорту, який згуртує не лише спортивну спільноту, але й усю країну.

**Мета дослідження** – пошук шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів на початковому етапі підготовки з рукопашного бою.

**Результати дослідження.** Обраний напрям дослідження обумовлений, в першу чергу, необхідністю підвищити фізичну підготовленість за рахунок урізноманітнення застосування засобів з використанням сучасного інвентарю, які спрямовані на розвиток координації.

Цей вид спорту тривалий час змінювався й удосконалювався і перейшов із позиції спеціального виду спорту (Збройних сил та поліції) до загальнонаціонального виду спорту, яким сьогодні займаються спортсмени

різного віку [1]. Сучасний спортивний рукопашний бій обмежений правилами з метою попередження травматизму.

Рукопашний бій, з точки зору механіки, є фізичним явищем, сутність якого проявляється у механічній взаємодії об'єктів, що знаходяться у рівновазі. Тому, як будь-яке фізичне явище, рукопашний бій підлягає об'єктивним законам класичної механіки. Відповідно, знання, що застосовуються у підготовці спортсменів, і закони механіки повинні проявлятися у пошуку найраціональніших способів удосконалення рухових дій [3].

Метою рукопашного бою, по суті, є виведення із рівноваги суперника. Вивчення умов рівноваги тіла розглядається у розділі «Механіка – статика». Під рівновагою розуміють такий стан тіла, коли воно знаходиться у спокої, рухається прямолінійно та рівномірно, або рівномірно обертається навколо нерухомої осі. Стан рівноваги зберігається до того часу, коли будь-яка взаємодія на виведе тіло з цього стану.

Рівновага – стан покою, в якому знаходиться будь-яке тіло під дією однакових, протилежно спрямованих сил. Рівновага може бути стійкою і нестійкою. Межу між цими станами називають байдужою рівновагою.

В. І. Шандригось [3] наголошує, що на спортсмена у рукопашному бою можуть впливати як статичні так і динамічні сили, поєднання яких виводить його зі стану рівноваги. Завданням спортсмена є правильний вибір стійки, зміна дистанції з використанням найбільш раціонального в умовах, що виникли, рухової дії, яка забезпечить відповідну стійкість та навпаки, змусить супротивника втратити рівновагу.

Тому такі поняття як стійкість і рівновага, вважає О. О. Кадочников, у рукопашному бою мають важливе значення. У свою чергу стійкість – «здатний твердо стояти, триматися, не падаючи, не коливаючись» [2]. Якщо це визначення інтерпретувати до рукопашного бою то стійкість це здатність бійця надійно зберігати положення рівноваги уникаючи падіння



при зовнішньому силовому впливі, який виникає при контакті зі супротивником.

Для кількісної та якісної стійкості застосовують різні критерії: кут стійкості, коефіцієнт стійкості, швидкість руху. Існують різновиди стійкості: статична і динамічна. Статична стійкість – це стійкість при відсутності динамічної сили. На відміну, динамічна стійкість – це наявність інерційної сили [3].

О. О. Кадочников наголошує, що рукопашний бій не допускає статичних поз – це процес динамічний. Рівновага не може бути статичною. У процесі рухових дій в бою обов'язково виникають інерційні сили – сили інерції та центробіжні сили. Однак слід розуміти, що на динамічну рівновагу впливають і показники статичної стійкості. Звідси стає зрозумілим, що єдиного критерію оцінки динамічної стійкості не існує тому, що вона може бути реалізована різними не схожими один на одного динамічними рухами [2].

Найчастіше динамічна стійкість оцінюється коефіцієнтом стійкості або високими швидкостями зі застосуванням різних технічних елементів під час поєдинку [3].

Таким чином, аналізуючи праці науковців, що досліджували механізм реалізації прийомів, та якості, що супроводжують цей процес, говорять про важливість пошуку шляхів удосконалення координації спортсменів. Адже, на сьогодні для розвитку координації не завжди використовують ефективні підходи. Більше керуються застарілими методиками. Так деякі дослідники конкретизують про те, що у змісті фізкультурних занять у дошкільних, шкільних закладах спостерігають одноманітність та відсутність зацікавленості дітей до фізичних вправ, усереднений підхід до фізкультурного процесу, відсутність стимулів до розвитку рухових здібностей (В. Г. Алямовська, 2001). Відсутнє або мало орієнтовані заняття на розвиток координації, як базової якості [6].

У той же час фахівці пропонують шляхи удосконалення цієї якості. Наприклад, Р. О. Лайшов [4] вважає, що досліджуючи питання розвитку координації, слід розглянути принципи застосування засобів фізичної підготовки заснованих на диференційованому підході до застосування координаційної гімнастики з урахуванням віку та особливостями розвитку її в ці періоди. Оптимізувати процес координаційної підготовки з позиції підходів інтегративної фізіології рухів пропонує А. М. Петров [5]. Науковцем вперше експериментально обґрунтована програма координаційної підготовки, як важливої складової в системі подальшого підвищення ефективності технічної майстерності спортсменів.

**Висновки.** Аналіз стану проблеми підготовки спортсменів з рукопашного бою допоміг дослідити основи механізму реалізації технічних прийомів, що вимагають належної фізичної підготовленості. Так досліджено, що рукопашний бій – це комплекс складнокоординаційних, динамічних рухів для реалізації яких необхідно тримати рівновагу, виконувати точні удари тощо. Все це прояви високого рівня координаційної підготовленості.

### Список літератури

1. Бернштейн Н. А. Новые линии развития в физиологии и их соотношение с кибернетикой. Москва. *Теория и практика физической культуры*, 1996. 52 с.
2. Бирюк Е. В. Исследование функции равновесия тела и пути ее совершенствования при занятиях художественной гимнастикой: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1972. 186 с.
3. Бойченко Н. В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2007. № 2, 148-150.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2018. 392 с.
5. Тер-Ованесян И. А. Обучение в спорте. Москва : Советский спорт, 1992. С. 55-56.
6. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання, Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

**В. А. Бабаліч**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

**А. П. Крамаренко**, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

## **ТРАВМАТИЗМ У ВОЛЕЙБОЛІ**

**Вступ.** Волейбол – динамічний вид спорту, який складається з великої кількості переміщень, швидких та різких рухів, які виконує спортсмен в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Через це його організм постійно піддається значним фізичним навантаженням, які можуть спричинити травми. Зважаючи на те, що волейбол є безконтактним видом спорту, травми у спортсменів зустрічаються не часто, порівняно з іншими ігровими видами спорту (наприклад, гандбол або футбол). Однак, якщо порівнювати волейбол з іншими видами спорту такими як гімнастика, теніс, лижний спорт, він вважається більш травматичним.

Для волейболістів найбільш характерним є високий ступінь травмування плечових, колінних, гомілковостопних суглобів, а також пальців кисті, розтягнення м'язів верхніх, нижніх кінцівок і тулуба. Розриви м'язів, сухожиль, переломи зустрічаються не часто.

Проблемі травматизму в спорті приділено дуже багато уваги. Науковці, медики, тренера зосереджують свою увагу навколо теоретичних і практичних положень спрямованих на попередження та реабілітацію спортивних травм, адже уникнути їх зовсім неможливо, особливо у спорті вищих досягнень. Так група науковців вивчила особливості травматизму



на заняттях фізичною підготовкою і спортом: Ю. Н. Трифонов, О. Н. Кудряшов, І. А. Крамов, В. В. Загранцев та інші [3; 4; 6]. Згідно з їх визначенням, *спортивний травматизм* – це нещасні випадки, що виникають під час занять руховою активністю (планових, групових чи індивідуальних, на стадіоні, на майданчику) під наглядом тренера [6]. Оскільки з кожним роком рівень розвитку волейболу та кількість людей, які ним займаються, збільшується, вимоги до фізичної підготовленості також підвищуються, відповідно зростає ступінь ризику отримання травм [3]. Тому для того, щоб зробити профілактичні заходи більш ефективними, необхідно об'єднати зусилля дослідників, тренерів, лікарів, які займаються проблемами спортивного травматизму [6].

**Мета дослідження** – проаналізувати причини виникнення травматизму та дослідити характер травм у волейболістів на основі проведеного опитування.

**Результати дослідження.** У результаті аналізу науково-методичної літератури за обраною темою дослідження з'ясовано, причини виникнення спортивних травм, їх різновиди, локалізацію.

Науковці [1] радять розподіляти їх на безпосередні та опосередковані причини виникнення травм. До безпосередніх причин належать організаційні та методичні.

Причини спортивного травматизму організаційного характеру:

- порушення інструкцій про проведення навчально-тренувальних занять та змагань;
- неправильне складання програми змагань, недотримання їхніх правил;
- неправильне розміщення учасників під час проведення навчально-тренувальних занять;
- чисельність груп, що займаються складними, у технічному відношенні видами спорту;

- відсутність належної кваліфікації у тренера;
- проведення заняття без викладача;
- незадовільна виховна робота зі спортсменами;
- недостатнє матеріально-технічне оснащення занять;
- відсутності якісного медичного контролю.

Причини спортивного травматизму, зумовлені помилками у методиці проведення занять:

- порушення дидактичних принципів навчання;
- відсутність індивідуального підходу;
- недостатній облік стану здоров'я, статевих та вікових особливостей, фізичної та технічної підготовленості учнів;
- зневажливе ставлення до вступної частини тренування;
- неправильне навчання техніки фізичних вправ;
- відсутність страховки, неправильне її застосування;
- виконання складних, незнайомих вправ у максимальному темпі;
- відсутність зосередженості та уваги у тих, хто займається;
- часте застосування максимальних навантажень.

Опосередковані причини спортивного травматизму обумовлені індивідуальними особливостями спортсменів:

- низький рівень техніко-тактичної підготовки;
- слабка фізична підготовка;
- психоемоційна нестійкість;
- відхилення у стані здоров'я;
- дисциплінарні порушення;
- інші причини [1].

Підготовка волейболіста спрямована на всебічний розвиток всіх основних фізичних якостей – витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, сили, а також розвиток інтелектуальних та морально-вольових

якостей. Звісно багато уваги зосереджено також на формуванні техніки та тактики гри. Підвищуючи фізичну та технічну підготовленість спортсмен набуває майстерності для цього поступово збільшуються тривалість та обсяги тренувальних навантажень. Збільшується кількість змагань. На цьому етапі необхідно більше уваги зосереджувати на профілактиці перевтоми спортсмена, слідкувати за його режимом дня, як він проводить розминку. Адже, ці причини є першими внаслідок чого виникають травми.

В основному спортсмени отримують травми під час змагальної діяльності. Основними причинами травм у волейболі є маневри під сіткою, де триває активна боротьба. Гравці травмуються при атаці (нападаючому ударі) та блокуванні. При цьому великому ризику травмування піддаються гомілковостопні та колінні суглоби, а також пальці кисті, що може бути зумовлено неправильним приземленням або сильним ударом по блоку. Статистично доведено, що спортсмени менше отримують травми, здійснюючи захисні дії. Як правило, в обороні спортсмени отримують такі травми як забої верхніх та нижніх кінцівок (в основному це стосується новачків, які ще не володіють техніко-тактичною майстерністю).

Під час тренувальної діяльності ступінь травмування менший, але можливий. При надмірному навантаженні можливий ризик отримання мікротравм, які в подальшому можуть призвести до серйозних порушень.

Таким чином, ми вирішили дослідити, який характер травм мають спортсмени волейболісти II-III розрядів, які навчаються на факультеті фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Для цього провели опитування серед 12 студентів (6 хлопців та 6 дівчат) віком 18 – 20 років. Досвід занять волейболом становить по 5 – 6 років.

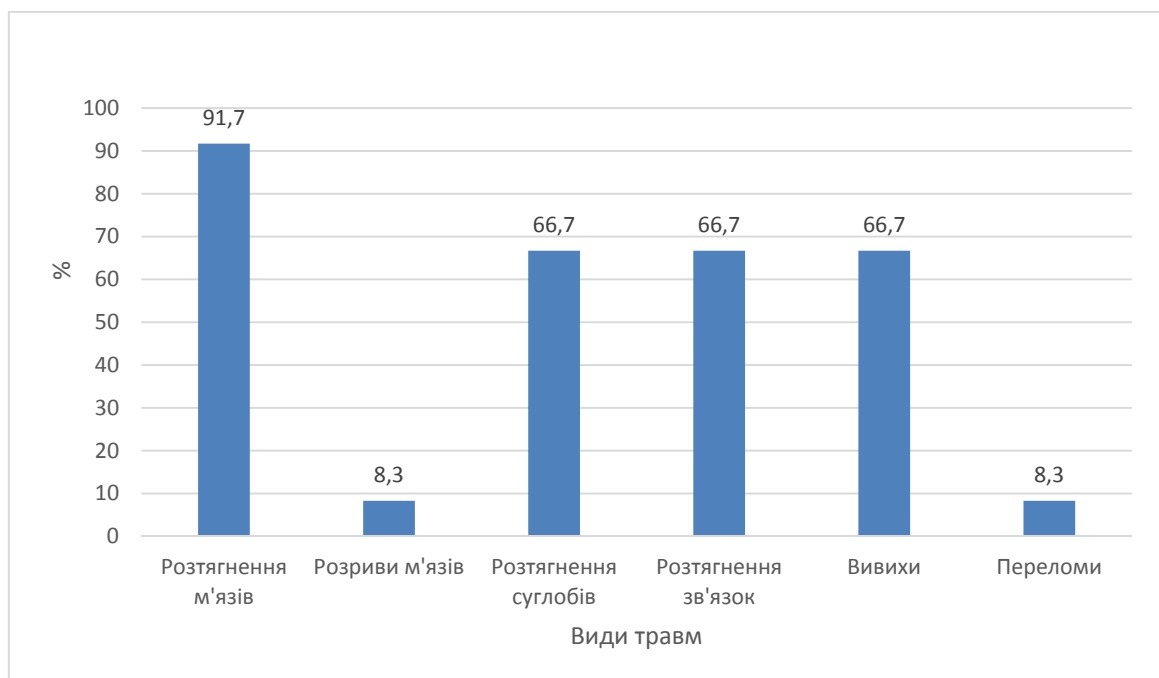
Під час опитування ми отримали інформацію про те, що першими травмами, в основному, були забої верхніх і нижніх кінцівок, серед причин студенти називають недостатній рівень володіння техніко-тактичними



діями. Найчастішими травмами є вивихи міжфалангових суглобів, особливо це стосується хлопців.

За результатами проведеного опитування щодо характеру отриманих травм студентів-волейболістів збірних чоловічої і жіночої команд маємо наступні результати:

- 1) розтягнення м'язів – 91,7 %;
- 2) розриви м'язів – 8,3 %;
- 3) розтягнення суглобів – 66,7 %;
- 4) розтягнення зв'язок – 66,7 %;
- 5) вивихи – 66,7 %;
- 6) переломи – 8,3 % (рис. 1).



**Рис. 1. Статистика травм збірних чоловічої і жіночої команд ФФВ з волейболу**

**Висновки.** За результатами дослідження ступеня травматизму збірних чоловічої і жіночої команд факультету фізичного виховання видно, що найбільший відсоток мають розтягнення м'язів. Крім того, великий відсоток травм припадає на розтягнення суглобів і м'язів та вивихи.

## Список літератури

1. Бакулин В. С., Грецькая И. Б., Богомоллова М. М., Богачев А. Н. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учебное пособие. Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. С. 5-7.
2. Зыкова Е. Е., Симонова И. М. Проблемы травматизма в волейболе. *Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения* : сборник материалов 12-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, 9 декабря 2016 г., Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург : РГППУ, 2016. С. 119-121.
3. Левенець В. М., Коструб О. О. Спортивна травматологія – проблеми та перспективи. *Ортопедия, травматология и протезирование*. 1999. № 4. С. 13-18.
4. Миронова З. С. Травматизм в спорте, его профилактика и лечение. Москва: Физкультура и спорт, 1972. С. 156.
5. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / В. Н. Левенец. Киев : Олимпийская литература, 2003. С. 276-286.
6. Трифонов Ю. Н., Кудряшов О. Н., Крамов І. А., Загранцев В. В. Травматизм при заняттях фізичною підготовкою і спортом. Львів : В-во ВІФК, 1974. С. 18-34.
7. Яворська Т. Є. Ретроспективний аналіз профілактики дитячого травматизму на уроках фізичної культури. URL: [http://xn--e1aajfpcds8ay4h.com.ua/files/image/konf\\_13/doklad\\_13\\_3\\_1\\_06.pdf](http://xn--e1aajfpcds8ay4h.com.ua/files/image/konf_13/doklad_13_3_1_06.pdf)

**О. В. Брояковський**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЗАНЯТТЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

**Вступ.** Сучасний настільний теніс – це потужні технічні атакуючі удари, які вимагають максимальних фізичних зусиль, а багатократність їх

повторень – ще неабиякої фізичної сили і витривалості. Маскування істинного характеру ударів по м'ячу, без якої немислима перемога, вимагає високої м'язової чутливості та точного її диференціювання. Тактика в настільному тенісі полягає в тому, аби якомога краще використати свої найсильніші технічні елементи і, водночас, замаскувати слабкі сторони [2].

Однією з умов досягнення успіху в настільному тенісі є забезпечення високого рівня фізичної підготовленості гравця. Фізична підготовка тенісиста передбачає розвиток та удосконалення фізичних якостей (гнучкості, сили, швидкості, стрибучості, витривалості, координаційних здібностей), які є взаємозалежними й проявляються під час гри у специфічних формах. У настільному тенісі провідними фізичними якостями є швидкість переміщення, швидкість реакції, швидкість одиночних рухів й спритність. Водночас, гра у настільний теніс характеризується виконанням технічної, високодинамічної й складнокоординаційної рухової діяльності, що пред'являє високі вимоги до швидкості реакцій, швидкості переробки інформації прийняття рішень, концентрації й розподілу уваги. Спеціальну фізичну підготовку спортсменів потрібно максимально наближати до гри у настільний теніс [1].

**Мета дослідження** – аналізувати напрямки удосконалення спортивної підготовки юних спортсменів з настільного тенісу.

**Результати дослідження.** Вважається, що у настільному тенісі всебічна підготовка поєднує всі напрямки підготовки, а саме, фізичну, техніко-тактичну і психологічну [1]. Високий рівень фізичної підготовленості юного гравця в настільному тенісі, є одним з вагомих чинників для досягнення високих результатів у майбутньому. Як відомо, фізична підготовка, це педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, підвищення загальної працездатності організму. Високий рівень фізичної підготовленості дозволить



спортсменам якомога швидше опанувати технічні та тактичні прийоми, як найшвидше набути рухові навички. Якщо рівень фізичної підготовленості спортсменів низький, то можливість успішно оволодіти технічними прийомами у настільному тенісі значно зменшується.

Взаємозв'язок декількох видів підготовки здійснюється методом сполучених впливів [3] і здійснюється наступним чином: 1) вирішення завдань, специфічних для кожного виду підготовки окремо; 2) вирішення завдань одного виду підготовки засобами іншого виду.

Взаємозв'язок сторін підготовки здійснюється у наступній послідовності: 1) фізична і технічна; 2) фізична і тактична; 3) технічна і тактична; 4) фізична, технічна і тактична у період навчальних та контрольних ігор і у змагальній діяльності.

Отже, структуру становлення навичок гри, з позиції всебічної підготовки, необхідно розглядати як єдність засобів, методів, видів підготовки, етапів навчання техніці і тактиці, задіяючи такі засоби, які продукують певну спадкоємність і зв'язок всіх сторін підготовки в настільному тенісі.

**Висновки.** Рівень розвитку настільного тенісу вимагає вирішення основних проблем вдосконалювання теорії й методів керування тренувальним процесом, розробки ефективних засобів й методів техніко-тактичної, фізичної підготовки спортсменів. Підвищення ефективності системи підготовки спортсменів у настільному тенісі являє собою одне з найбільш важливих завдань розвитку їх спортивної майстерності, оскільки помилки, які допущені на початковому етапі навчально-тренувального процесу, можуть не дозволити прогресувати у майбутньому.

### Список літератури

1. Авербах О. А., Сенкевич В. А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична*

*культура и спорт*»:зб. наук. пр. / За ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Випуск 3К2(71)16. С. 7-9.

2. Афанасьев В. В. Методичні вказівки по проведенню учбових занять з настільного тенісу в вищих навчальних закладах для студентів першого року навчання. URL: <http://ttenis.info/publikacii/istorija-tennisa/18-articles/82>

3. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.

**С. М. Воронай**, кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

**А. Ю. Бондаренко**, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

**А. О. Бурдун**, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ В ОЛІМПІЙСЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ПРОГРАМІ: ПОЗИТИВНІ ТА НЕГАТИВНІ АСПЕКТИ**

**Вступ.** Сприятливий соціальний, політичний та культурний контекст призвів до прийняття важливих заходів та норм, які визнають і захищають права жінок на різних рівнях у тому числі і в олімпійському спорті. Так, рівний доступ жінок до спорту був задекларований у міжнародних документах, які були прийняті ООН та іншими установами в 1970-х і 1980-

х рр. У них визнано, що спорт та фізична активність позитивно впливають на здоров'я жінок, що сприяє усуненню гендерних стереотипів, які тривалий час існували у суспільстві.

Величезний вплив на популяризацію жіночого спорту у світі робить МОК. Він і безліч фондів і асоціацій виступають на користь розв'язання цих проблем і сприяють популяризації спорту серед жінок. Крім того, в Олімпійську хартію було внесено правки, що містили, вперше в своїй історії, чітке посилення на необхідність працювати в цьому напрямку: «Роль МОК полягає у заохоченні та підтримці просування жінок у спорті взагалі, на різних рівнях та у всіх структурах, з метою впровадження принципу рівності між чоловіками та жінками" [3].

Впродовж останніх двадцяти років МОК, у співпраці із зацікавленими МСФ та ОКОІ, зробив усе для того, щоб вдосконалити жіночу олімпійську програму. Рішення МОК забезпечити, щоб усі види спорту, які подають заявку на участь у Олімпійській програмі, проводили жіночі заходи, ще більше посилили цю тенденцію. При включенні нових видів спорту та змагальних дисциплін дотримується вимога паритетності змагальних подій у чоловіків і жінок. Так, в 2012 році на Олімпійських іграх в Лондоні вперше в історії всі національні команди у своєму складі мали жінок. В деяких з них навіть мали більшу чисельність. В Токіо-2020 їх кількість сягнула нового рекорду в 48,8 відсотка, а на Олімпійських іграх в Парижі у 2024 році МОК взяв зобов'язання досягти повної гендерної рівності. Тим не менш, все ще є докази того, що олімпійський спорт продовжує мати гендерну залежність і перш за все тісно пов'язаний з національними гендерними режимами.

У наш час чоловічих і жіночих видів спорту не залишилося, досягнутий повний паритет. Нікого не дивує, хоча багатьом це здається дивним, наприклад, жіноча важка атлетика чи чоловіча художня гімнастика, змагання жінок у стрибках на лижах з трампліна чи настійливі

спроби чоловіків пробитися в останній поки що закритий для них вид – синхронне плавання.

Але не все так однозначно у системі олімпійського спорту і перш за все у його жіночій частині. Багато кроків, що здійснив МОК у досягненні гендерної рівності у формуванні олімпійської спортивної програми є дискусійними [1]. Безсумнівно позитивною стороною олімпійської програми, її видовищністю і залученням великої кількості глядачів та вболівальників є жіноча частина програми, але далеко не у всіх видах спорту та окремих видах змагань. Тому визначення позитивних та негативних сторін розв'язання проблеми гендерної рівності в олімпійській спортивній програмі є актуальним дослідженням.

**Мета, завдання та методи дослідження.** Метою дослідження є визначення позитивних та негативних сторін розв'язання проблеми гендерної рівності в олімпійській спортивній програмі.

Для досягнення поставленої мети нами були розв'язані наступні завдання: вивчити та окреслити основні позитивні сторони гендерної рівності у формуванні олімпійської спортивної програми; систематизувати дискусійні підходи до вирішення проблеми гендерної рівності у формуванні олімпійської спортивної програми. У дослідженнях, для розв'язання завдань, нами використовувалися методи досліджень: аналіз і узагальнення спеціальної літератури, документальних та інформаційних джерел і матеріалів Інтернет.

**Результати дослідження.** Дослідження у різних країнах світу за участю великої групи спортсменок, що спеціалізувалися у різних видах спорту, де вони визначали позитивні та негативних сторонах їхньої спортивної кар'єри мають цікаві результати Так, негативні аспекти їх спортивної кар'єри обговорювалися та аналізувалися спортсменками значно докладніше, ніж позитивні, а це свідчить, що вони залишили у свідомості глибокий слід. Серед негативних аспектів вони визначили

відсутність вільного часу для інших занять; складності у поєднанні занять спортом та навчанням; фізична та психічна перенапруга; травми, виснаження, професійні захворювання; виснажливі дієти, надмірні фізичні навантаження; застосування допінгу. Багато опитаних відзначали тиск батьків, а також фізичний утиск, психологічне приниження та сексуальні домагання з боку тренерів [1].

Було також встановлено, що негативні моменти у жіночому спорті зустрічаються набагато частіше, ніж у чоловічому, особливо в тій частині, яка пов'язана зі здоров'ям та з неприпустимо високими тренувальними навантаженнями при низькокалорійних дієтах, прийоми фармакологічних засобів та відстрочення періоду статевого дозрівання.

Нерідко техніко-тактичні та функціональні основи підготовки жінок формуються на основі тих самих принципів, що й у чоловіків, що ні до чого доброго привести не може. В окремих випадках це може спричинити катастрофічні наслідки щодо здоров'я жінок, їх майбутньої соціальної адаптації, включаючи створення сім'ї та формування сімейних відносин. Особливу небезпека в цьому відношенні становить ряд складнокоординаційних видів спорту, розвиток яких в останній час перебуває у прямому протиріччі із завданнями збереження здоров'я та повноцінного життя спортсменок після завершення ними спортивного кар'єри [1].

Цілком природно, що формування необхідного для цих видів соматотипу дівчаток стало причиною виключно ранньої спеціалізації, і вже у 12-13 років наставав період підготовки до вищих досягнень з 5-6-годинними щоденними заняттями, максимальною складністю вправ та граничними фізичними та психічними навантаженнями. Розвиток у цьому напрямку, звичайно, забезпечує виняткову видовищність змагань, проте призводив до трагічних наслідків у повноцінному віковому розвитку та здоров'ї багатьох спортсменок.

Розширення жіночої частини програми Олімпійських ігор традиційно здійснюється за рахунок чоловічих видів спорту. Такий підхід практично веде до визнання однорідності чоловіків і жінок щодо переваг, цінностей спорту, напрямків та видів його розвитку[2].

Інтеграція з чоловічим спортом дає жіночій його частині величезні переваги, пов'язані з більш легким та швидким залученням потенціалу, накопиченого за багато років чоловічим спортом, - сформовані та чітко функціонуючі системи, кадри, матеріально-технічна база, зв'язки із засобами масової інформації, системи спонсорства та фінансової підтримки та ін.

Однак, необхідно враховувати, що у спорті погляди та інтереси жінок багато в чому відрізняються від властивих чоловікам. На це звертають увагу фахівці, коли зазначають, що багато проблем, конфліктів та протиріч сучасного спорту обумовлені тим, що всі значущі рішення приймаються виключно чоловіками. Їх інтереси в цьому дуже мало пов'язані з прагненням забезпечити жінкам рівні з чоловіками права, а обумовлені зовсім іншими спонуканнями - гонитвою за владою, грошима, медалями, розширенням свого впливу [7].

Олімпійський спорт повинен надавати можливість жінкам не слідувати у руслі тієї частини чоловічої логіки, яка розглядає спорт «як поле битви, на якому завойовують і пригнічують супротивників», а розвивати програму, керуючись значимими для жінок цінностями [6].

Розвиток жіночих видів спорту, відповідно історично сформованим якостям і цінностям, анатомо-фізіологічним і психологічним особливостям жінок, де відсутнє співставлення з досягненнями чоловіків, є дуже важливим в психологічних і соціальних відносинах.

Неможна не враховувати і естетичну складову спортивних виступів жінок, а саме ця сторона є однією з основних і найважливіших цінностей спорту. Найбільша яскравість і в повній мірі істинна краса жіночого



спорту проявляється в фігурному катанні на ковзанах, синхронному плаванні, художній гімнастиці, тенісі, гірськолижному спорті та інших олімпійських видах спорту. Протилежні зразки демонструють жінки, виступаючи, наприклад, у важкій атлетиці, боротьбі вільній, боксі. Саме на естетичній частині спорту особливе увагу звертав П'єр де Кубертен.

Під час формування програми олімпійських ігор МОК і МСФ повинні пам'ятати, що олімпійський спорт є особливою сферою діяльності зі своїми традиціями, історичними цінностями, філософією, ідеалами і принципами, які сформували в протязі багатьох століть. Розвиток олімпійського спорту не повинен потурати принципи та ідеали, закладені в олімпійському руху поколіннями, що видаються представниками світової культури, без діяльності яких це явище не існувало б.

Всебічно досліджуючи різницю між чоловіками і жінками - анатомо-фізіологічні особливості, фактори ризику для здоров'я, соціальну роль у суспільстві, що історично сформувалася, культурні традиції, естетичні та етичні стереотипи, важко пояснити прагнення жінок до занять такими видами спорту, як важка атлетика, боротьба, бокс та ін. Більше того, соціологічні опитування осіб обох статей переконливо свідчать про відсутність у переважній частині населення інтересу до подібних видів спорту і як до видів змагань та як до видовища.

Олімпійський рух та сучасний спорт вищих досягнень - багато в чому різні сфери діяльності, і не можна ототожнювати та проводити чіткі паралелі між розвитком спорту, у тому числі жіночого та програмою Олімпійських ігор.

Надбанням олімпійського спорту є олімпізм - філософія життя, що об'єднує в збалансоване ціле гідності тіла, волі і розуму, що пов'язує спорт з освітою, вихованням, способом життя, що спирається на позитивні приклади, естетичні та етичні цінності. Історія Олімпійських ігор давнини, найкращі зразки сучасної історії сформували сукупність принципів

олімпійського спорту, його ідеалів і цінностей - і в цьому відношенні далеко не всі напрямів розвитку та видів сучасного спорту, багато з яких дуже далекі від ідеалів олімпізму, можуть безцеремонно впроваджуватись у програми Олімпійських ігор з економічних, політичних чи інших причин.

Міжнародна олімпійська система нині далека від формування раціональної, що має об'єктивні підстави, політики у сфері жіночого спорту. Оголошений XIII Олімпійським конгресом курс МОК [5] на збалансовану програма, в якій має бути 50% чоловічих видів змагань та 50% – жіночих, має ряд контраргументів [1].

По перше, історично спорт розвивався як виключно чоловіча сфера діяльності, а багато видів спорту сформувалися на основі воєнізованих систем фізичного виховання. Вони тісно пов'язані з підготовкою молоді до військової діяльності вимагають граничної мобілізації функціональних резервів організму, а у багатьох випадках припускають жорсткий контакт, що може призвести до серйозних травм.

По-друге, сформовані уявлення про місце та роль жінок у суспільстві, їх культурному призначенні, принциповій відмінності від чоловіків не тільки в біологічному, але і в естетичному, поведінковому, культурно-освітньому сенсі йдуть у розріз з поведінковими реакціями та естетичними проявами багатьох традиційно чоловічих видів спорту. І тут корисно вкотре послатися на висловлювання П'єра де Кубертена, згідно з яким жінкам непристойно займати положення, притаманні багатьом видам спорту. При цьому Кубертен мав на увазі кінний і велосипедний спорт, а не важку атлетику чи вільну боротьбу.

По-третє, тренувальна та змагальна діяльність у бігу на довгі дистанції, марафонському бігу, триатлоні, важкій атлетиці, боксі, гімнастиці спортивній, шосейних велогонках та деяких інших видах спорту знаходиться в явному дисонансі з біологічними особливостями

жіночого організму та може призвести до тяжких, часто незворотних наслідків щодо здоров'я спортсменок.

По-четверте, було б логічно програму Олімпійських ігор розвивати в природному співвідношенні з популярністю видів спорту та їх поширенням серед чоловіків та серед жінок. Наприклад, кількість жінок, які займаються боксом, у світі є нікчемним у порівнянні з кількістю боксерів-чоловіків, не досягаючи у багатьох країнах 2-3 % загальної кількості тих, хто займається цим видом спорту.

**Висновки.** Проведені нами дослідження дали можливість визначити позитивні та негативні аспекти формування олімпійської спортивної програми. Розв'язуючи активно гендерні проблеми в олімпійському спорті МОК, на наш погляд, допускаючи до олімпійської програми види жіночих змагань у таких видах спорту як важка атлетика, різні види боротьби, бокс хокей та інші здійснив суттєві порушення. Заняття цими видами спорту та участь у змаганнях олімпійської системи породили інші проблеми, зокрема жіночності. Гонитва за результатами призводить до суттєвих змін в організмі жінок, що суттєво впливає на їх здоров'я і особливо на їх дітородну функцію.

#### Список літератури

1. Платонов В., Булатова М., Косминина Е. Феминизм и программа Олимпийских игр. *Наука в олимпийском спорте*, 2013. № 1. С.92-97.
2. Платонов В.Н. Программа Олимпийских игр: история становления и современное состояние, противоречия и перспективы. *Наука в олимпийском спорте*, 2013. № 4. С.60-70.
3. Olimpiiska khartiia. Chynna z 17 lyupnia 2020. 76 s. URL: <https://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-khartiia/>
4. Parssinen M. Steroid use and long-term health risk in former female athletes // *Sport. Med.*, 2002. N 32. P. 83–94.
5. Pound R. W. Women in Sport / Richard W. Pound // XIII Olympic Congress. - Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee, 2009. - P. 373.

6. Schneider A. Ethical Issues. *Women in Sport* [ed. by Barbara L. Drinkwater]. Oxford: Blackwell Science Ltd, 2000. P. 430-440.

7. Wu C.-K. Women's Boxing in the Olympic Programme. XIII Olympic Congress. Lausanne, Switzerland : International Olympic Committee, 2009. P. 168.

**Є. В. Іванова**, вчитель фізичної культури Криворізької гімназії № 46,  
студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ У ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

**Вступ.** Під поняттям «сила» розуміється властивість і якість людини, що служить предметом дослідження у теорії фізичного виховання і спорту. У кожному виді спорту необхідно проявляти силу при виконанні певного руху. У зв'язку з цим, необхідно забезпечити найвищий розвиток силових здібностей, що відповідають спортивній техніці виду спорту [3].

Сучасний волейбол – складний вид спорту, який потребує прояву всіх рухових здібностей, а особливо силових. Тому питання розвитку стрибучості (як різновиду силових здібностей) у юних волейболістів є актуальним, що і обумовило вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження:** проаналізувати теоретичні основи та методику розвитку стрибучості у юних волейболістів.

**Результати дослідження.** Аналіз літературних джерел показав різні погляди фахівці на визначення понять «вибухова сили» та «стрибучість». В. С. Кліменко (1939) вперше спробував розкрити зміст стрибучості, і

охарактеризував її як поєднання сили і правильної координації всіх зусиль при відштовхуванні. З часом Ю. В. Верхошанський [1] визначив, що стрибучість – здатність людини розвинути певну ступінь потужності зусиль при відштовхуванні. А. В. Вертель (2005) вважав, що стрибучість – одна з важливих якісних сторін рухової діяльності. А. В. Беляєв [2] виділив стрибучість, як здатність волейболіста стрибати високо для виконання нападаючого удару, блокування. Науковець Е. Ф. Фомін (2009) стрибучість пов'язує з оптимальною амплітудою рухів, а не тільки з силою і швидкістю м'язових скорочень.

У загальному розумінні сила людини визначається як здатність долати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль [3].

Стрибкова ігрова діяльність у змагальному процесі волейболістів домінує і доведено, що 90 % виграшу досягається за рахунок боротьби над сіткою (напад, блок). Тому розвиток швидкості та сили відштовхування має мати великий вплив на оволодіння технікою фізичних вправ й сприяє підвищенню рівня спортивних досягнень [1].

Основними завданнями спортивної підготовки юних волейболістів на початковому етапі підготовки є наступні:

- виявлення здібних дітей і відбір до занять волейболом;
- прищеплення стійкого інтересу до занять;
- розвиток рухових здібностей;
- навчання основам техніки і тактики гри.

Характеризуючи анатомо-фізіологічні особливості волейболістів-початківців (10-12 років) слід зазначити: вони мають нестійкий опорний та м'язовий апарат; хрящові диски хребців не зрослися; окостеніння зап'ястних і п'ястних відділів рук і фаланг пальців ніг не завершено; довжина тіла різко збільшується (у дівчат і у хлопців); при навантаженнях підвищення ЧСС більш виражено, ніж у дорослих; швидкість відновлення

ЧСС і АД відбувається довше; увага нестійка, тому довгі пояснення вправ недоцільні; показ вправ сприймається легко.

У фізичній підготовці юних волейболістів цієї вікової групи переважають вправи спрямовані на розвиток швидкісно-силових, швидкісних (швидкість рухової реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів) здібностей, спритності, витривалості, гнучкості. Тому у процесі тренування майже усі показники рухових здібностей мають найбільший темпи приросту.

Фахівці (С. В. Харламов; В. П. Гребньов, А. І. Фірсов) рекомендують для розвитку стрибучості використовувати наступні методи тренування [4]: метод повторних зусиль; метод неграничних зусиль; круговий метод (з використанням різних вправ з обтяженнями та стрибкових вправ); змагальний і ігровий методи.

Для розвитку стрибучості юних волейболістів на етапі початкової підготовки рекомендовані наступні вправи [4]:

1. Стрибок вгору з місця, відштовхуючись двома ногами:

- з глибокого присіду: з допомогою рук – 6-8 разів 4-5 підходів; без допомоги рук – 6-8 разів 4-5 підходів; з обтяженням (3 кг) – 4-6 разів 3-4 підходи;

- з присіду (кут між стегном і гомілкою  $90^\circ$ ) без обтяження – 6-8 разів 5-6 підходів; з обтяженням (4 кг) – 4-6 разів 4-5 підходів;

- з присіду (кут між стегном і гомілкою  $120^\circ$ ) без обтяження – 8-10 разів 5-6 підходів; з обтяженням (до 5 кг) – 4-6 разів 4-5 підходів;

2. Вистрибування на одній нозі («пістолет») з глибокого присіду: за допомогою рук – 4-5 разів 4-5 підходів; без допомоги рук – 3-4 рази 4-5 підходів; з обтяженням (до 2-4 кг) – 2-3 рази 2-3 підходи.

3. Стрибки в глибину (з предмету висотою 40-50 см) з наступним вистрибуванням вгору, дістаючи якийсь предмет на максимальній висоті, або стрибок на предмет висотою 30-35 см – 10 разів 3-4 підходи.



На етапі попередньої базової підготовки волейболістів можна використовувати зазначені вправи, збільшуючи лише кількість повторень (до 10-12), кількість підходів (до 6-8), висоту предметів (до 50-60 см), обтяження (до 8-10 кг), також можуть бути додані вправи зі штангою вагою (до 30-35 кг). Слід застосовувати стрибки у довжину на одній (до 5 стрибків) та двох ногах (до 10 стрибків). При цьому необхідно враховувати, що кількість стрибків на кожній нозі повинна бути однаковою, щоб уникнути порушень при зрощуванні тазових кісток [5].

**Висновки.** Волейбол – складна техніко-тактична гра, у якій виконання більшості технічних прийомів потребує прояву вибухової сили. Аналіз літературних джерел показав, що більшість фахівців розглядають стрибучість як сукупність рухових здібностей: сили, швидкості, координації, гнучкості, яка проявляється при виконанні відштовхування. Віковий період розвитку юних волейболістів з 10 до 12 років є найбільш сприятливим для розвитку стрибучості. У процесі розвитку стрибучості науковці рекомендують наступні методи: повторних і граничних зусиль, круговий, ігровий і змагальний. Основними засобами розвитку стрибучості є стрибкові вправи (вгору, у довжину, у глибину) з вагою власного тіла та з додатковим обтяженням.

### Список літератури

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: учебник. Москва : Физическая культура и спорт, 1988. 331 с.
2. Волейбол: учебник / А. В. Беляев и др. Москва, 2000. 357 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) : учебник. Москва : Физическая культура и спорт, 1966. 182 с.
4. Харламов С. В., Гребнев В. П., Фирсов А. И. Методика развития прыгучести в волейболе : метод. указ. по дисциплине «Физическая культура» для студ. Сыктывкар: СЛИ, 2014. URL: <http://lib.sfi.komi.com>

*Т. В. Маленюк*, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

*Т. Ю. Глобенко*, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **ПРОФЕСІЙНА КАР'ЄРА ТЕТЯНИ ЯРОШ ЯК СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТКИ**

**Вступ.** Комунальний заклад Кіровоградська обласна спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву (ОСДЮСШОР) «Надія» функціонує у м. Кропивницькому з 1975 року. За час існування закладу підготовлено декілька заслужених майстрів спорту і майстрів спорту міжнародного класу, понад 70 майстрів спорту, тисячі кандидатів у майстри спорту та спортсменів масових розрядів.

Вихованка школи заслужений майстер спорту Олеся Дудник стала абсолютною чемпіонкою Європи, дворазовою чемпіонкою світу та володарем Кубка США зі спортивної гімнастики. П'ять вихованців ОСДЮСШОР «Надія» представляли Україну і ставали призерами на літніх Олімпійських іграх (м. Атланта 1996 рік та м. Сіднеї 2000 рік) – Руслан Мезенцев, Світлана Залепухіна, Ольга Тесленко, Тетяна Ярош, Інна Нікітіна, Андрій Глущенко. У школі зросла ціла плеяда талановитих тренерів, які своєю працею готували і продовжують готувати висококваліфікованих спортсменів [3].

У даній публікації ми вирішили проаналізувати олімпійський шлях спортивної гімнастки Тетяни Ярош – вихованки ОСДЮСШОР «Надія».

**Мета дослідження** – здійснити аналіз спортивних досягнень гімнастки спортивної Тетяни Ярош на чемпіонатах Європи, світу та XXVII Олімпійських іграх (м. Сідней, Австралія).

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної та довідникової літератури, власний досвід спортивної підготовки Тетяни Ярош (нині Глобенко).

**Результати дослідження.** Ярош Тетяна Юріївна народилась 1 вересня 1984 року у м. Кіровограді. У трьох-річному віці батьки привели майбутню спортсменку у ОСДЮСШОР «Надія» у секцію гімнастики спортивної. Тренером майбутньої гімнастки була Куценко Світлана Володимирівна (Заслужений тренер України з гімнастики спортивної). Вона розгледіла у дівчині перспективну майбутню гімнастку. Світлана Володимирівна знайомила юну спортсменку з видом спорту, зі спортивними приладами, зароджувала любов до спортивної гімнастики і виховувала морально-вольові якості. Саме з того часу розпочалось спортивне життя майбутньої учасниці XXVII Олімпійських ігор Тетяни Ярош.

До 1991 року свою спортивну майстерність спортсменка підвищувала у ОСДЮСШОР «Надія» під керівництвом Куценко Світлани Володимирівни та хореографа Радченко Тетяни Пилипівни. Юна гімнастка вдало виступала на чемпіонатах міста та області.

У 1994 році (у десяти-річному віці) спортсменку запросили на навчально-тренувальні заняття з гімнастики спортивної на олімпійську базу «Конча Заспа» (м. Київ). З того часу гімнастка мала найкращі умови для підвищення спортивної майстерності (сучасне матеріально-технічне і науково-педагогічне забезпечення спортивної підготовки, досвідчені й кваліфіковані тренери). Цей факт вплинув на те, що з 1994 по 1999 роки Тетяна Ярош неодноразово ставала переможцем чемпіонатів України, Європи і світу, Кубка України і світу з гімнастики спортивної.

Серед найбільших спортивних здобутків юної спортсменки була перемога на Молодіжному чемпіонаті Європи (м. Санкт-Петербург, Росія) у 1998 році. Збірна команда України з гімнастики спортивної посіла перше місце. У фінальних видах змагань Ярош Т. стала переможцем у вправах на колоді і вільних вправах.

У 1999 році гімнастка стала переможцем змагань Кубка України. У цьому ж році юна спортсменка стала бронзовим призером чемпіонату світу з гімнастики спортивної (м. Тянцзі, Китай). Переможцем змагань Кубка світу [2].

Наступною сходинкою у професійній кар'єрі спортивної гімнастики була участь у XXVII Олімпійських іграх у 2000 році (м. Сідней, Австралія).

Підготовка до Олімпійських ігор була достатньо якісною і ретельно спланованою. Гімнастка мала щільний графік тренувальних занять упродовж дня: 7.00-9.00 – перше тренування; 11.00-14.00 – друге; 17.00-19.00 – третє.

За місяць до початку Олімпійських ігор збірна команда України з гімнастики спортивної приїхала у м. Мельбурн (Австралія), де здійснювалась безпосередня спортивна підготовка до Олімпіади під керівництвом Куценко Світлани Володимирівни та старшого тренера Остапенко Олега Васильовича. Саме Остапенко О. В. здійснював підготовку гімнастки Лілії Підкопаєвої до XXVI Олімпійських ігор у 1996 році (м. Атланта, США). Під його керівництвом Лілія Підкопаєва стала абсолютною олімпійською чемпіонкою Ігор в Атланті.

На XXVII Олімпійських іграх у Сідней виступала збірна команда України з гімнастики спортивної, до її складу входили: О. Розщупкіна, В. Карпенко, Г. Тирик, Т. Ярош, Г. Кваша і О. Тесленко. Збірна команда України була шостою у командному заліку (у підсумковому протоколі результат 151,846 балів). У командній першості Тетяна Ярош виступала у

вправах на всіх приладах і внесла суттєвий внесок у загальний результат українських спортсменок. У вправах на окремих приладах гімнастка потрапила до фіналу. У вправах на колоді посіла п'яте місце (набравши 9,712 балів). Жорстка конкуренція і професійні травми спини не дозволили спортсменці стати призером Олімпійських ігор [1].

У 2001 році гімнастка прийняла участь у престижному міжнародному турнірі з гімнастики спортивної «Кубок Тюніті» (м. Осоко, Японія). Завдяки наполегливій праці, зусиллям тренерів і хореографа Ярош Т. стала абсолютної чемпіонкою даних змагань, вигравши багатоборство у олімпійської чемпіонки з Румунії – Андреа Радукан. Після вдалого виступу на «Кубок Тюніті» висококваліфікована спортивна гімнастка Тетяна Ярош завершила професійну кар'єру.

**Висновки.** Спортивні гімнастки України досить вдало виступають на чемпіонатах України, Європи та світу, Кубках України і світу, Олімпійських іграх. Прикладом тому є спортивні здобутки Тетяни Ярош – майстра спорту міжнародного класу з гімнастики спортивної, вихованки ОСДЮСШОР «Надія» (м. Кропивницький, Україна). Вивчення історичного аспекту розвитку гімнастики спортивної в Україні має важливе значення у її майбутньому.

### Список літератури

1. Воропай С. М. Олімпійська спадщина Кіровоградщини: монографія. Кропивницький: Антураж А, 2021. Книга 1. С. 79-81.
2. Янчуков С., Березан О. До спортивних вершин. Нариси з історії фізкультури і спорту на Кіровоградщині. Кіровоград : Центрально-українське видавництво, 2015. 288 с.
3. <https://uk/m/wikipedia.org>

*О. В. Маркова*, кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЮНИХ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ**

**Вступ.** Без правильного харчування неможливо досягти максимальної продуктивності або відновитися між навантаженнями, отримати користь від тренувань, особливо якщо вони тривалі або інтенсивні.

На сьогодні дієти стають практично способом життя багатьох людей, в тому числі й спортсменів. Палео-, кетогенні, веганські, з низьким вмістом, або повною відсутністю жирів у харчуванні і т. п. Вкрай важливо розуміти, що те, що потрібне організму для повсякденної діяльності, відрізняється від того, що потрібне організму для спортивних результатів та відновлення.

Вищезгадані дієти, поряд з дієтами з низьким або знежиреним харчуванням, сьогодні в тренді, особливо для схуднення і регулювання ваги тіла. Але багато бігунів з недостатньою кількістю знань з цього питання можуть нашкодити організму, а таким чином і знизити спортивні результати.

**Результати дослідження.** Дієти найкращих бігунів на витривалість складаються з 10 % білків, 13 % жирів та 77 % вуглеводів у кенійців та 13 % білків, 23 % жирів та 64 % вуглеводів у ефіопів. Хоча є й інші фактори, що сприяють перевагам бігунів на довгі дистанції зі Східної Африки, їхній профіль макронутрієнтів нічим не відрізняється від інших глобальних конкурентів, і вони є кращими для оптимальних тренувань та



змагань на цьому рівні змагань [3]. Їхня дієта далека від низьковуглеводної, високобілкової або з високим вмістом жирів. Але вони змагаються на набагато вищому рівні, ніж юні спортсмени.

Наукове розуміння спортивного харчування підлітка-спортсмена набуває важливого значення. Потенційні наслідки нестачі енергії споживання поживних речовин для молодих спортсменів включає: поганий стан кісток, втому, травми, менструальний цикл (дівчата), дисфункція і низька продуктивність. Дієта юних спортсменів щодо споживання енергії, вуглеводів та окремих мікроелементів може бути незначним або недостатнім. Підлітки-спортсмени знаходяться в інсулінорезистентній стадії протягом певних періодів дозрівання. Тому у них відрізняється у порівнянні з дорослими спортсменами гліколітичні та метаболічні реакції під час тренування, спостерігається тенденція до більш високого окислення жиру під час фізичних навантажень та різні механізми розсіювання тепла.

Для деяких спортсменів постійні настанови з боку тренера щодо утримання низької ваги тіла, може призвести до потенційно шкідливих моделей обмеженого харчування. Відповідно, спортсмену-підлітку потрібні інші поради з харчування щодо енергетичного балансу під час тренувань і змагань, ніж у дорослих спортсменів.

Багато молодих спортсменів мають недостатнє споживання різних поживних речовин. Це підтверджується високою частотою розладів харчування, методів контролю ваги, менструальної дисфункцією, травмами та низькою результативністю молодих спортсменів. Однак, на жаль, багато інструментів оцінки спортивного харчування і дієт, що використовуються сьогодні, недостатньо точні, щоб виміряти справжню поширеність дефіциту і помилок у харчуванні юних спортсменів.

Тренери повинні бути краще поінформовані в роботі зі спортсменами, які мають ризик втрати енергії і проблеми з дисбалансом у харчуванні.

Вуглеводи є ключовим поживним елементом, який забезпечує енергією, який необхідно оптимізувати протягом дня і до дня змагань. Низьке споживання вуглеводів може призвести до недостатніх запасів глікогену, передчасної втоми і можливого використання білкових запасів організму для утворення енергії [1]. Виконання фізичних вправ у стані недостатності вуглеводів у спортсменів викликає збільшення циркулюючих гормонів стресу та збільшення показників імунної функції.

При виконанні аеробних навантажень важливо, щоб кожен спортсмен мав достатню кількість енергії, що зберігається в м'язах (м'язовий глікоген) і достатній рівень забезпечення організму водою для оптимізації продуктивності. Тому юний спортсмен повинен пити достатньо рідини під час їжі за день до змагань, щоб забезпечити достатній рівень водного балансу вранці або вдень змагань. Підліток не повинен утримуватися від питної води або води, що містить вуглеводи протягом 1-6 годин до розминки. Вживання 1-4 г/кг маси тіла вуглеводів протягом 6-годинного періоду достатньо для забезпечення енергією організму для виконання довготривалої аеробної роботи.

Також слід звернути увагу на оптимізацію рівня води та солі в організмі. Молодим спортсменам рекомендується вживати приблизно 400-700 мл рідини протягом 60-90 хвилин перед змагань. Рідина зазвичай не споживається під час забігу, проте спортсмени часто отримують користь від вживання 300-600 мл рідини протягом 15 хвилин безпосередньо перед початком забігу. Після закінчення забігу, спортсмену важливо якомога швидше відновити запаси вуглеводів та електролітів (вуглеводний напій та/або деякі солодкі фрукти).

Найпоширенішим дефіцитом поживних речовин у підлітків-бігунів є кальцій, який є важливий для росту, підтримки кісткової маси та скорочення м'язів; залізо, яке максимізує здатність переносити кисень і зменшує ймовірність анемії, вітамін В<sub>6</sub>, який посилює синтез амінокислот і вироблення еритроцитів; а також фолієвої кислоти та цинку, які посилюють ріст клітин та їх відновлення [2]. Для підлітків-вегетаріанців ризику харчування включають нестачу йоду, вітаміну В<sub>12</sub>, вітамін D і деякі незамінні жирні кислоти. Слід використовувати тільки добавки коли у спортсмена клінічно діагностовано дефіцит певного вітаміну або мінералу. Поширеною помилкою спортсменів є самостійна діагностика, що може призвести до перевантаження певного вітаміну або мінералу з потенційно серйозними наслідками. Харчування має забезпечити насичену поживними речовинами дієтуз усіма її потребами у вітамінах і мінералах.

#### **Список літератури**

1. Gleeson M., Nieman D. C., Pedersen B. K. Exercise, nutrition and immunefunction. *J. Sports Sci.* 2014. № 22 (1). С. 115-25.
2. Manore M. M. Nutrition al needs of the female athlete. *Clinical Sports Medicine.* 1999. №18 (3) С. 549-63.
3. Wilber R. L., Pitsiladis, Y. Kenyan and Ethiopian distance runners: What makes them sogood?
4. *International Journal of Sports Physiology and Performance.* №7. С. 92-102.

**М. В. Мішин**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту  
Харківської державної академії фізичної культури

### **ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ**

**Вступ.** Адаптивний спорт в системі цінностей українського суспільства посідає вагоме місце. Його розвиток ведеться на різних рівнях – державному, громадському, особистісному [7].

Варто зазначити, що Україна є єдиною країною в світі, в якій створена державна система управління спортом осіб з інвалідністю «Інваспорт» та офіційно затверджена Програма його розвитку. Попри це залишається багато актуальних проблем, які потребують вирішення. Гостро постають питання реабілітації та соціального захисту осіб, які постраждали внаслідок військових дій в Україні.

**Мета дослідження:** визначити основні перспективи розвитку та функціонування адаптивного спорту в сучасній Україні.

**Результати дослідження.** Адаптивний спорт, за визначенням багатьох провідних вітчизняних вчених: Ю. А. Бріскіна [1], І. О. Когут [2], А. В. Передерій [4], М. С. Розторгуй [5], є одним з найважливіших досягнень гуманізму, що сприяє участі спортсменів з інвалідністю в олімпійському русі також успішно, як і здорових людей. Під час своїх досліджень фахівці доводять, що долаючи чимало випробувань під час тренувальних занять та участі в змагальній діяльності, спортсмени з інвалідністю реалізують свій внутрішній потенціал, загартовують дух і волю, досягають помітних успіхів в різних сферах життєдіяльності.

Україна є державою з розвинутою системою спорту, що демонструє значні досягнення на світових спортивних аренах. Однак через об'єктивні та суб'єктивні чинники, феноменальний виступ збірної команди України на XIII зимових Паралімпійських іграх 2022 року в Пекіні, на жаль залишився поза увагою українського суспільства. Також в українському соціумі через низку причин недооцінюються можливості занять спортом осіб з інвалідністю в зміцненні їх здоров'я, соціальної інтеграції в суспільство та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем [6]. Українське суспільство ще досі належним чином не адаптоване до потреб цієї особливої категорії людей, що пов'язано з багатьма обмежуючими факторами.

Водночас слід відмітити, що загальне поширення має точка зору, згідно з якою турбота суспільства про своїх співгромадян з інвалідністю є мірилом його морального здоров'я, культурного і соціального розвитку, а одним з показників цивілізованого суспільства є його ставлення до людей з інвалідністю.

Отже тому, сьогодні дуже важливим є здійснення заходів щодо забезпечення повноцінного життя осіб з інвалідністю і розуміння необхідності модернізації існуючої системи адаптивного спорту.

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз дозволяє виділити низку першочергових завдань, які потребують вирішення:

- продовження якісної підготовки професійних кадрів та кваліфікованих тренерів згідно затвердженого стандарту вищої освіти України зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, з запровадженням інклюзивного та інтегрованого навчання і паралельним проведенням наукових досліджень у напрямку обґрунтування методики побудови процесу підготовки та тренування в адаптивному спорті;

- відновлення інфраструктури міст в архітектурно-будівельному комплексі та будівництво спеціалізованих спортивних споруд відповідно до схваленої «Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні»;

- розширення та сприяння функціонуванню діючих центрів, закладів, відділень, спортивних шкіл, клубів для осіб з інвалідністю, фізкультурно-спортивного і фізкультурно-реабілітаційного призначення, та забезпечення їх достатнім фінансуванням для проведення фізкультурно-оздоровчих, спортивних і реабілітаційних заходів, згідно затвердженої «Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту».

## Список літератури

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : підручник. Київ : Олімпійська література, 2006. 263 с.
2. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні : монографія. Львів : СПОЛОМ, 2015. 284 с.
3. Овчаренко С. В., Малойван Я. В., Грюкова В. В., Алфьоров О. А. Стан розвитку паралімпійського руху в Україні на сучасному етапі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Випуск 11 (105). С. 100-103.
4. Передерій А. В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 296 с.
5. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. Львів : ЛДУФК, 2019. 332 с. ISBN 978-617-7336-47-0.
6. Сіренко Р. Р. Фізична активність у суспільстві як стратегічний напрям державної гуманітарної політики в умовах глобалізаційних викликів. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Державне управління. 2019. Том 30 (69). № 1. С. 97-101.*
7. Хіменес Х. Р., Задорожна О. Р. Адаптивний спорт у системі цінностей сучасного українського суспільства. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Випуск 9 (103). С. 90-93.

**О. В. Нєворова**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСУ**

**Вступ.** Високий рівень результатів на сучасному етапі розвитку спорту обумовлює гостру необхідність наявності у спортсмена досить рідкісних морфологічних даних, унікального поєднання комплексу фізичних і психологічних можливостей, які перебувають на рівні розвитку, що відповідає вимогам спортивної діяльності.

Практично не вивченими залишаються особливості адаптаційних процесів у футболістів з урахуванням відмінностей вегетативного статусу. Водночас, значна роль в адаптації до навантажень у футболістів належить вегетативній нервовій системі, яка забезпечує максимально ефективно, адекватне до запиту працюючих органів функціонування серця і судин.

Відомо, що робота серця характеризує фундаментальні співвідношення у функціонуванні організму в цілому, оскільки є відображенням функціонування вегетативної нервової системи [1]. На думку багатьох авторів, існує важливість системного інтегрального підходу до оцінки показників активності і тону вегетативної нервової системи спортсменів, яка забезпечує адекватний перебіг адаптаційних процесів через регуляцію діяльності всіх вісцеральних систем організму [3].

Питання термінової адаптації серцево-судинної системи до циклічних навантажень у фізіології спорту досліджено менше. Накопичений в цьому контексті експериментальний матеріал характеризує

в більшості випадків частоту серцевих скорочень і артеріальний тиск [1; 2].

**Мета дослідження** – дослідити особливості вегетативної регуляції у студентів-футболістів факультету фізичного виховання з метою виявлення ризику передпатологічних станів.

**Результати дослідження.** Для достовірної оцінки функціонального стану нервової та серцево-судинної системи і всього організму необхідно враховувати вплив соціально-гігієнічних і біологічних чинників [3]. Тому під час формування групи спортсменів для дослідження ми враховували результати лікарського контролю стану здоров'я та низку умов, які забезпечують одержання результатів вимірювань з мінімальною похибкою для наступної обробки: відсутність хронічних захворювань; функціональний стан основних органів і систем, які забезпечують гомеостаз; резистентність організму; тривалість відсутності гострих вірусних захворювань. Функціональний стан серця визначали шляхом вимірювання частоти серцевих скорочень аускультативним методом.

Для дослідження було обрано команду студентів-футболістів футбольного клубу «Буревісник» м. Кропивницький, які відвідують заняття з підвищення спортивної майстерності. Віковий діапазон досліджуваних охоплював осіб 18-23 років. Вибірка склала 36 осіб. Дослідження проводилося в період 2020-2021 навчального року. У відібраних груп досліджуваних виявляли показники властивостей нервових процесів та рівні стійкості до стресу. Потім за допомогою ортостатичної проби визначали вплив вегетативної регуляції на частоту серцевих скорочень в стані відносного спокою, оскільки ЧСС є найбільш інформативним показником фізіологічних змін в організмі в процесі його адаптації до фізичного навантаження. Дослідження показників ЧСС в стані відносного спокою проводили з дотриманням наступних умов: в один і той же час вранці, після сну. ЧСС вимірювали пальпаторним способом на променевій артерії протягом 15 секунд, а потім одержану величину



множили на 4 і, таким чином, дізнавались про кількість ударів серця за 1 хвилину. З метою визначення впливу вегетативної регуляції на роботу серця застосовували ортостатичну та кліностатичну проби [3]. Відомо, що робота серця характеризує фундаментальні співвідношення у функціонуванні організму в цілому, оскільки є відображенням функціонування вегетативної нервової системи (ВНС). Нами було здійснено дослідження особливостей вегетативної регуляції футболістів під впливом тренувального процесу. В дослідженні взяли участь гравці студентської команди футболістів ФК «Буревісник».

В ході дослідження було зафіксовано напруження регуляторних механізмів серцевої діяльності в результаті спортивних навантажень у досліджуваних студентів-гравців. З'ясовано, що ці групи досліджуваних складають контингент ризику через зниження резервних можливостей організму [2; 3]. Виявлено, що у футболістів з підвищеним тонусом симпатичного відділу вегетативної нервової системи в більшому відсотку випадків (53 %) відзначається уповільнення процесів термінового відновлення за ЧСС. У спортсменів з ейтонією і ваготонією переважає повне відновлення за показниками ЧСС.

**Висновки.** Таким чином, у спортсменів з помірною ваготонією відзначається: економізація функціонування серцево-судинної системи в умовах відносного спокою, а також більш швидке і якісне відновлення показників гемодинаміки у відповідь на стандартне фізичне навантаження. Організм спортсменів з підвищеною активністю симпатоадреналової системи працює в більш напруженому режимі.

#### **Список літератури**

1. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Юхименко Л. І. Серцевий ритм у студентів з різними індивідуально-типологічними властивостями вищої нервової діяльності за умов емоційного стресу. *Фізіологічний журнал*. 2003. Т.49. №1. С.28-33
2. Романчук О. П. Вегетативні критерії фізичної працездатності

*Наука і освіта* : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України. 2013. № 4. С. 196-199.

3. Шлик Н. И. Особенности ортостатической реакции у спортсменов с разными типами вегетативной регуляции по данным анализа вариабельности сердечного ритма. *Наука і освіта* : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України. 2012. № 4 (Педагогіка). С. 206-215.

**О. С. Омельченко**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри водних видів спорту  
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕКІПАЖІВ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**

**Вступ.** Проблема комплектування екіпажів у веслуванні академічному завжди була спрямована на вивчення окремих аспектів цього процесу і узагальнення практичного досвіду тренерів. При цьому, ті ж автори і сучасні тренери-практики не ставлять під сумнів, що комплектування та підготовка екіпажів є відповідальним стратегічним, організаційним та методичним завданням учбово-тренувального процесу та потребує розробки сучасних науково-обґрунтованих технологій і методик [1, 4].

Слід зазначити, що провідні фахівці розглядають команди веслярів з позицій розвитку техніки веслування, розвитку їх фізичних здібностей. Багато фахівці зазначають, що «командність» у веслуванні має низку специфічних особливостей. Ці особливості разом з встановленими відмінностями в командній і одиночній техніці веслування підводять нас до поняття «командний весляр», яке в літературі залишається

нерозкритим. Виходячи із запитів сучасної практики, особливо важливою ця проблема стає для веслярів на етапі початкової підготовки [2; 3].

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування екіпажів для підвищення ефективності підготовки юних веслярів на початковому етапі підготовки.

**Результати дослідження.** В таблиці 1 представлено експериментальні організаційно-педагогічні методи управління командою.

**Таблиця 1**

**Відмінності при роботі з контрольною та експериментальною групами**

Організаційно-педагогічні методи управління командою	КГ (n=8)	ЕГ (n=8)
<b>У підготовчому періоді:</b>		
Оформлення структури колективу, відбір кандидатур	+	+
Визначення фізичної підготовленості веслярів	+	+
Корекція тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей властивостей ЦНС і темпераменту	-	+
Діагностика міжособистісних відносин	-	+
Вибір лідера, визначення активу групи	-	+
Проведення занять на суші з урахуванням передбачуваних варіантів екіпажів (завдання в парах, четвірках, вісімках)	-	+
Спортивна діяльність, спрямована на згуртування колективу	+	+
Корекція мотивації веслярів	+	+
Виявлення відмінностей у відносинах дружби і співпраці	-	+
Корекція організації тренувань на суші	-	+
<b>В основному періоді:</b>		
Формування екіпажу по комплексній карті	-	+
Діагностика та корекція персональних, партнерських і мотиваційних відносин	-	+
Уточнення структури колективу, рольового розподілу	+	+
Досягнення узгодженості всіх критеріїв екіпажу командного човна	-	+
Участь в контрольних тренуваннях, прикидках, спарингах	+	+
Виховання «командного духу», підготовка до майбутніх стартів	+	+

## **Висновки:**

1. Проведено теоретичний аналіз науково-методичної літератури та мережі Internet з даної проблеми. Встановлено, що традиційно веслування академічне вважається командним видом спорту і «командність» за визнанням багатьох авторів специфічна. При цьому вивчення літературних джерел не виявляє науково обґрунтованої методики формування екіпажів на початковому етапі підготовки, що знижує ефективність навчально-тренувального процесу.

2. Зазначено, що застосування розробленої експериментальної методики формування екіпажів в групі початкової підготовки підвищило командну результативність в експериментальній групі. Розроблена методика формування екіпажів в групі початкової підготовки сприяла поліпшенню психологічного клімату колективу і екіпажів, зростання мотивації до успіху і підвищення рівня прагнення до спортивного результату. Визначено, що успішність діяльності спортсменів в групі, соціалізація новачків у весловому спорті, через що комплектуються команди, комфорт та привабливість спортивного колективу для веслярів є факторами, що підвищують ефективність навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки.

## **Список літератури**

1. Искусство быть тренером. Уровень 2. Учебник ФИСА. Киев. 2011. 121 с.

2. Виноградов В. Е. Эффективность применения специальных внутренировочных средств в процессе развития специальной выносливости у спортсменов многоместного экипажа в академической гребле. *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Київ. 2007. № (5). С.90-98.

3. Чжао Дун, Русанова О., Дяченко А. Програма силової підготовки спортсменів у веслуванні академічному з використанням спеціальних тренажерів. *Молодіжний науковий вісник Фізичне виховання і спорт*. Вип. 29. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; 2018. С. 191-198.

4. Яковенко Е. О. Визначення інформативних критеріїв відбору та їх значущості для формування екіпажів у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харківська державна академія фізичної культури 2013. № 2 (35). С. 39-43.

**Г. І. Панченко**, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

**В. В. Шуляк**, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,  
спеціальність 017 Фізична культура ві спорт  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ**

**Вступ.** Становлення спортсмена неможливе без цілеспрямованого формування мотивації до спортивної діяльності. Зокрема важливого значення набуває питання мотивації юних волейболістів на початку етапу поглибленої спеціалізації. Адже, ще в кінці етапу початкової підготовки спостерігається найбільша кількість випадків припинення спортсменами регулярних тренувань. Однією з основних причин є недостатнє задоволення їх актуальних потреб [1; 2]. Крім того, на думку С. Калитки, В. Ребрини, А. Бухвали, В. Тарасюка фізична діяльність для підлітків не є необхідністю, що спричинено різким зростанням технічного прогресу, особливостями сучасних умов життя, збільшенням навчального навантаження [2].

**Мета дослідження** – дослідити мотиви, які спонукають юних спортсменів до занять волейболом.

**Результати дослідження.** Для реалізації поставленої мети було проведено анкетування юних спортсменів 11-12 років, які займаються в секції волейболу Захарівської філії Новоукраїнського ліцею № 8 НМР у Кіровоградській області, у кількості 14 осіб (7 дівчат і 7 хлопців), які мають стаж тренувальних занять від 2-х до 4-х років.

У результаті анкетування юних спортсменів було визначено, що 71,4 % займалися спортом до того, як почали відвідувати тренування з волейболу, а 28,6 % займалися фізичними вправами лише на уроках фізичної культури.

Більше половини юних спортсменів мають в групі багато друзів – 57,1 %, мало друзів у 37,7 % і немає друзів у 7,1 %. Колектив на тренувальному занятті подобається 35,7 % спортсменів, а частково подобається – 64,3 %. Крім того, спілкуватися з тренером поза тренуваннями подобається більшості спортсменів (85,8 %).

Із задоволенням відвідують тренувальні заняття з волейболу 64,3 % спортсменів, а частина 35,7 % – іноді не має бажання систематично тренуватися. Але 71,4 % волейболістів хотіли б тренуватися 3-4 рази на тиждень, а 28,6 % готові тренуватися і п'ять разів на тиждень. При цьому половина опитаних відзначили, що їм подобається, коли скасовують тренувальне заняття.

Щодо провідних мотивів до занять волейболом у хлопців, було визначено такі: мотив емоційного задоволення від занять волейболом (85,7 %), підвищення рівня фізичної підготовленості (71,4 %), покращення стану здоров'я (71,4 %), покращення зовнішнього вигляду (71,4 %), здобуття нових знань (71,4 %).

У дівчат провідними мотивами є: мотив емоційного задоволення від занять волейболом (71,4 %), підвищення рівня фізичної підготовленості

(57,1 %), бажання спілкуватися з однолітками (57,1 %), здобуття нових знань (57,1 %).

Більшості юних спортсменів (71,4 %) подобається брати участь у змаганнях. Щодо основних мотивів, які спонукають приймати участь у змаганнях, то і у дівчат і хлопців провідними мотивами є бажання відстоювати честь команди – 85,7 %, бажання слави – 71,4 %, командний дух – 71,4 %, отримання винагороди – 57,1 %. Сприймають поразку на змаганнях таким чином: 64,3 % спортсменів засмучуються, але готові працювати над виправленням помилок; 21,3 % – ставляться спокійно, тому що для них є інші важливі цінності; 14,3 % – пропадає бажання тренуватися далі.

Стосовно величини навантаження на тренувальних заняттях, відповіді розподілилися наступним чином: 71,4 % – втомлюються, але могли б тренуватися ще більше, 21,4 % – відчують легку втому, і для 7,1 % – навантаження є великим. Це свідчить про оптимальне тренувальне навантаження.

**Висновки.** Більше половини опитаних юних спортсменів (64,3 %) мають бажання займатися волейболом і приймати участь у змаганнях. Провідними мотивами у дівчат і хлопців є мотив емоційного задоволення від занять волейболом, підвищення рівня фізичної підготовленості, здобуття нових знань.

Крім того, у хлопців важливим мотивом є покращення стану здоров'я і зовнішнього вигляду, а у дівчат бажання спілкуватися з однолітками.

Вказані провідні мотиви варто враховувати у тренувальному процесі юних волейболістів. Крім того, необхідно вживати заходи щодо формування позитивної мотивації до занять волейболом, а саме: враховувати провідні мотиви, займатися згуртуванням колективу, здійснювати психологічну підготовку до змагань.

### Список літератури

1. Грецький О., Мицкан Б. Особливості формування та підтримки мотивації до занять спортом. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2015. Вип. 17. С. 126-136.
2. Калитка С., Ребрина В. Бухвал А, Тарасюк В. Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 81-86.

**В. М. Сергієнко**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання і спорту  
Сумського державного університету

### ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ГОТОВНОСТІ ТРЕНЕРА

**Вступ.** У галузі фізичної культури і спорту новий зміст фізкультурно-спортивної діяльності, висовує адекватні вимоги до професійної готовності тренера [1]. Роль її складає не лише в безпосередньому впливу на організм людини, але й у вихованні ціннісних орієнтацій на здоров'я, у формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами і спортом, також використовувати їх з метою самовдосконалення, рекреації, організації дозвілля й відпочинку. Фізкультурно-спортивну діяльність низка науковців визначає як різнобічну діяльність людини у сфері фізичної культури і спорту, що повинна бути спрямована на реалізацію суспільних та особистісної значущої потреби зміцнення здоров'я і здорового способу життя, але в той же час недостатньо чітко зорієнтована у професійній готовності тренера до такої сфери діяльності.

**Мета дослідження** – розкриття особливостей фізкультурно-спортивної діяльності в аспекті професійної готовності тренера.



**Результати дослідження.** Останнім часом сфера застосування професії тренера з видів спорту значно розширилася, це перш за все пов'язано з тим, що в тренді здоровий спосіб життя, також тренером зацікавлені не лише ДЮСШ або спортивні секції, а і приватні фітнес-клуби, спортзали, санаторії та оздоровчі центри або дитячі табори [3; 4].

Одним із шляхів виховання дітей, підлітків та молоді є залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом, оскільки специфіка цих занять дає можливість розвивати особистісні морально-вольові якості у найширшому діапазоні. У цьому, тренер виступає центральною постаттю навчально-тренувального виховного процесу. Від його особистісних якостей, педагогічної майстерності, професійної компетентності залежать не лише спортивні досягнення учнів-спортсменів, але й становлення їх як особистостей, тому провідним напрямом діяльності тренера у цьому процесі виступає перетворення змісту навчання у засіб виховання.

Такий підхід свою чергу дозволяє визначити ключові завдання у процесі навчально-тренувальних занять, зокрема: формування усвідомленого сприйняття учнями-спортсменами цінності свого здоров'я; удосконалення основних рухових якостей; формування ціннісних орієнтацій та особистісних морально-вольових якостей; навчання дітей та підлітків володінню технікою рухових дій, що є необхідною для підвищення їх спортивних результатів.

У зв'язку із цим важливою складовою професійної готовності тренера постає використання сучасних засобів, форм і видів фізкультурно-спортивної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах, закладах вищої освіти, в колективах фізичної культури на виробництвах, за місцем проживання, а також серед осіб з інвалідністю [2]. До регулярних фізкультурно-спортивних занять належать ранкові зарядки і домашні заняття, спрямовані на фізичну реабілітацію. У цьому випадку йдеться про

виконання систематичних піших прогулянок, вправ, що формують поставу або вдосконалюють рухові якості, тощо. До форми фізкультурно-спортивної діяльності що здійснюється кілька разів на тиждень належать організовані на спортивній базі секції із загальної фізичної підготовки, заняття у спортивних групах, години здоров'я, самостійні заняття загальною фізичною підготовкою тощо. Тобто тренер нової формації повинен уміти перш за все планувати, організовувати і проводити тренувальні заняття з використанням інноваційних технологій, застосовувати на заняттях сучасні засоби й методи фізкультурно-спортивної діяльності, адекватні віковим групам, тих, які займаються, оцінювати ефективність використаних технологій і контролювати якість навчально-тренувального процесу; аналізувати й коректувати свою професійну діяльність.

**Висновки.** Сучасне суспільство розглядає тренера з виду спорту не лише як фахівця, який має знання, уміння і навички в професійній сфері фізичної культури і спорту, а більшою мірою як фахівця з пропаганди здорового способу життя, з підвищення мотивації молодого покоління до занять руховою активністю та залучення до різних видів спорту.

#### Список літератури

1. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с.
2. Когут І., Маринич В., Чебанов К. Сутність підготовки тренера для роботи зі спортсменами з інвалідністю. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 3. С. 20-25.
3. Мулик В. В., Камаєв О. І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера: навч.-метод. посіб. Харків : ХДАФК, 2017. – 88 с.
4. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 9 (140). С. 86–89.

*С. Г. Собко*, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

*Є. Ю. Кєвліч*, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ІГРОВОГО МИСЛЕННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ**

**Вступ.** У практиці футболу, тактичних його різновидах, давно стала очевидною ведуча роль мислення. На цьому, зокрема, наголошує відомий футбольний тренер Борис Аркадьєв, порівнюючи тактику футболу з результатом теоретичного і практичного мислення гравців і тренерів, теоретичною творчістю тренера, психікою гравців у спортивній дії, їх мистецтвом практичного мислення, мистецтвом швидких оцінок, аналізом, видумкою, гострим розумом, математичною точністю реагування і внутрішньою дисципліною [1].

**Мета дослідження** полягала в аналізі ігрового мислення футболістів і особливостях його розвитку у навчально-тренувальному процесі юних футболістів.

**Результати дослідження.** В роботі Джонатана Уїлсона ми можемо спостерігати наступний вислів: “Самою цікавою характеристикою видатних спортивних результатів стає неможливість ментального регулювання основних умінь – необхідну дію потрібно проводити так швидко, що немає ніякої можливості приймати послідовні усвідомлені рішення” [4, с.63]. Прийняття таких усвідомлених і правильних рішень, на

нашу думку, можна ототожнювати з майстерністю футболістів. Тобто основою такої майстерності є не тільки володіння фізичними задатками та технічним арсеналом, але й наявність психофізіологічних здібностей до раціонального вибору індивідуальних дій, яких потребує нестандартна ігрова ситуація, в умовах жорсткого ліміту часу з допомогою сукупних розумових процесів.

Ігрове мислення – це сукупність інтелектуальних операцій гравця, що дозволяє обрати найбільш ефективний і доцільний варіант ігрових дій [3].

Сучасному футболу притаманні дві особливості: оперативний характер рішень, що приймаються і екстремальність умов. Розгляд ігрових задач в аспекті оперативного мислення по-новому ставить питання про взаємовідношення інтелектуальної і рухової сторін діяльності футболіста. Психологічні механізми, що лежать в основі вирішення ігрових задач, представляють собою багаторівневу систему, в якій рухові акти виступають як кінцева ланка дії, а інтелектуальні процеси виконують роль вищого регулювання. Таким чином, розгляд структури ігрових дій ізольовано від змісту ігрових задач є одностороннім і недостатнім для ефективного використання їх у грі.

У футболі є бажаною і необхідною різноманітність способів мислення. Перший вид – логічне мислення, коли футболіст знає свої обов'язки і послідовно покращує і розширює їхній діапазон, накопичуючи досвід вирішення ігрових завдань. Другий вид – це вид мислення, зумовлений самою природою і характеризується індивідуальними особливостями футболістів. На практиці цей процес мислення набагато складніший, ніж просте проходження за логічними правилами [3].

Знаючи загальні особливості процесу мислення, можна використати це у підготовці до змагальної діяльності у футболі шляхом розмежування функцій гравців 1-го і 2-го типів мислення. Рішення задач для 1-ї групи –

це блоки логічних варіантів, розраховані на їхнє поступове засвоєння і вдосконалення з необхідним запасом готових шаблонів, рішень ігрових ситуацій в різних фазах гри нападу і захисту. Рішення задач 2-ї групи – це пошук рішення за рахунок футбольної імпровізації, несподіваних ходів, а також з обмеженнями за часом і за швидкістю.

Для того, щоб побачити динаміку розвитку процесу мислення, можна використати гру з обмеженням кількості дотиків в обмеженому просторі, яка чітко характеризує сьогоdnішній футбол: швидкість ведення гри, бачення поля, рівень швидкісної техніки. У тренувальних ігрових умовах необхідно багато технічних дій у грі (обробка м'яча, передача, обманний рух і т.п.) привести із усвідомленого застосування до підсвідомого використання. Ігрові задачі, що постійно змінюються і умови їх виконання відкривають необмежені можливості вибору рішень. Тобто проходить стадія інкубації, або виношування ігрових рішень, де матеріал обробляється на підсвідомому рівні, а багатоманітність виконання техніко-тактичних дій визначає майстерність і забезпечує надійність у грі [2].

**Висновки.** Зроблено аналіз ігрового мислення футболістів, яке є провідним психічним процесом у їхній тактичній діяльності, проявляється в екстремальних умовах і спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань. Визначено особливості розвитку ігрового мислення у навчально-тренувальному процесі юних футболістів.

#### Список літератури

1. Игровое мышление футболиста. Москва : Редакционно-издательский отдел ВНИИФК, 1970. 68 с.
2. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е изд., стереот. Москва : Советский спорт, 2007. 288 с.
3. Трушкін А. П. Розвиток мислення в процесі спортивних ігор. *Витоки педагогічної майстерності*. 2016. Випуск 18. С. 353-361. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7744/1/Truschkin.pdf>
4. Уилсон Дж. Революции на газоне. Книга о футбольных тактиках. Москва : Эксмо, 2012. 352 с.

*І. В. Сундукова*, кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **МЕТОДИ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ В ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ**

**Вступ.** За останні роки в Україні виконано значну кількість фундаментальних досліджень стосовно системи багаторічного удосконалення підготовки: фізичної, психологічної, технічної, тактичної та інтегральної. Уміння керувати особистим психічним станом, емоційним напруженням, зосередженістю і розподілом уваги – необхідна вимога тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, тому опанування методами керування емоційними станами спортсмена є важливою складовою психологічної підготовки. Навіть добре технічно підготовлені спортсмени не завжди успішно виступають на відповідальних змаганнях.

У теорії та методиці спортивного тренування змагальна діяльність визначається як специфічна рухова активність спортсмена, здійснювана, як правило, в умовах офіційних змагань на межі психологічних та фізичних сил, кінцевою метою якої є встановлення суспільно-значущих та особистих результатів [5].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати основні психологічні особливості психорегуляції в процесі змагальної діяльності спортсменів.

**Результати дослідження.** Психологічна підготовка в різноманітних видах спорту належить до системи цінностей спортсменів, що формують передумови успішної змагальної діяльності, підтримання рівня спортивної майстерності та емоційного благополуччя особистості.

В загальному вигляді психологічна підготовка становить процес розвитку й удосконалення найбільш значущих проявів психіки спортсмена, що відповідають вимогам тренувальної та змагальної діяльності. Вона спрямована на формування в особистості необхідних психічних якостей, професійно-важливих знань, умінь і навичок в досягненні емоційної стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених завдань в процесі змагальної діяльності.

В психолого-педагогічній літературі виділено вербальні таневербальні методи психорегуляції спортсменів. До вербальних методів психорегуляції належить: навіювання, що в свою чергу поділяється на бесіду, переконання, наказ та раціональне навіювання. Бесіда передбачає спілкування зі спортсменом з метою зняти нервову напругу або передстартову апатію. Переконання переслідує більш чіткі цільові завдання: налаштувати спортсмена на конкретну діяльність; переконати в нераціональності тієї чи іншої поведінки або стану [1]. Наказ –найбільш прийнятна форма навіювання в стані «бадьорості». Він повинен бути конкретним, чітким та коротким. Раціональне навіювання – це більш складний метод вербальної психорегуляції, що включає здатність переконання спортсменав необхідності виконати певний комплекс заходів, налаштуватися на певну діяльність, усунути непотрібне емоційне напруження або навпаки, підняти нервово-психічну активність [1].

В психології спорту, виділяють наступні засоби психологічної підготовки: психолого-педагогічні (переконуючі, направляючі, поведінково-організовані, соціально-організовані, комбіновані); переважно психологічні (сугестивні; ментальні, що поєднують вплив слова та дії, соціально-ігрові, комбіновані); переважно психофізіологічні (апаратурні, психофармакологічні, дихальні, комбіновані) [4].

Вчені Пуни А. Ц., Попов А. Л. класифікують наступні засоби психорегуляції: засоби, спрямовані на корекцію перцептивно-

психомоторної сфери (тобто на якості, пов'язані зі сприйняттям ситуації та моторними діями); засоби впливу на інтелектуальну сферу; засоби впливу на вольову сферу; засоби впливу на емоційну сферу; засоби впливу на моральну сферу [2; 3].

Більшістю досліджень доведено, що провідними засобами психорегуляції в спортивній діяльності є: «заспокоєння», «прогресивна релаксація» (послідовна напруга та розслаблення м'язів), заспокійливий масаж, прийоми довільної саморегуляції спортсменів [6].

Способами застосування довільної саморегуляції можуть бути: переконання, самонавіювання, дихальні вправи, використання механізмів уяви (наприклад, за допомогою засобів ідеомоторного тренування), дихальні вправи. Дихальні вправи сприяють вирівнюванню процесів збудження та гальмування в корі головного мозку, посилення рефлекторних зв'язків, що позитивно впливає на функцію нервово-регуляторних механізмів, які керують диханням [1; 4].

Таким чином, релаксуючі засоби спрямовані на зниження рівня збудження, що суттєво полегшують процес психічного та фізичного відновлення спортсменів.

**Висновки.** В процесі підготовки спортсменів до змагань, психологічна підготовка займає одну з провідних позицій сучасного спорту.

Провідними засобами психорегуляції спортсменів являються прийоми довільної саморегуляції та дихальні вправи. Способами застосування довільної саморегуляції можуть бути: переконання, самонавіювання, використання механізмів уяви тощо. Дихальні вправи сприяють вирівнюванню процесів збудження та гальмування в корі головного мозку, посилення рефлекторних зв'язків, які позитивно впливають на функцію нервово-регуляторних механізмів, що в свою чергу допомагає спортсмену зосередитися на змаганні вцілому.



### Список літератури

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. 3-тє вид., без змін. Київ : Олімпійська література, 2017. 272 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. 391 с.
3. Пуни А. Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. Москва, 1973. 31 с.
4. Попов А. Л. Спортивная психология : учеб. пособие. Москва : Наука-Флинта, 2001. 256 с
5. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Психологія спорту : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.
6. Шаяхметова Э. Ш. Психорегуляция в спорте : учебное пособие для студентов. Уфа : БашИФК, 2006. 70 с.

*Ю. М. Тропін*, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри одноборств  
Харківської державної академії фізичної культури

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КАРАТИСТІВ

**Вступ.** Формування координаційних здібностей є важливим елементом здорової людини, так як координаційні здібності безпосередньо пов'язані з роботою центральної нервової системи. Важливим періодом розвитку координаційних здібностей є вік 9-14 років, формування координаційних здібностей може здійснюватися тільки при заняттях фізичними вправами [3; 4]. Раніше діти такого віку багато часу проводили на вулиці, беручи участь в колективних іграх (футбол, ігри з м'ячем тощо). Зараз основним заняттям у вільний час став комп'ютер. Дворові ігри пішли в минуле. Таким чином, фізичний розвиток дитини, зокрема розвиток координаційних здібностей, може здійснюватися тільки в спортивних

секціях. В даний час дуже популярні східні бойові мистецтва і багато дітей відвідують відповідні секції.

Провівши аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду роботи тренерів з карате, виявили, що у юних каратистів необхідно розвивати всі фізичні якості, але особливу увагу слід приділяти ведучій якості – координаційним здібностям [1; 2].

**Мета дослідження:** встановити особливості розвитку координаційних здібностей і прослідити їх динаміку у юних каратистів.

**Результати дослідження.** У період з вересня 2020 року по травень 2021 року досліджувалася динаміка розвитку координаційних здібностей юних каратистів. Дослідження було проведено в групах попередньої підготовки КДЮСШ №4 міста Харкова. Усього в педагогічному дослідженні взяли участь 15 юних каратистів у віці 12-13 років. В таблиці 1 представлені результати педагогічного тестування на початку та наприкінці дослідження.

Отримані дані свідчать, що у юних каратистів наприкінці педагогічного дослідження при тестуванні координаційних здібностей спостерігалось поліпшення в таких тестах: підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима на 5 %; підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима на 6 %; проба Ромберга на правій нозі на 9 %; проба Ромберга на лівій нозі на 13 %; 10 перекидів вперед на 8 %; фехтування боковим ударом ноги на правій нозі на 10 %; фехтування боковим ударом ноги на лівій нозі на 10 %; фехтування боковим ударом ноги в русі на правій нозі на 6 %; фехтування боковим ударом ноги в русі на лівій нозі на 6 %.

Результати дослідження показують, що заняття карате позитивно вплинули на розвиток координаційних здібностей і емоційний стан юних спортсменів.

Таблиця 1

**Показники координаційної підготовленості юних каратистів (n=15) на початку та наприкінці педагогічного дослідження**

№ з/п	Тест		$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима (с)	Початок	38,86±0,42	<b>2,36</b>	<b>&lt;0,05</b>
		Кінець	40,94±0,77		
2	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима (с)	Початок	29,49±0,55	<b>2,26</b>	<b>&lt;0,05</b>
		Кінець	31,25±0,55		
3	Проба Ромберга на правій нозі (с)	Початок	39,04±0,95	<b>2,60</b>	<b>&lt;0,05</b>
		Кінець	42,54±0,94		
4	Проба Ромберга на лівій нозі (с)	Початок	34,12±1,24	<b>2,63</b>	<b>&lt;0,05</b>
		Кінець	38,51±1,12		
5	10 перекидів вперед (с)	Початок	15,17±0,44	1,18	>0,05
		Кінець	13,99±0,34		
6	Фехтування боковим ударом ноги на правій нозі (кількість разів)	Початок	11,73±0,82	1,13	>0,05
		Кінець	12,86±0,74		
7	Фехтування боковим ударом ноги на лівій нозі (кількість разів)	Початок	9,87±0,60	1,00	>0,05
		Кінець	10,87±0,51		
8	Фехтування боковим ударом ноги в русі на правій нозі (кількість разів)	Початок	40,80±1,73	<b>2,47</b>	<b>&lt;0,05</b>
		Кінець	43,27±1,82		
9	Фехтування боковим ударом ноги в русі на лівій нозі (кількість разів)	Початок	37,93±1,64	2,07	>0,05
		Кінець	40,00±1,55		

**Висновки.** Виявлено, що основним засобом виховання координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної координаційної складності які містять елементи новизни. Найефективніші методи для розвитку координаційних здібностей у юних каратистів наступні: стандартно-повторний; варіативний;

ігровий; змагальний. Визначено, що вправи для розвитку координаційних здібностей каратистів на етапі попередньої підготовки спрямовані в першу чергу на удосконалення рухових реакцій та просторово-часових антиципацій.

За період педагогічного дослідження, було встановлено, що у юних каратистів в динаміці координаційної підготовленості відбулися відмінності (значення  $t$  коливається від 1,00 до 2,63).

### **Список літератури**

1. Бойченко Н. В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. *Единоборства*, 2017. №13, С. 11-14.
2. Кіндзер Б. М., Бережанський В. О., Вишневецький С. М. ЧСС кваліфікованих каратистів при значному навантаженні максимально наближеному до змагального. *Единоборства*, 2017. № 3, С. 26-30.
3. Ровный А. С., Романенко В. В., Пашков И. Н. Управление подготовкой тхеквондистов : монография, Харьков, 2013. 213 с.
4. Iermakov S., Podrigalo L., Romanenko V., Tropin Y., Kamaev O. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts» *Journal of Physical Education and Sport*, 2016. Vol. 16(2), pp. 433-441.

**О. В. Шевченко**, кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА В ЗАНЯТТЯХ ГІМНАСТИКОЮ ХУДОЖНЬОЮ**

**Вступ.** Кожний вид мистецтва має свої специфічні закони відображення життя, свої особливі форми, виразні методи і свій матеріал. Письменник пише роман повість, поему, п'єсу, користуючись словом; композитор в своїй творчості користується звуками музики; художник –

фарбами; скульптор – пластичними матеріалами (глина, гіпс, мрамор) а хореограф – виразною пластикою тіла, рухами, мімікою і жестами. Хореографічне мистецтво – це синкретичне мистецтво. Тут злились в єдиному потоці і танець, і музика, і поезія, скульптурні пози і пластика рухів, драматургія літературного твору [3].

В перекладі з грецької «хореографія» означає «запис рухів». Але зміст цього слова став значно ширшим і поняття «хореографія» в теперішній час включає в себе все те, що відноситься до мистецтва танцю: і професійний класичний балет, і народні і бальні танці і танець-модерн і естрадні танці, а також гімнастика художня – все це називається хореографією [1].

Хореографічному мистецтву, належить важлива роль у підвищенні морального та художнього рівня молоді, розвитку потреб висококультурної особистості яке в умовах сьогодення набуло статусу соціально-педагогічного чинника, засобу формування нової людини, її високої моральної та естетичної культури, громадянської свідомості [2].

**Мета дослідження** полягає у визначенні змісту хореографічного мистецтва в системі підготовки спортсменок на заняттях гімнастикою художньою.

**Результати дослідження.** Аналіз науково-педагогічної та спеціальної літератури дозволив з'ясувати, що хореографія сформулювала цілу систему специфічних засобів і прийомів, свою художньо виразну мову, за допомогою чого створюється хореографічний образ, який виникає з музично-ритмічних рухів. Він має умовно-узагальнений характер і розкриває внутрішній стан і духовний світ людини. Основу хореографічного образу складає рух, який безпосередньо пов'язаний з ритмом [4].

Специфічною особливістю мистецтва хореографії є її безпосередній зв'язок з музикою, яка допомагає розкрити хореографічний образ у всій

яскравості і повноті, впливає на його темпоритмічну побудову. У хореографії цей зв'язок значно ускладнюється, адже між композитором і виконавцем з'являється постать хореографа. Саме цей «потрійний союз» і робить хореографію видом мистецтва.

Хореографія – це мистецтво засноване на музично-організованих, умовних, образно-виразних рухах людського тіла. Як один з видів мистецтва служить засобом ідейно-емоційного впливу. Досконалість танцювальних образів визначається їхнім змістом і формою. Мистецтво хореографії розкриває духовний світ людини. Основні виразні засоби танцю: гармонійні рухи і пози, пластична виразність і міміка, динаміка, темп і ритм руху, просторовий малюнок, композиція.

Сучасний етап розвитку гімнастики художньої характеризується високим рівнем технічної і виконавської майстерності. Як і в інших, складно-координаційних видах спорту в гімнастиці художній має бути присутньою гармонія різних танцювальних комбінацій, висока якість, естетика виконання вмісту програм. Відповідність даним вимогам можна досягти лише за наявності і методики спортивного тренування, що враховує обґрунтовану послідовність навчання.

Крім того, при заняттях хореографією розвивається гнучкість, музично-ритмічна координація рухів, зміцнюється опорно-руховий апарат. Вивчаються багатобразні поєднання рухів ніг, рук, тулуба, голови. При цьому освоєння не повинне носити механічний характер.

Шляхом відповідного коректування кожного руху виховується його виразність, без якої неможливо добитися артистичності виконання, яка нерозривно пов'язана з красою рухів спортсменок і граціозністю.

Слід відзначити, що однією з актуальних проблем гімнастики художньої є розробка конкретних вправ і їх наборів, що дозволяють формувати методичні підходи до тренування спортсменів. У представленому дослідженні хореографічна підготовка розглядається в

процесі розвитку її взаємодії і взаємовпливу з іншими формами і методами фізичної культури і спорту. Досліджувані питання тісним чином пов'язані з процесами удосконалення педагогічної, тренерської роботи, а також доповненням принципів роботи в навчально-методичному і творчому напрямках, що пояснює значущість і актуальність проблематики.

**Висновки.** Педагогіка хореографії виконує не тільки загальноосвітні виховні функції, а й оздоровчі, оскільки здійснює і фізичне виховання. Від фізичних вправ залежить виховний і оздоровчий ефект уроку. Щоб домогтися певних результатів, тренер ставить перед спортсменами по можливості конкретні завдання, а саме виховання вольових якостей шляхом подолання технічних труднощів, формування виразності у пластичності рухів, зміцнення здоров'я постановкою осанки тощо. Хореографія це важливий засіб естетичного виховання, а також розвитку творчих здібностей. Саме в процесі занять хореографією у спортсменів, щонайближче стикаються з мистецтвом виховується правильне відчуття краси рухів, здатність передавати в них певні емоційні стани.

#### **Список літератури**

1. Морель Ф. Р. Хореографія у спорті. Москва : Фізкультура и спорт, 1971. 110 с.
2. Ротерс Т. Т. Музично-ритмічне виховання і художня гімнастика. Москва : Просвіта, 1989. 175с.
3. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2021. 280 с.
4. Шевченко О. В., Шевченко А. О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої : навчальний посібник. Кіровоград : Центр оперативної поліграфії, 2012. 252 с.

## **РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ** **ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ**

*М. М. Бикова*, кандидат педагогічних наук, старший викладач  
кафедри педагогіки Сумського державного педагогічного  
університету імені А. С. Макаренка

*І. І. Проценко*, кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри педагогіки Сумського державного педагогічного  
університету імені А. С. Макаренка

### **РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ВИЯВ ІННОВАЦІЙНОСТІ ОСВІТИ**

**Вступ.** Зараз кожен громадянин відчуває, що Україна, яка перебуває в доволі кризовому становищі, будучи центром глобальної війни, як ніколи потребує суспільної консолідації, в тому числі і в освітній сфері. Виходячи з ідеї, що саме гуманістичний, духовний розвиток людини та спільноти постає і метою, і сенсом будь-якої консолідації [1], ми вважаємо, що на сучасному етапі розвитку вищої педагогічної освіти одним з пріоритетних напрямів має бути підготовка фахівців з фізичної культури, здатних здійснювати складні професійні завдання в умовах різнорівневого, соціально детермінованого середовища, керуючись принципами толерантності, на основі діалогу і співпраці, здатності і готовності враховувати особистісні та соціальні відмінності суб'єктів освіти.

Таким чином, запровадження поняття «педагогічна толерантність» у освітній контекст та наповнення його новітнім змістом у сьогоденні є актуальним і визначається гуманістичною спрямованістю педагогічної



діяльності, а також її спеціальним та інноваційним змістом, що обумовлює певні вимоги до професійно важливих якостей фахівців в освітній галузі.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми формування педагогічної толерантності майбутніх фахівців з фізичної культури з погляду відповідності проблематики ознакам інноваційності освіти.

**Результати дослідження.** Толерантність, з одного боку, – це засіб досягнення певних виховних та освітніх завдань, а з іншого – одна з провідних цілей процесу виховання. Необхідною умовою успішності педагогічної діяльності є прийняття дитини такою, яка вона є. Толерантний педагог, завдяки особливій тактиці побудови власної поведінки по відношенню до дітей, досягає більшої результативності.

Аналіз наукової літератури та вивчення педагогічної практики дозволяє стверджувати, що освіта в загалі та фізичне виховання зокрема, як сфери трансляції культури сприяють створенню необхідних умов для навчання продуктивному вирішенню ситуацій конфлікту і напруженості, що виникають на підставі відмінностей. Однак нерозвиненість толерантного мислення у фахівців з фізичної культури, недосконалість регулятивних, організаторських, управлінських, комунікативних навичок з позиції толерантної взаємодії, умінь саморегуляції у процесі педагогічного спілкування, недостатнє володіння способами вирішення напружених, конфліктних ситуацій призводять як до зниження ефективності освітнього процесу, так і до конфліктних відносин безпосередньо у педагогічному процесі. Щоб нівелювати ці негативні прояви вчитель повинен володіти однією з найважливіших педагогічних якостей – педагогічною толерантністю.

Ми пропонуємо розглядати педагогічну толерантність як інтегративну професійно важливу якість особистості фахівця сфери освіти, в основі якої лежить система гуманістичних цінностей, наявність у фахівця

сфери освіти внутрішньої настанови на прийняття кожного учасника освітнього процесу, обумовлені здібності та вміння ґрунтувати свою поведінку на основі розуміння, визнання й прийняття всіх учасників освітнього процесу у всьому різноманітті їх особистісних та соціальних відмінностей. Будова педагогічної толерантності містить в собі соціальний і психологічний компоненти, які виявляються у визначеній поведінці педагога. Психологічний компонент педагогічної толерантності передбачає позитивне ставлення як до себе, так і до життя й до професійної діяльності, а також здатність протистояти, витримувати несприятливі впливи освітнього середовища. Соціальний компонент полягає у позитивному ставленні до відмінностей учасників освітнього процесу, до соціальних та особистісних ознак на підставі визнання, розуміння й прийняття цих відмінностей [2].

**Висновки.** Нові виклики суспільних відносин потребують інновацій у освітній сфері. Розвиток професійної толерантності майбутнього фахівця з фізичної культури є інноваційною освітньою технологією. Аналіз прояву толерантності у процесі педагогічної діяльності вчителя свідчить про те, що вона є професійно значущою якістю особистості вчителя та впливає на ефективність його праці, а також на взаємини з усіма суб'єктами освітнього процесу. Таким чином, запровадження поняття «педагогічна толерантність» у освітній контекст та наповнення його новітнім змістом у сьогоденні є актуальним і визначається гуманістичною спрямованістю педагогічної діяльності, а також її спеціальним змістом, що обумовлює певні вимоги до професійно важливих якостей фахівців в освітній галузі.

### **Список літератури**

1. Пирожков С. І., Хамітов Н. В. Цивілізаційна суб'єктність України: від потенцій до нового світогляду і буття людини : монографія. Київ : Наукова думка, 2020, 256 с.
2. Бикова М. М. Структурно-логічна модель формування у майбутніх педагогів професійної толерантності. Теорії та технології

інноваційного розвитку професійної підготовки майбутнього вчителя в контексті концепції «Нова українська школа : монографія / за заг. ред. А. А. Сбруєвої. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. 492 с., С.14-38.

*С. А. Бочарова*, старший викладач кафедри іноземних мов  
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

## **ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИМ МОВАМ У СПОРТИВНОМУ ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

**Вступ.** Основне завдання вищої освіти полягає у формуванні творчої особистості фахівця, здатного до саморозвитку, самоосвіти, інноваційної діяльності. Сучасне суспільство вимагає конкурентоспроможних фахівців, які не просто володіють базовою іноземною мовою, а й здатні спілкуватися професійною іноземною мовою за своєю спеціальністю. Сьогодні необхідно вивчати іноземні мови, адже статус іноземної мови має тенденцію до постійного зростання. Усе це зумовлює визначення основних стратегічних напрямів удосконалення цілей, змісту, методів, прийомів і засобів навчання іноземної мови. Як свідчить практика навчання іноземним мовам у немовних вищих навчальних закладах, рівень мовленнєвих умінь, що досягається переважною більшістю здобувачів вищої освіти, відстає від вимог життя.

Значна частина випускників шкіл має низький рівень володіння іноземними мовами. Отже, найперше завдання для викладача вищої школи – знайти такі дидактичні засоби, які зможуть викликати у здобувачів вищої освіти зацікавленість до вивчення іноземної мови, переконання у практичній необхідності оволодіння іноземною мовою у майбутній діяльності, тобто підвищити їх пізнавальну мотивацію. Мотивацію ми

розуміємо як джерело активності людини і одночасно як систему спонукань до будь-якої діяльності.

**Мета дослідження** – проаналізувати ефективність впровадження інтерактивних методів навчання іноземним мовам у спортивному вищому навчальному закладі.

**Результати дослідження.** Способи формування пізнавальної мотивації здобувачів вищої освіти – це актуальність і новизна змісту, розкриття важливості вивчення даної теми, дисципліни, її прикладне значення, практичне застосування, використання творів літератури та мистецтва, порівняння і аналогії. Формуванню пізнавальної мотивації сприяють, перш за все, активні методи навчання (навчальні дискусії, ділові ігри, проблемність), емоційність викладання, використання інформаційних технологій у навчальному процесі. Для реалізації мети підвищення ефективності навчання наступним завданням викладача стає вдосконалення форм і методів навчання [2].

Основа інтерактивних (комунікативних) методів – це групова взаємодія, внутрішньо пов'язана зі змістом навчання. Це такі методи як евристична бесіда, дискусія, ділова гра, круглий стіл, «мозкова атака», ситуаційне навчання (case – study), обговорення практичних наукових робіт, тренінги.

Діалогічно-дискусійні методи допомагають збагаченню традиційної лекції, активізуючи пізнавальну діяльність здобувачів вищої освіти. Для цього варто використовувати такі різновиди лекцій: лекція – бесіда (діалог), лекція – дискусія, проблемна лекція, лекція – аналіз онкретної ситуації, лекція – консультація.

Найбільш характерною формою інтерактивного спілкування в навчальному процесі, безперечно, є ділова, рольова, ситуаційно-рольова, інтерактивна гра. Рольові ігри є ефективним методом удосконалення усного мовлення. В процесі гри моделюються реальні професійні ситуації,

в яких здобувач вищої освіти сам обирає тактику своєї поведінки, спираючись на одержану науково-практичну базу. Відбувається обмін думками, діалог, обговорення пропозицій – отже, отримання нових знань в процесі активної пізнавальної діяльності, спілкування, самовиховання.

Н. П. Волкова відмічає, що педагог має володіти певною сукупністю методичних прийомів для проведення дискусії: мати певний запас знань, які можна додатково ставити на обговорення, щоб не давати дискусії згаснути; намагатись за допомогою запитань і певної емоційної поведінки забезпечити всебічний аналіз проблеми; не допускати переходу дискусії на другорядні проблеми або перетворення дискусії на діалог кількох найбільш активних здобувачів вищої освіти або окремих здобувачів вищої освіти і педагога, забезпечити широку й активну участь у ній усіх здобувачів вищої освіти групи; не випускати з поля зору хибні судження здобувачів вищої освіти щодо предмета дискусії; порівнювати різні погляди та залучати здобувачів вищої освіти до їх усебічного аналізу [1].

М. Г. Складановська відмічає переваги зазначених методів [2]: отримання досвіду ведення дискусії, аналізу і самоаналізу, вербальне формулювання та обґрунтування власних думок; активізація мислення здобувачів вищої освіти; отримання навичок вербальної комунікації, колективної взаємодії; набуття досвіду самостійного прийняття рішень; формування уявлення про майбутню професійну діяльність.

**Висновки.** Підсумовуючи, можна відмітити, що інтерактивні методи навчання активізують мислення, підвищують пізнавальну мотивацію здобувачів вищої освіти, долають комунікативні бар'єри спілкування іноземною мовою, стимулюють бажання власного вдосконалення в процесі мовленнєвої поведінки у знайомих життєвих ситуаціях. Завдання викладача – наблизити навчальні ситуації до майбутньої професійної діяльності здобувачів вищої освіти, упроваджуючи інтерактивні методи навчання.

## Список літератури

1. Волкова Н. П. Педагогічні комунікації: інноваційні методи навчання : навч. посіб. Д. : РВВ ДНУ, 2004.
2. Складановська М. Г. Інноваційне навчання: активізація пізнавальної діяльності студентів : навч. посібник. видання друге, доповнене. Дніпропетровськ. 2012. 108 с.

**О. В. Голуб**, викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту  
Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

### **ПРО ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ ВИБІРКОВИХ ДИСЦИПЛІН У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** З метою реалізації освітньо-кваліфікаційних потреб і набуття студентами закладів вищої освіти (ЗВО) знань, умінь, навичок та компетентностей додаткової спеціалізації, забезпечення можливостей поглибленого вивчення навчальних курсів, що входять до нормативної частини; з урахуванням особистих прагнень та уподобань студентів щодо своєї майбутньої професійної діяльності до Навчальних планів ЗВО України у 2020 році були включені дисципліни вільного вибору студентів.

Відповідно до законів України «Про вищу освіту»; «Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах» (наказ МОН України від 02.06.93 №161); Наказу МОН України від 31.07.98 № 285 «Про порядок розробки складових нормативного та навчально-методичного забезпечення підготовки фахівців з вищою освітою»; «Національної доктрини розвитку освіти» (Указ Президента України від 17.04.02 № 347/2002); листа МОН України від 31.07.08 №1/9-484 «Про

запровадження у вищих навчальних закладах України Європейської кредитно-трансферної системи»; наказу МОН від 09.07.09 № 642 «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента» зі змінами та доповненнями (від 25.08.10 та від 05.08.11); «Методичних рекомендацій щодо запровадження Європейської кредитно-трансферної системи та її ключових документів у вищих навчальних закладах» (лист МОН України від 26.02.10 №1/9-119) у Центральноукраїнському державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка протоколом №2 від 31 серпня 2020 року засідання вченої ради університету було прийнято Положення про порядок реалізації студентами права на вільний вибір навчальних дисциплін.

**Рузультати дослідження.** Тому, для забезпечення права здобувачів вищої освіти щодо обрання вибіркового дисциплін із переліку (каталогу вибіркового дисциплін) з урахуванням власних потреб і інтересів (офіційний сайт університету, категорія «Дисципліни вільного вибору студентів») кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту, починаючи з 2020-21 навчального року, розробляє і пропонує сучасні напрацювання ведучих викладачів для широкого загалу студентської молоді різних рівнів освіти, для першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти [1].

Положення про порядок реалізації студентами права на вільний вибір навчальних дисциплін окреслює наступні завдання щодо їхнього змісту й програмного забезпечення:

- реалізація основних принципів гуманізації освіти;
- створення необхідних умов для оптимізації переліку вибіркового навчальних дисциплін та забезпечення відповідності фахової підготовки вимогам національного ринку праці, змінам, що відбуваються в державі та світі;

- створення умов для розвитку особистості й творчої самореалізації кожного студента;
- постійного підвищення якості освіти, оновлення її змісту та удосконалення організації навчально-виховного процесу;
- забезпечення можливості формування студентами індивідуальної освітньої траєкторії в межах певної освітньої програми.

Таким чином, вибіркові дисципліни професійної та практичної підготовки повинні створювати умови для набуття студентами додаткових фахових компетентностей, опанування споріднених напрямків галузі та різні спеціалізації обраного фаху [2].

За результатами двох років запровадження вибірових дисциплін ми побачили їх актуальність в тенденціях розвитку освіти нового часу [3]. Перші кроки дали перші позитивні результати:

- Вибіркові дисципліни створили умови активної участі і відповідального ставлення, свідомого й творчого прояву студентів.
- Студенти з різних груп по-новому єднались між собою за принципом участі у вибірковій дисципліні. Це покращило міжгрупові зв'язки, створило атмосферу нового спілкування і, в цілому, підвищило рівень якості засвоєння нових знань.
- Відбувалась адаптація вузькоспеціальних дисциплін для широкого загалу студентів, що сприяло пошуку й застосуванню цікавих і популярних форм для викладання специфічних програм.
- Конкуренція між дисциплінами підняла творчий ентузіазм серед викладачів і створила співпрацю для розв'язання спільних професійних завдань на основі єднання і колективної стратегії.
- Для розробки вибірових дисциплін були задіяні сучасні інноваційні технології та цікаві напрацювання кращих викладачів кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, що сприяло



розвитку освітнього процесу факультету фізичного виховання університету.

- Вивчення освітньо-кваліфікаційних потреб, актуальності, мети і змісту навчальних програм вільного вибору сприяло народженню нових синтетичних міждисциплінарних курсів.

**Висновки.** Таким чином, за винятком складної системи організації, оформлення і ведення додаткової звітної документації, що ускладнюють роботу викладача, ми визнаємо позитивною новацію ЗВО щодо впровадження вибірових дисциплін для здобувачів вищої освіти.

### Список літератури

1. Порядок вільного вибору навчальних дисциплін для створення індивідуальної освітньої траєкторії. URL: [https://www.cuspu.edu.ua/images/files-2021/discip\\_vibor/VD\\_insr\\_students\\_112021.pdf](https://www.cuspu.edu.ua/images/files-2021/discip_vibor/VD_insr_students_112021.pdf)
2. Каталог вибірових дисциплін ЦДПУ ім. В. Винниченка на 2021/2022 н.р. перший (бакалаврський) рівень вищої освіти Дисципліни спортивного, мистецького профілю. URL: [https://www.cuspu.edu.ua/images/files-2021/discip\\_vibor/maket\\_3\\_07-04-21.pdf](https://www.cuspu.edu.ua/images/files-2021/discip_vibor/maket_3_07-04-21.pdf)
3. <http://moodle.kspu.kr.ua/course/index.php?categoryid=50>

**Ж. В. Гращенкова**, кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту  
Харківської державної академії фізичної культури

## ВИЗНАЧЕННЯ РЕЙТИНГУ ПОПУЛЯРНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-ХЛОПЦІВ 18-20 РОКІВ

**Вступ.** Ряд авторів зазначають, що низький рівень фізичної підготовленості студентів пояснюється відсутністю у них мотивації та інтересу до занять. Основними причинами зниження мотивації та інтересу

до занять з фізичного виховання у ЗВО є одноманітність та несучасність пропонуваніх видів навчального матеріалу [2; 3].

Останнім часом багатьма науковцями стала приділятися значна увага дослідженню ролі фітнесу на сучасну молодь (Э. Т. Хоулі, Б. Дон Френке, 2000; Максимова К. В, 2018; [1, 3] та ін.). Але вплив різноманітних фітнес-програм на адаптаційний потенціал, зокрема, хлопців-студентів 18-20 років не було достатньо вивченим.

**Мета дослідження** – визначити рейтинг різноманітних фітнес-програм серед студентів- хлопців 18-20 років.

**Результати дослідження.** На сьогодні існують більше 40 фітнес-програм, які за останні десятиріччя перетворилися з ритмічної гімнастики в аеробіку, потім у фітнес напрямок, а згодом у сучасні фітнес-технології, фітнес-програми та фітнес-гібриди. Одним із таких напрямків можна вважати використання засобів єдиноборств при організації тренувальних занять з чоловіками. Широко розповсюджені та популярні такі програм як бокс, кікбоксинг, рукопашний бій, тайський бокс, ММА.

З метою визначення бажань хлопців-студентів щодо занять за різними видами фітнес-програмами нами було проведено анкетування (50 хлопців) ЗВО м. Харкова. Анкета передбачала наявність 15 видів занять, що використовуються у фітнес-індустрії, та, які представлені у фітнес-клубах і спортивно-оздоровчих секціях м. Харкова.

Хлопці-студенти перевагу надають тим фітнес-програмам, які спрямовані на виконання силових навантажень. Найбільшою популярністю виявилась фітнес-програма Crossfit Training (18,1 %), яка спрямована на розвиток швидко-силових якостей з використанням елементів важкої та легкої атлетики, гирьового спорту та гімнастики.

Друге місце у рейтингу занять у хлопців-студентів займає фітнес-програма Kickboxing (17,0 %), яка передбачає кардіотренування силового спрямування з елементами боксу та кікбоксінгу, під час яких

використовуються високо інтенсивні удари руками і ногами, що поєднані у різні комбінації під музичний супровід.

Третє місце серед хлопців посіла програма Tabata Training (16,2 %). Подальше четверте місце рейтингу посіла фітнес-програма Body Sculpt (12,8 %), яка спрямована на опрацювання всіх основних м'язових груп із використанням гантелей, бодібарів, міні-штанг, медболів та іншого навантаження для розвитку сили, витривалості та пропорційної мускулатури. Наступне п'яте місце рейтингу фітнес-занять хлопців-студентів займає Barbell Workout (10,3%) – (або Pump, pump Aerobics, body Pump) силове тренування для опрацювання основних груп м'язів із використанням штанги. Решту відсотків (25,6 %) розподілили між собою 10 інших фітнес-програм.

**Висновки.** Визначені за рейтингом популярності серед студентів-хлопців 18-20 років фітнес-програми можна рекомендувати для використання під час проведення спортивно-оздоровчих занять у закладах вищої освіти. У перспективі буде проведено дослідження впливу найпопулярніших за рейтингом фітнес-програм на формування адаптаційного потенціалу студентів, який є відображенням фізичного стану людини.

### Список літератури

1. Веселова В. В. Об уровне физической подготовленности студентов Украины. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*: сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. № 6. С. 78-83.
2. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. Київ : НАУ, 2011. 152 с.
3. Максимова К. В., Мулик К. В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Випуск 10. Кам'янець-Подільський, 2017. С. 301-311.

*Ю. А. Ковальова*, кандидат педагогічних наук, старший викладач  
кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **СПРЯМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ**

**Вступ.** Соціально-економічні умови, в яких формуються майбутні фахівці, висувають нині високі вимоги як до рівня професійної підготовки, так і до створення підвалин для розвитку якостей самої особистості, її готовності жити та працювати в системі змінних координат, породжувати нові ідеї, розробляти сучасні модернові підходи педагогічної діяльності.

Особливого значення сьогодні набуває проблема формування професійно значущих морально-вольових якостей майбутніх вчителів фізичної культури, а також оволодінням системою спеціальних знань, умінь і навичок для розвитку цих якостей в учнів. Це пов'язано з тим, що морально-вольові стани вчителя, які виникають та розвиваються у професійній діяльності, суттєво впливають на його як професійні, так і особистісні характеристики.

**Метою дослідження** є визначити вплив спрямованої професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури на розвиток позитивної мотивації до формування морально-вольових якостей учнів загальних закладах середньої освіти.

**Результати дослідження.** Як зазначають С. А. Хазова та Б. Г. Бгуашев, особлива роль у вихованні морально-вольових якостей учнів належить вчителю фізичної культури, оскільки сам зміст педагогічної

роботи на уроках, особливості їх організації та проведення дозволяють ефективно використовувати педагогічний інструментарій для морального виховання» [3, с.6].

Становлення даних якостей залежить від характеру мотивації, ступеня зацікавленості людини в успішності тих або інших дій, особистої значущості цілей і результатів вчинків, діяльності. Тому формування позитивної мотивації майбутнього вчителя фізичної культури одна з найважливіших умов успішності у досягненні результатів морально-вольового виховання учнів.

Як вважають С. У. Гончаренко, В. В. Радул: «мотивація - це спонукання до діяльності людини, пов'язане із задоволенням певних потреб; сукупність внутрішніх психологічних умов, що спричиняють і спрямовують людські дії та вчинки і керують ними» [2, с. 147].

Водночас, як зазначено у низці досліджень (В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов, В. В. Петровський, Т. Ю. Круцевич, В. І. Столяров, В. І. Вишневський, Б. І. Новиков), у студентів першого курсу спостерігається зміна структури особистісних мотивацій, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом та, як наслідок, зниження рухової активності та рівня здоров'я [1].

Тому формування мотивів до розвитку морально-вольових якостей учнів та позитивної мотивації майбутнього вчителя до цієї діяльності є предметом цілеспрямованої систематичної роботи. Мотиви, які активізують прагнення дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом, відіграють вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності. Головними факторами, які впливають на формування зовнішньої мотивації є: привабливе місце для занять; зовнішній вигляд учителя; його настрій; знання бажань дітей; інформування учнів про їхні досягнення.

Низька активність школярів на уроках фізичної культури пояснюється не лише відсутністю інтересу до цього навчального предмету, але й недостатньою професійною майстерністю вчителя. Проблема підготовки майбутнього вчителя з фізичної культури та формування професійної готовності до розвитку морально-вольових якостей учнів є одним з основним завданням закладів вищої освіти фізкультурного профілю. Цей процес відбувається шляхом усвідомлення важливості завдань фізичної культури в сучасному суспільстві та необхідності проведення освітньої роботи з учнями з метою формування морально-вольових якостей.

Завдяки чіткому розумінню мети та основних завдань морально-вольового виховання підвищується ефективність навчально-пізнавальної діяльності студентів свідоміше та міцніше засвоювати знання, з'являється можливість активніше застосовувати отримані знання на практиці.

Крім вміння ставити мету, ще одна складова морально-вольових якостей – це подолання зусиль для її досягнення. Це обумовлює важливість розвитку в учнів здібностей до вольових зусиль в різних ситуаціях, вміння усвідомлювати важливість даної якості, самостійно ставити чітку мету та підбирати значущі мотиви їх досягнення. Тому майбутній вчитель має вміти проводити і організовувати просвітницьку діяльність учнів, проводити бесіди на тему морально-вольові вчинки людей, створювати проблемні ситуації для формування морально-вольових якостей в учнів старшої школи.

Також майбутній вчитель фізичної культури повинен розуміти, що на формування мотивації до розвитку морально-вольових якостей в учнів вагомий вплив має створення інтересу до цієї діяльності, який повинен бути підкріплений емоційним станом, активізацією уваги та успіхом.

Таким чином, підвищення мотивації майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей у школярів повинен складати алгоритм мотив-інтерес-емоційний стан-успіх.

**Висновки.** Отже можна зазначити, що формування вчителями фізичної культури позитивної мотивації та інтересу в учнів до освітньої діяльності є взаємозалежними процесами, а отже мотивація та інтерес є необхідними умовами для розвитку морально-вольових якостей. Адже тільки за умов наявності пізнавального інтересу та мотиваційного компоненту до навчання та виховання зростає морально-вольова активність школяра, впевненість у своїх можливостях, саморегуляція.

Позитивні мотиви та інтерес до навчально-виховної діяльності дають можливість оптимізувати вчителю цей процес, сприяють розвитку особистості учня відповідно до вимог суспільства. Саме ці характеристики необхідно враховувати у системі підвищення мотивації під час підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей в учнів старшої школи.

### **Список літератури**

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна : підр. : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2012. Т.1. 392 с.
2. Соціолого-педагогічний словник / уклад. С. У. Гончаренко, В. В. Радул, М. М. Дубінка та ін.]. Кіровоград : ЕксОб, 2004. 304 с.
3. Хазова С. А., Бгуашев А. Б. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников : монография. Майкоп, изд-во АГУ, 2012 г. 154 с.

*М. О. Колесник*, доктор педагогічних наук, доцент,  
професор кафедри біології Національного університету  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г.Шевченка

## **УНІВЕРСАЛЬНА НАУКОВА КАРТИНА СВІТУ ТА ФОРМУВАННЯ НАУКОВОГО СВІТОГЛЯДУ**

**Вступ.** Розуміючи причинно-наслідковий зв'язок між кризовими позиціями сучасного людства, досить чітко бачиться криза сучасної освіти як такої. Відсутність цілей та розвитку в глобальному розумінні цього питання, криза людства дійшла психофізичного рівня – від виснаження природних ресурсів планети до здоров'я людини, що визначає якість і здоров'я способу життя. Відсутність чітких ієрархічно орієнтованих цінностей розвитку людини призвела до роз'єднаності у міжособистісних відносинах як встановлення взаємовідносин людських. Точкою трансформації у цьому питанні є загальна культура та освіта, як трансформатор особистісної енергії творчості з колективною енергією творіння. Призначення освіти сьогодні, саме надання розуміння мети і сенсу життя; формування системного світогляду з урахуванням розуміння універсальних причинно-наслідкових зв'язків в ієрархії цінностей; сприяння моральному прогресу суспільства, в такий спосіб, не виконується.

**Результати дослідження.** Ми пропонуємо модель формування універсальної наукової картини світу, відповідно до якої формується світоглядна вісь людини, на якій нарощуються знання та навички.

Результати аналізу процесу навчання студентів у педагогічних закладах вищої освіти (ЗВО) свідчать, що майбутній учитель природничих спеціальностей часто не здатний до системного аналізу процесів та явищ природи на світоглядному рівні, моделювання та прогнозування освітнього



процесу в міждисциплінарному змісті природничих дисциплін, не завжди володіє на достатньому рівні низкою загальних та фахових компетенцій для здійснення синтезу необхідної інформації. До основних вад у системі підготовки майбутніх учителів природничих спеціальностей у контексті досліджуваної проблеми належать такі:

1) спрямованість дисциплін циклу загальної підготовки недостатньо відповідає завданням щодо здійснення світоглядного синтезу міждисциплінарного рівня в змісті природничих наук;

2) у процесі вивчення дисциплін циклу професійної підготовки теоретичні знання недостатньо трансформуються у вміння моделювати, прогнозувати та організовувати освітній процес на основі цілісної універсальної наукової картини світу як вищої форми інтеграції знань [1].

В конструюванні змісту природничої освіти в педагогічних ЗВО пропонується така послідовність вирішення завдань щодо підготовки майбутніх учителів [2]:

1. Перегляд, оновлення освітньої програми та вибудовування структурно-логічної послідовності вивчення дисциплін природничого циклу та циклу загальної підготовки в їх єдності з метою формування у студентів цілісної картини світосприйняття у відповідності з законами природи та універсальності їх дії.

2. Системний підхід до створення міждисциплінарних зв'язків у циклах загальної та професійної підготовки.

3. Системно-логічний підхід у конструюванні змісту освітньої програми дозволить формувати системно-логічне мислення майбутніх фахівців в ході вивчення циклу природничих дисциплін.

4. Забезпечення практичної підготовки здобувачів вищої освіти шляхом неперервності педагогічної практики.

5. Забезпечення реалізації лідерських якостей майбутніх фахівців як загальної компетентності шляхом залучення їх до організації наукових

студій, дослідницьких груп та тренінгових програм з дотриманням принципу студентоцентризму.

6. Співпраця з освітніми та науковими закладами, стейкхолдерами з метою конструювання змісту освітнього процесу та практичної підготовки здобувачів вищої педагогічної освіти. Посилення взаємодії з органами місцевого самоврядування, відділів освіти об'єднаних територіальних громад.

7. Участь в міжнародних проєктах та міжнародне співробітництво.

**Висновки.** Ми вбачаємо доцільність формування універсальної природничо-наукової картини світу (ПНКС) майбутніх учителів природничих спеціальностей на основі універсального алгоритму всезагальних законів природи та причинно-системного підходу, що спрямовує світоглядну трансформацію людини в умовах переходу на нові рівні її розвитку як соціалізованої особистості.

#### **Список літератури**

1. Колесник М. О. Методологія формування універсальної природничо-наукової картини світу у студентів природничих спеціальностей. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*: зб. наук. пр. Запоріжжя : Класичний приватний університет. 2019. № 64. С.41-46.

2. Поляков В. А., Колесник М. О., Жиденко А. О., Жара Г. І., Лісогор Т. М. Концепція універсальної освіти України: базові положення та методологічні орієнтири (проект). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки*. Вип. 152. У 2-х томах. Том 2. Чернігів : ЧНПУ. 2018. С. 203-214.

**В. П. Коломієць**, вчитель-методист фізичної культури  
НВО «Школа-ліцей» №19 м. Кропивницький,  
**С. В. Бондаренко**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри  
теорії та методики олімпійського і професійного спорту  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **РОЗВИВАЛЬНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ЕФЕКТИ ВПРАВ ЗІ СКАКАЛКОЮ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ 7-12 РОКІВ**

**Вступ.** Скакалка, як прилад для занять фізичними вправами відомий людству з давніх часів. Власне термін «скакалка» має англійське коріння і в перекладі означає «стрибати», «підстрибувати» (skip, skipping). З 80-х років 20-го століття вправи зі скакалкою, або скіпінг набули значної популярності у людей, котрі сповідують здоровий і спортивний способи життя [1]. Про різнобічний вплив вправ зі скакалкою відомо достатньо багато. Так системне застосування вправ зі скакалкою розвиває спритність та координованість рухів, різні види витривалості, швидкісно- силові здібності, насамперед стрибучість [3]. Поліпшується також функціональна підготовленість серцево-судинної системи, респіраторної системи, зміцнюються опорно-руховий апарат (ОРА). Про вплив на ОРА більш детально: незначне ударне навантаження на суглоби і ретикулярну тканину сприяє їх зміцненню. Суглоби працюють в режимі компресії, що призводить до їх функціонального збільшення і засвоєння поживних речовин. Біомеханічний аналіз свідчить, що при виконанні вправ працюють практично всі м'язові групи, а тіло нагадує пружину, що амортизує у фазі приземлення – уступаючий режим роботи, та випрямляється до досягнення безопорної фази – долаючий режим роботи

[2]. Всі зазначені впливи вправ зі скакалкою на організм людини обумовлюють цінність даного засобу для використання у масовій фізичній культурі, оздоровчих кардіотренуваннях, фітнес-індустрії для позитивних змін у зовнішності, спортивних тренуваннях у багатьох видах спорту (бокс, настільний теніс, волейбол, баскетбол та ін.). Не стала виключенням і система фізичного виховання школярів. Вправи зі скакалкою зустрічаються в діючій програмі, а також входять до змісту комплексу «Козацький гарт» як нормативна вправа для дівчат. Але, не зважаючи на зазначене, широкого застосування вправ зі скакалкою у шкільній навчальній програмі предмету «Фізична культура» не відбулося.

**Мета дослідження:** обґрунтувати більш широке застосування вправ зі скакалкою на уроках фізичної культури у початковій і середній школі та в позакласній фізкультурно-оздоровчій роботі.

**Результати дослідження.** Дослідна робота з поширення вправ зі скакалкою була організована в початковій – другі, треті класи та середній школі – п'яті, шості класи НВО «Школа-ліцей» №19 м. Кропивницький вчителем-методистом В. П. Коломійцем. Крім стандартних індивідуальних стрибків на короткій скакалці, які використовувались як початковий етап розробленого авторського модуля, наголос був зроблений на використанні групових вправ з довгою (5м) скакалкою, за участю 2-4 учнів одночасно (всі різновиди інвентарю були виготовлені власноруч вчителем у достатній кількості для всіх учнів класу).

Початковий етап (3-4 тематичні уроки) мав наступні завдання:

- оволодіти технікою елементарних стрибків на короткій скакалці;
- забезпечити поступове збільшення навантаження стрибкових вправ з 20-30 с до 1,5-2 хв. і більше;
- формувати стійку позитивну мотивацію до стрибкових вправ зі скакалкою засобами змагального та ігрового методів.

Основний етап модуля (8-10 і більше) тематичних уроків реалізовував наступну систему завдань:

- навчити техніки групових стрибків через довгу скакалку різними способами;
- підвищити рівень злагодженості «командних дій» в групових стрибках;
- популяризувати та поширити найулюбленіші вправи зі скакалкою у позакласну систему фізичного виховання школярів початкової та середньої школи;
- залучати учнів спеціальної медичної групи до асистентської допомоги при виконанні вправ з довгою скакалкою та фіксації результатів.

Результати запровадження авторського модуля «Скакалка» були наступні:

- зросло позитивне ставлення до уроків фізичної культури загалом та до вправ зі скакалкою зокрема;
- було спростовано твердження, що стрибки зі скакалкою це суто «дівчачі вправи». Хлопці гідно конкурували і змагались «на рівних» та навіть краще;
- групові стрибки на довгій скакалці чудово формують комунікабельність, товариську, вміння діяти командою, допомагати та вболівати за інших членів ігрових міні команд;
- мета популяризації вправ зі скакалкою була повністю реалізована, оскільки масовість звертань учнів надати інвентар на відроджуваних в школі рухливих перервах та імпровізованих самостійних занять і змагань перевершили всі очікування. Прохання видати інвентар до уроку фізичної культури теж не відкидалися, але потребували певного контролю вчителя;
- показники фізичної підготовленості суттєво зросли за результатами виконання прямих тестів: кількість стрибків зі скакалкою за

30 с та непрямих тестів – стрибок у довжину з місця. Так середньо груповий результат за 140см для учнів 3-х класів став звичайним явищем, а кращі показники сягнули 170см;

- функціональна підготовленість кардіореспіраторної системи дітей значно зросла, що підтверджується візуальними спостереженнями за типом та ритмом дихання учнів під час стрибкових навантажень тривалістю до 3-4 хв. в 5-6х класах.

Слід зазначити, що додаткові підходи виконувались за принципом добровільності – «хто хоче». Конкретний зміст методики, організацію уроків за авторським модулем «Скакалка» висвітлено в численних відеоматеріалах в ютубі, які користуються увагою і визнанням широкого кола фахівців та творчо працюючих вчителів фізичної культури в Україні та далеко за її межами.

**Висновки.** Сучасний урок фізичної культури потребує нових інноваційних підходів та пошуку цікавих, захоплюючих змагальних вправ, які спроможні ефективно вирішувати навчальні, розвивальні, оздоровчі та виховні завдання. Цим високим вимогам в повній мірі відповідають стрибкові вправи зі скакалкою.

#### **Список літератури**

1. Глейberman А. Н. Упражнения со скакалкой. Москва : Физкультура и спорт. 2007. 234 с.
2. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. Москва : Советский спорт. 1991. 175 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан. 2001. 272 с.

*Р. А. Кубрак*, вчитель з захисту України Знам'янського професійного ліцею, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ**

**Вступ.** Освітній процес в сучасних закладах освіти здійснюється з урахуванням можливостей сучасних інформаційних технологій навчання та орієнтується на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, здатної до постійного оновлення наукових знань, професійної мобільності та швидкої адаптації до змін в соціально-культурній сфері.

Тож використання у процесі фізичного виховання засобів бойового самбо сприятиме покращенню психоемоційного стану, загальної та спеціальної працездатності, створенню в учнів внутрішньої мотивації, зацікавленості в оволодінні руховими діями, розвитку фізичних якостей [1; 2].

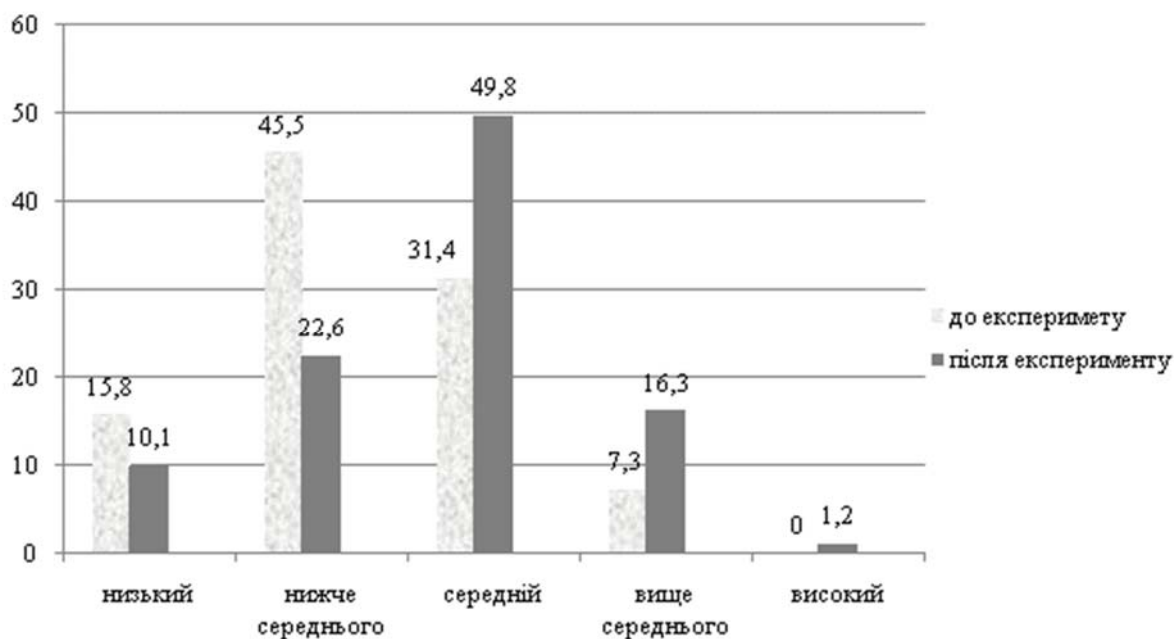
**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичних джерел підтвердив, що проблема оптимізації фізичного виховання учнів є актуальною (Т. В. Герасимова, О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, Г. Є. Іванова, Т. Ю. Круцевич, В. С. Язловецький). Науковці М. В. Грязєв, К. В. Троянов, О. О. Болотов, Д. О. Дзензелюк пропонують боротьбу самбо в якості засобу для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання учнівської молоді, обґрунтовують педагогічні умови, засоби і методи підвищення ефективності фізкультурних занять учнів, які займаються боротьбою самбо.

**Результати дослідження.** З метою покращання якості освітнього процесу з обстежуваними учнями проводились оздоровчі заняття з елементами бойового самбо. Випробувані три рази на тиждень відвідували оздоровчі заняття з використанням засобів боротьби самбо. У молодих людей, які займались за розробленою методикою, спостерігається покращення показників у розвитку гнучкості. Так, результати у тесті «нахил тулуба» показали приріст на 3,4 %. Після проведеного педагогічного експерименту ми спостерігали динаміку до покращення швидко-силових якостей за тестом «стрибок у довжину з місця». При порівнянні достовірності змін до та після експерименту за даним показником виявлено, що у молодих людей приріст після експерименту становить 12,2%.

Аналізуючи результати тестування спритності, координації і рівноваги в учнів виявлено суттєві зміни у порівнянні з вихідними даними. У результаті застосування розробленої методики оздоровчих занять з елементами бойового самбо у молодих людей відбулись позитивні зміни в даних показниках. Так, після експерименту виявлено вищі показники у тестових вправах, що характеризують здатність до рівноваги: за тестом «Фламінго» молоді люди зменшили кількість спроб на 12,9 % у порівнянні з даними до експерименту; дослідження показників статистичної рівноваги за період експерименту виявило, що дані показники покращились відносно вихідних даних (приріст склав 22,5 %). Суттєво кращі результати після експерименту виявлено у здатності до збереження динамічної рівноваги на гімнастичній лаві в учнів після експерименту.

Отже, ефективна організація оздоровчих занять вплинула на підвищення рівня фізичної підготовленості досліджуваних учнів. Так, наприклад, у молодих людей до педагогічного експерименту нижчий за середній рівень фізичної підготовленості переважав у 45,5 % осіб, а після педагогічного експерименту – 22,6 % (рис. 1).





**Рис. 1. Кількість учнів (%), які покращили свій рівень фізичної підготовленості після педагогічного експерименту**

**Висновки.** Отже, застосування засобів бойового самбо ефективно вирішує завдання оптимізації організації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. В результаті експериментальної перевірки ефективності методики оздоровчих занять з елементами самбо відбулися позитивні зміни рівня фізичної підготовленості у досліджуваних учнів.

#### **Список літератури:**

1. Дзензелюк Д. О. Шляхи удосконалення фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів засобами боротьби самбо. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : наук. часоп. : зб. наук. пр. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 2(83). (Серія 15). С. 31–35.
2. Тронь Р. А., Ільїн В. М., Бицюра Р. В. Контроль фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2013. № 10. С. 80–83.

*Н. А. Кулик*, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, Навчально-науковий інститут фізичної культури

## **ФОРМУВАННЯ SOFTSKILLSУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Вступ.** Сучасне освітнє середовище вимагає від учасників освітнього процесу окрім професійних навичок (hardskills) універсальних м'яких навичок (softskills), серед яких провідними є навички роботи в команді, креативне мислення, лідерські якості, критичне мислення та інші. Актуальними для майбутнього фахівця з фізичної культури є також навички саморозвитку, самоврядування, самовдосконалення і адаптації до прагнення успішно навчатися. Такі навички отримали назву self-skills-навички розуміння і формування самого себе.

Поняття (hardskills) та (softskills) нещодавно увійшли в освітній процес професійної підготовки майбутніх педагогів, але опосередковано вони виступали складовими елементами професіограми вчителя, яка передбачала сформованість таких педагогічних умінь і здібностей: гностичні, проектувальні, дослідницькі, дидактичні, організаторські, конструктивні, перцептивні, сугестивні, комунікативні, креативні та вміння у галузі педагогічної техніки. Аналіз досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців (І. Козубовської, В. Кухаренко, А. Андрєєва, Є. Полат, А. Хуторського, О. Караліна, І. Козубовська, В. Кухаренко, О. Рибалко, Г. Яценко, В. Адольфа, Н. Бібик, О. Гулай, О. Заблоцької, І. Зимньої, А. Маркова, О. Овчарук, О. Онопрієнко, Н. Побірченко, О. Пометун, О. Савченко, Л. Спенсер) [3] засвідчили, що формування твердих та м'яких навичок виступають необхідною умовою для

забезпечення конкурентоспроможності на ринку праці та працевлаштування майбутніх фахівців, основним здобутком побудови успішної кар'єри й самореалізації.

**Мета дослідження** – теоретично дослідити зміст поняття «softskills» у контексті підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

**Результати дослідження.** Навчання у закладах вищої освіти реалізується в межах багатоманітної цілісної системи організації навчального процесу. Значне місце у зазначеній системі посідає проблема формування кола вмінь та навичок майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту як під час навчання, так і у подальшому використанні в професійній діяльності.

Тема компетенції і «скіллів» (від англ. skills – навички, вміння) сьогодні є однією з найбільш обговорюваних. Термін «softskills» – це м'які, гнучкі навички, як мисленнєві, комунікативні, командні та інші. Вони стають у нагоді в більшості життєвих ситуаціях. М'які навички складніше відстежити та продемонструвати явно це критичне й креативне мислення, емоційний інтелект, комунікативні та організаційні навички.

В доктрині «Системи проектування військової підготовки» 1968 року зазначається: softskills– навички роботи з людьми і паперами [2].

Вагома модель професійних компетенцій- це єдність hardsoftskills, у якій «жорсткі» навички становлять ядро компетенцій професіонала, а «м'які» їх доповнюють. Жорсткі навички – це вузькі, спеціалізовані, їх можна набути за відносно короткий час навчання і термін їх буває відносно невеликим. Але ми постійно перенавчаємося і навчаємося новому, в кожного появляються навички якими ми користуємося не щодня, а коли потрібно. Рівень «жорстких» навичок легко виміряти. Система освіти звикла фіксуватися на розвитку жорстких, прикладних навичок, торкаючись м'яких більш неявним чином або залишаючи їх на самонавчання.

Softskills складніше відстежити, продемонструвати, оцінити. До них відносяться навички ефективної соціальної комунікації, поведінки, ініціативність, навички тайм-менеджменту і самоорганізації, критичне мислення і здатність до аналізу й оцінки інформації, адаптивність і гнучкість, креативність, емоційний інтелект, навички самоосвіти та інші. Зміст «м'яких» навичок досить широкий і розмитий.

**Висновки.** Отже, формування як фундаментальних професійних компетенцій, так і softskills навичок у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту відбувається здебільшого під час навчання у закладах вищої освіти.

Також можна констатувати, що softskills – навички, які майже постійно використовуються студентом, але їх складно відстежити і оцінити. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту вимагає від викладача і студента поєднання навичок, як традиційних так і не традиційних, з новими технологіями.

### Список літератури

1. Бивалькевич Л., Лілік О. Особливості інтеграції технології «перевернененавчання» в професійну підготовку майбутніх учителів. *Вісник НУЧК імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. Вип. 160. С. 193–197.
2. Ведишева А. Softskills. М'які навички для успішної кар'єри майбутнього. URL: <https://taslife.com.ua/blog/soft-skills>
3. Лілік О., Бивалькевич Л. Формування цифрової грамотності майбутніх учителів в умовах дистанційного навчання. *Вісник НУЧК імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2021. Вип. 14-15 (170-171). С. 21–25.

*Я. О. Логвінова*, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

## **ВИКОРИСТАННЯ КВЕСТІВ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНОЇ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ**

**Вступ.** У зв'язку з підвищеними вимогами до якості підготовки фахівців, реалізацією положень компетентнісного підходу до освіти, увагу науковців і практиків привертають дослідження проблем впровадження інноваційних технологій, зокрема квестів, що дозволяють реалізувати особистісно-діяльнісний і особистісно-орієнтований підходи до освіти особистості.

**Мета дослідження:** розглянути педагогічні можливості туристичних квестів і їх використання позааудиторній роботі зі студентами факультету фізичного виховання.

**Результати дослідження.** Квест («quaero») у перекладі з латинської означає шукаю, розшукую, веду слідство, тривалий цілеспрямований пошук, який може бути пов'язаний з пригодами або грою. Під освітніми квестами розуміють спеціальним чином організований вид дослідницької діяльності, у якій учні чи студенти здійснюють пошук інформації за вказаними підказками та виконують завдання.

На сьогодні у педагогічних студіях науковців спостерігається різноманіття підходів до визначення змісту поняття «квест». Так наприклад Т. Кузнєцова розглядає квест як приклад організації інтерактивного освітнього середовища. О. Шевцовою під поняттям «квест» розуміє діяльність, що спрямована на розв'язання конкретної проблеми.

Квести, що використовуються з навчальними цілями, класифікуються за різними ознаками: за формою (веб-квести, QR-квести, медіа квести, квести на природі, комп'ютерні ігри і комбіновані); за режимом проведення (квести у реальному і віртуальному режимах, комбіновані); за змістом (предметні та інтегровані); за терміном реалізації (довгострокові і короткострокові); за кількістю учасників (індивідуальні та групові); за метою (інформаційні, дослідницькі, творчі, волонтерські, рольові) [1].

У туристичній практиці найчастіше застосовують екологічні, етнографічні, культурологічні, краєзнавчі квести у реальному режимі.

Не дивлячись на різноманіття квестів і ознак їх класифікації, чітко розмежовується на два основних напрямки: комп'ютерні квести (WEB-квести) та активні рухові квести (гео-квести), обов'язковою умовою яких є використання різноманітних картографічних матеріалів. Гео-квест розглядається як гра, у якій група людей (команда) виконує різноманітні рухові завдання пересуваючись за маршрутом, шукаючи підказки та інструкції, і використовує при цьому спеціальну карту (схему або план) з маршрутом.

Концепцію геоквестів, як активних туристських ігор, розробляють С. Дмитрук та О. Дмитрук. Вони запропонували розглядати гео-квест як особливу ігрову технологію активного навчання – командну гру-пригоду з дидактичними завданнями, виконання яких, відбувається за певним маршрутом із визначеним способом та режимом активного руху та визначеною послідовністю виконання ігрових завдань. Як активна ігрова навчальна технологія гео-квест поєднує змагання, особливий спосіб спілкування, нову форму уроку, рекреацію, оздоровлення, збільшує загальну рухову активність учасників [2].

Метою квесту є патріотичне виховання, залучення учнівської та студентської молоді до активної туристичної діяльності, етнографічних,

історичних об'єктів, традицій, звичаїв культури українського народу, змістовного дозвілля. Саме тому під час розробки маршрутів рекомендується урахувати наявність місцевих пам'яток культури та природно-заповідного фонду. Окрім того, під час роботи над робробкою і реалізацією квестів налагоджується тісна співпраця з діючими об'єктами туристичної діяльності.

Можливість використання квестів, як форми краєзнавчо-туристичної роботи зі студентами, пояснюється вирішенням у процесі його реалізації наступних завдань: активізація пошукової діяльності, створення умов для практичного застосуванню теоретичних знань, розвиток інтелектуальних, творчих і організаційних здібностей, поєднання самотійного пошуку інформації з прийомами руху.

Розробка квесту передбачає послідовну реалізацію наступних етапів: *аналітичний* (орієнтація на потреби цільової аудиторії, оцінка ресурсів, визначення масштабів і терміну впровадження квесту); *етапформування квесту* (визначення загальної концепції квесту, мети і завдань); *етап планування* (передбачає визначення необхідних ресурсів, делегування повноважень, контроль результатів, адаптованість до змін, а також затвердження плану-графіку); *організаційний* (підготовка завдань, накопичення бази даних); діяльнісний етап (розробка документації, формулювання бізнес-пропозиції, кошторису); *етап проходження квесту* (команди переміщуються від однієї станції до іншої виконують певні завдання). Останнім етапом є *аналіз результатів проведення квесту*.

**Висновки.** Таким чином, використання квестів дозволяє реалізувати особистісно-діяльнісний і особистісно-орієнтований підходи до освіти особистості, активізує пошукову діяльність студентів, сприяє застосуванню на практиці теоретичних знань, вмінь і навичок, розвитку інтелектуальних, творчих і організаційних здібностей, тощо. Під час проходження квесту уможлиблюється вдало поєднати вивчення

краєзнавчої інформації із використанням на практиці туристичних умінь і формування відповідних туристичних навичок.

### Список літератури

1. Гаврилова О. В. Квест як проектна інтерактивна форма роботи при підготовці студентів туристичної галузі. *Молодий вчений*. № 4.2 (44.2). квітень, 2017. С.19-24.
2. Гладченко В. Д., Дріжук А. О., Дмитрук С. В. Проект активного гео-квесту на маршруті «Дотик природи». Конструктивна географія та раціональне використання природних ресурсів : наук. зб. Київ, 2017. Вип. 18(2). С. 24-38.

*Д. О. Малець*, аспірант кафедри педагогіки та менеджменту освіти  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## ОКРЕМІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО І ВІЙСЬКОВО- ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

**Вступ.** Формування фундаменту потенційних фізичних якостей кожної особистості з різним рівнем інтенсивності відбувається протягом всього життя. У відповідності з концептуальними підходами до фізичної активності людини комплекс ціннісних орієнтацій і настанов, соціально-психологічних мотивацій та інтелектуально-логічних запитів дитини має виховуватися з самого раннього віку. Правильно організований процес виховання в цілому і формування фізичних якостей людини зокрема, накопичення високого потенціалу фізичної активності і рухового досвіду протягом всього життя є важливою складовою як шкільного фізичного виховання, так і постійного самовиховання і самовдосконалення особистості.



**Мета дослідження** – проаналізувати аспекти фізичного і військово-патріотичного виховання молоді в сучасних умовах української держави.

**Результати дослідження.** Першочергове формування фізичної активності дитини має проходити у початковій школі. Співвідношення шкільного фізичного виховання з активною руховою діяльністю і позашкільним дозвіллям у сучасних реаліях вимагає теоретико-експериментальної розробки питань методики й організації загальнонаціонального освітнього процесу. Особливо в умовах всесвітньої ковідної пандемії та російської військової агресії. При цьому важливою умовою функціонування системи фізичного виховання різних категорій населення України має стати чітко регламентований контроль за станом і рівнем здоров'я. Стан здоров'я кожного громадянина України донині визначався державними тестами і нормативами фізичної підготовленості всіх категорій населення країни [1]. Рівень здоров'я кожного українця може бути визначений за допомогою спеціально розроблених «індексів здоров'я» для різного контингенту дітей, учнів, студентів, допризовної молоді, осіб зрілого віку, працівників галузей виробництва, військових та інших організацій, закладів і формувань [2].

Практична реалізація такої системи фізичного виховання населення України має здійснюватися спільно з подальшим розвитком фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у початковій, основній і старшій школі, професійно-технічній, передвищій і вищій освіті, трудових колективах, Збройних Силах України, Національній Гвардії України, Прикордонних військах України, Національній поліції України, Державній службі з надзвичайних ситуацій України, територіальній обороні, інших військових формуваннях, волонтерських, медичних організаціях, установах і закладах. Зауважимо, що всі названі державні служби, військові об'єднання, структурні формування і підрозділи мають відповідати новому змісту та сучасним завданням уже військово-

патріотичного на рівні з фізичним вихованням всіх верств населення України, особливо допризывної молоді. Необхідний пошук нових геополітичних рішень, безпекових гарантій та законодавчих актів щодо завершення бойових дій з російським агресором, повернення внутрішньопереміщених громадян на місця постійного /попереднього/ проживання і з-за кордону, відновлення і розбудови регіонів, зведення промислових гігантів, залучення інвесторів та сучасних новітніх технологій. Логістика сучасних подій передбачає необхідність підготовки висококваліфікованих кадрів з відмінною професійно-прикладною фізичною підготовкою, яка б забезпечувала високу працездатність майбутніх фахівців різних галузей, спеціальностей і напрямів, задіяних у розбудові вільної незалежної демократичної України.

З усього арсеналу фізичного і військово-патріотичного виховання в ідейно-моральному аспекті доленосним вектором є захист України, її ериторіальної цілісності і недоторканності.

**Висновки.** В ідеалі має бути реалізована багатоступінчаста система сучасної фізичної підготовки всіх категорій населення України. Методично виважене використання форм, методів та засобів фізичної культури, спорту і туризму у фізичному вихованні громадян України підвищує працездатність, зміцнює їх здоров'я, сприяє обороноздатності держави. Аналіз внутрішньої та зовнішньої політичної обстановки у країні і світі свідчить про необхідність формування суттєвої мотивації щодо підготовки кожного громадянина до захисту української державності, вихованню почуття патріотизму, любові до свого народу, його історії, культурних та історичних цінностей.

### Список літератури

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д.Зубалія. 2-ге вид., перероб. і доп. К., 1997. 36 с.
2. «Індекс Здоров'я. Україна» – 2019: Оцінка медичної допомоги, досвід і поведінка громадян в контексті медреформи. URL: <https://www.irf.ua/prezentacziya-rezultativ-indeksu-zdorovya-2019/>

**С. В. Мішин**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка  
**Г. Л. Мішина**, вчитель початкових класів Веселівської філії Аджамського ліцею Аджамської сільської ради Кропивницького району Кіровоградської області

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Вступ.** Дистанційна освіта – це нова форма освіти для учнів і викладачів України, тому важливо дослідити переваги системи [3]. Карантинні заходи обмежують людину в «живому» спілкуванні, звичному для себе способі життя, але найбільшою проблемою є обмеження рухової активності. Це найбільше відчуває організм дитини, який потребує постійної динаміки, впливу ультрафіолетових променів, свіжого повітря тощо. Все це в комплексі ставить перед вчителем фізичної культури завдання – знаходити дієві шляхи у вирішенні складних питань дистанційного навчання [2].

Згідно Держстандарту базової і повної загальної середньої освіти навчальна програма з предмета «Фізична культура» побудована за модульною системою і містить інваріативну тобто обов'язкову складову, до якої входять теоретико-методичні знання і загальна фізична підготовка: легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика (акробатика) та варіативну складову, яка в свою чергу об'єднує модулі із різні види спорту. Змістове наповнення предмета «Фізична культура» вчителі формують самостійно з варіативних модулів. При цьому є обов'язковим включення тем теоретичного характеру та загальної фізичної підготовки, передбачених програмою для певного курсу навчання до кожного варіативного модуля.

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [2].

**Мета дослідження:** виокремити сучасні підходи до організації і проведення дистанційного навчання на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

**Результати дослідження.** У зв'язку з тимчасовим переходом на дистанційне навчання педагогам пропонується один із варіантів організації роботи з фізичної культури в домашніх умовах, а також використання новітніх технологій: згинання та розгинання рук в упорі (на підлозі юнаки); на опорі 50-60 см - дівчата; лежачи на животі, руки за головою, піднімання і опускання тулуба; піднімання тулуба в сід за 30 сек.; стрибки в гору з напівприсіду; стрибки в довжину з місця; присідання на одній нозі (з підтримкою) та присідання на двох ногах стрибки через скакалку; метод колового тренування з м'ячем для розвитку швидкодіючих силових якостей; вдосконалювати вправи з м'ячем (жонглювання, набивання тощо); комплекс вправ (4-5) для формування і корекції постави (корегуючі гімнастика); комплекс загальнорозвиваючих вправ із запропонованого інвентарю (на вибір) – 10-12 вправ; комплекс вправ на розвиток гнучкості (активна, пасивна); презентація (реферат, доповідь тощо) на теми: «Видатні спортсмени України»; «Основи здорового способу життя», «Олімпійський рух в Україні»; ментальні картки з квестами (метод асоціації, майндмеппінг); індивідуальні флешмоби з використанням домашніх тварин або предметів [1].

Для самооцінювання учнями фізичного стану вчителям фізичної культури необхідно довести до відома учнів навчальні нормативи, які розроблені для певного класу. Згідно з методичними рекомендаціями,

щодо вивчення загальноосвітніх предметів у 2021/2022 навчальному році уроки фізичної культури за своїм змістом і специфікою забезпечують рухову активність учнів і не вимагають надмірного розумового напруження, години їх проведення не враховуються при підрахунку гранично допустимого навантаження учнів.

Ми пропонуємо здійснювати оцінювання успішності учнів з використанням різноманітних завдань, тестів з фізичної культури:

1. Завдання на вибір з написання рефератів, доповідей, презентацій.

2. Як завдання учням можна запропонувати: набір тестових завдань з вибором відповіді або написанням власної думки.

3. Завдання з тестів може складатися з 12 питань. Завдання має бути складене так, щоб знання, які перевіряються відповідали вимогам програми навчання та були різнорівневі залежно від результатів швидкості виконання завдань школярами, особистих побажань і інтересів учнів.

4. Тести з фізичної культури можна запропонувати на вибір з складання як комплексу вправ ранкової гімнастики (без урахування тривалості і складності вправ) та перелічених вище традиційних тестів з різних видів спорту.

5. Будь-яке виконане завдання теоретичного чи практичного характеру з використанням новітніх технологій оцінюється тотожно.

**Висновки.** Отже, рекомендаційні інноваційні технології та окремі класичні засоби на уроках фізичної культури в умовах дистанційного навчання дозволяють сформувати якісно нову особистість, яка володіє ключовими компетентностями, а значить відповідає вимогам сучасного життя. Використовуючи всі вище згадані інноваційні методи та засоби організації фізичної культури в умовах дистанційного навчання, сприяють досягненню мети, яку ставить перед собою сучасний творчий учитель.

### Список літератури

1. Вергуш О. М. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Том 2. Випуск 2. Кам'янець-Подільський. 2009, С. 150-153.
2. Лист Міністерства освіти і науки України від 22.09.2021 № 1/9-482 “Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році”.
3. Створення дидактичних матеріалів з дистанційної форми навчання: інформ.-метод. зб. / П. М. Таланчук, А. Г. Шевцов, В. Т. Бажан, В. М. Ген-ба. К. : Ун-т "Україна", 2001. 48 с.

**О. Л. Радіонова**, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

**Л. Є. Писаний**, студент першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,  
спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

### **ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ КОМПЕТЕНТНОСТІ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ**

**Вступ.** Аналіз останніх досліджень з проблем підготовки студентів підтверджує необхідність оновлення теоретичних засад для розвитку педагогічної системи фахового навчання у вищих закладах освіти, яка спрямована на формування особистості студентів, на корегування ефективності методів їх підготовки.

**Мета дослідження.** Серед можливих шляхів вирішення питання професійного саморозвитку студентів є модернізація професійної освіти в

контексті інтеграційних тенденцій, основу яких повинні складати принципи, що створюють фундамент для формування високоосвіченої, духовно розвиненої, моральної особистості, здатної до професійного та особистісного саморозвитку.

**Результати дослідження.** Спираючись на досвід психолого-педагогічних досліджень у сфері професійного розвитку, можна припустити, що студентимають проявляти самостійність і самоорганізованість у навчальній діяльності, що, в свою чергу, стане підґрунтям вільного вибору дидактичного арсеналу для вирішення освітніх завдань, формування планів, прогнозів та алгоритмів професійного саморозвитку, що вдосконалює навички самоосвіти [1, с. 316].

Таким чином, можна сказати, що створення алгоритмів самонавчання та застосування їх, як важливого інструмента формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей майбутніх фахівців, сприяє формуванню психофізіологічної надійності. Джерелом і рушійною силою професійної надійності студента, є особистісна готовність до навчально-професійної діяльності, творча взаємодія професійних та фізкультурно-оздоровчих компетентностей з метою досягнення запланованого кінцевого результату навчально-виховного процесу.

Взаємозв'язок фізкультурно-оздоровчих компетентностей з професійними формують нові механізми інтеграції різних компонентів навчально-професійного і особистісного характеру в синергетичну цілісність професійної підготовки майбутніх фахівців. Фізкультурно-оздоровчі компетентності є невід'ємним атрибутом професійного і особистісного зростання студента, які формуються та розвиваються на основі внутрішньої свободи та відповідальності в навчальній діяльності.

Фізкультурно-оздоровча компетентність - це особистісне новоутворення, яке еволюціонує, задає певний рівень психофізіологічної та психологічної готовності студента до майбутньої професійної діяльності та

акцентує увагу не тільки на завданнях, зумовлених вимогами майбутньої професії, а й на усвідомленні власної особливості і здібності з погляду відповідності вимогам майбутньої професії, психологічної і спеціальної фізичної готовності до виконання професійних обов'язків. Необхідність створення умов для професійного й особистісного саморозвитку студента актуалізує відокремлення певних компетенцій, які носять не тільки предметно-направлений, але й суб'єктно-орієнтовний характер. Зокрема, мотиваційно-цільова компетенція, компетенція теоретичного та методичного забезпечення спеціального напрямку фізичної підготовки, автодидактична, рефлексивна, воляова та креативна компетенції [6, с. 261].

Мотиваційно-цільова компетенція – це мотиваційно-ціннісне ставлення студента до фізичної підготовки, усвідомлене самовизначення на здоровий спосіб життя, фізичний саморозвиток, потреба в регулярних заняттях фізичними вправами, оволодіння системою практичних навичок, що забезпечують готовність до майбутньої професії, методикою і самоуправління фізкультурною діяльністю.

Компетенція теоретичного та методичного забезпечення спеціального напрямку фізичної підготовки – забезпечує оволодіння студентами понятійно-термінологічним апаратом методики системної організації фізичної і психофізіологічної підготовки, особистісно орієнтованим вибором коригуючої фізичної підготовки, що спрямована на розвиток недостатньо розвинутих фізичних, психологічних та психофізіологічних якостей, системою методичного інструментарію спеціальної фізичної і психофізіологічної підготовки.

Автодидактична компетенція – презентує фізкультурну і психолого-педагогічну освіченість та озброєність особистості студента навичками здорового способу життя і вдосконалення фізіологічних ресурсів власного організму, що спрямовані на самотворення, на самокерівництво у вигляді «внутрішнього лідера», на розвиток



впевненості у власних внутрішніх силах, на творчу еволюцію особистості засобами фізичної підготовки [5, с. 214].

Рефлексивна компетенція – взаємопов’язані й взаємозалежні аналітико-прогностичні вміння забезпечення перспектив розвитку професійного довголіття й динамічного здоров’я, а також прогнозів продуктивності самостійних занять фізичними вправами, подолання особистісних і професійних криз, усвідомлення власних ресурсів.

Вольова компетенція – визначає рівень розвитку вольових якостей та вмінь подолання перешкод на шляху до вибраної мети, мобілізує особистісний потенціал на виконання прийнятих завдань і програм фізичного вдосконалення.

Креативна компетенція – складається з творчих умінь особистості, які забезпечують якісні зміни в стані здоров’я і професійного довголіття, суттєво впливає на цілісність внутрішнього світу особистості, її духовну складову, концентрує її відповідальність в процесі особистісного зростання.

**Висновки.** Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей студента є практичною необхідністю, однак досягнення цієї мети є можливим лише за умов наявності потреби у постійному самовдосконаленні, сенсу самотворення й конструктивно-перетворювальної сили, яка здатна трансформувати фізкультурно-оздоровчі впливи для актуалізації й реалізації індивідуальних потенційних можливостей в навчально-професійній діяльності. Саме на цій основі визначається алгоритм професійного й особистісного саморозвитку, реалізація духовних цінностей в становленні власного професіоналізму. Виходячи з вищевикладеного можна сказати, що фізкультурно-оздоровчі компетентності забезпечують максимальну затребуваність особистісного потенціалу та сприяють формуванню психофізіологічної надійності майбутніх фахівців.

### Список літератури

1. Андреев В. И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс : книга II. Изд-во КГУ, 1996. 316 с.
2. Курінський О. В. Українська постпсихологічна дидактика : лекції. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 484 с.
3. Лузік Е. В. Три іпостасі вищої технічної освіти в інформатизації майбутнього суспільства. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія* : зб. наук. пр. 2009. Вип.1. С. 4-8.
4. Людина. Суб'єкт. Вчинок / за ред. В. О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. 132 с.
5. Півень М. І. Психолого-педагогічна компетентність курсанта : навч. посіб. Кіровоград : КЛА НАУ, 2012. 214 с.
6. Сліпчишин Л. О. Психолого-педагогічні засади впровадження ідей конструктивної педагогіки у навчання. *Розвиток педагогічних наук в Україні та Польщі на початку ХХІст.*: зб. наук. пр. 2011. Черкаси, С. 258-262.

**О. Л. Радіонова**, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

### РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ МАЙБУТНЬОЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Вступ.** Кожна з епох розвитку суспільства характеризувалась специфічним ставленням до поняття «здоров'я», упродовж багатьох століть змінювались критерії та еталонні характеристики здоров'я, при цьому зміст поняття завжди був тісно пов'язаний з базовими ідеями актуальної культури, являючись її продуктом» [2, с. 43]. Отже, основним завданням сучасної системи освіти є формування у здобувачів освіти високого рівня

культури здоров'я. У першу чергу, це обумовлено стійкими негативними тенденціями стану здоров'я дітей і підлітків [1, с. 321].

У наш час зміщуються акценти діяльності вищої школи згідно з новою освітньою парадигмою, пріоритетами якої є інтереси людини, а звідси нові вимоги суспільства до освітнього рівня та професійної спрямованості фахівця. Розроблена нова концепція державної політики у сфері фізичної культури і спорту, суть якої полягає в переході від формальної гонитви за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого і профілактичного ефекту, до утвердження здорового способу життя людини.

**Мета дослідження.** Культура здоров'я вчителя фізичної культури має співвідношення з якістю реалізації здоров'язберезувальної функції, яка полягає у створенні безпечного для здоров'я освітнього середовища, у запровадженні зміст освіти питань, пов'язаних з формуванням у школярів знань, умінь та навичок здорового способу життя, у саморозвитку педагога в області здоров'язберезувальних технологій.

**Результати дослідження.** Враховуючи той факт, що саме освіта та освітні заклади в першу чергу повинні впроваджувати ідеї формування здоров'язберезувальної компетентності та принципи, ми вважаємо доречним проаналізувати мотиваційний та когнітивний компоненти культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури. У процесі педагогічного дослідження було проведене анкетування 67 студентів 3 та 4 курсів факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Було з'ясовано, що більшість респондентів (82,5 %) вважають за необхідне вести здоровий спосіб життя для збереження та зміцнення здоров'я. Однак, регулярно дотримуються режиму праці та відпочинку лише 12,3 % майбутніх учителів фізичної культури, режиму харчування дотримуються 25 % студентів, 10,7 % досліджуваних палять, не байдужими до

алкогольних напоїв виявилось 18 %. Методи загартування використовують лише 9,5 % студентів. При опитуванні щодо загальнолюдських цінностей, таких як: здоров'я, кохання, родина, культура, освіта, робота – перше місце посіло здоров'я (95,3 %). Це говорить про високу оцінку значущості здоров'я. А культурі відвели лише 7 місце (31,4 %). Така життєва позиція майбутніх учителів фізичної культури йде всупереч сучасній концепції здоров'язбереження. Отримані дані спонукають до виправлення ситуації на даному та подальших етапах підготовки майбутнього фахівця фізичного виховання.

**Висновки.** Роки навчання у педагогічному університеті – не лише процес професійного становлення, а й період формування власного способу життя, власної культури здоров'я. Успіх у вирішенні цих завдання цілком залежить від рівня професійної майстерності викладачів вищої школи, від їх уміння донести кожному студенту значущість здорового способу життя та культури здоров'я, як складової частини всебічного розвитку особистості. «Нормою життя студента повинно стати зміцнення й збереження його здоров'я, загартування, свідоме дотримання правил режиму дня, харчування, турбота та відповідальність за себе й своїх близьких за допомогою набутих в університеті знань, умінь».

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до вищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я дітей і учнівської молоді. Для покращення якості педагогічної діяльності в області збереження та зміцнення здоров'я необхідно формувати у студентів факультетів фізичного виховання гармонійну внутрішню картину здоров'я, яка залучатиме свідоме значення категорії здоров'я у всіх сферах життя, стійку позитивну мотивацію його збереження та зміцнення.

Зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на сучасному етапі повинен бути зорієнтований на озброєння студентів знаннями, вміннями й навичками щодо збереження й зміцнення здоров'я в усіх його аспектах, формування здоров'язбережувальної компетентності школярів.

### Список літератури

1. Бабич В. М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2006. 321 с.

2. Крутогорська Н. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи в школі з формування здорового способу життя. *Гуманізація навчально-виховного процесу* : зб. наук. пр. Слов`янськ, 2010. Вип. I. С. 40–51.

3. Страшко С. В., Животська Л. А. Медико-біологічна і валеологічна підготовка майбутніх учителів (концептуальні засади): 2001 рік : *Науково-методичні підходи до викладання природничих дисциплін в освітніх закладах XXI століття*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава, С. 7–16.

*О. А. Стасенко*, кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ З УЧНЯМИ СЕРЕДНЬОГО І СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Вступ.** У системі фізичного виховання школярів гімнастиці належить одне з провідних місць. Засоби гімнастики широко використовуються у фізкультурно-оздоровчих заходах освітнього закладу, режимі навчального дня (гігієнічна гімнастика, ввідна гімнастика,

гімнастичні вправи та ігри на перервах, фізкультурні хвилинки), позакласній роботі (заняття в спортивних гімнастичних секціях, шкільних та позашкільних змаганнях, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах).

Засобами гімнастики є організуючі і стройові вправи, різноманітні загальнорозвивальні вправи, прості та опорні стрибки, вправи на снарядах й т. п. Прикладні вправи – невід’ємна складова в структурі підготовчої частини уроку будь-якого модулю шкільної програми з фізичної культури.

Різнманітність гімнастичних вправ, можливість їх вибіркового впливу на окремі м’язові групи та весь організм, точне дозування фізичного навантаження, роблять заняття гімнастикою незамінним засобом розвитку та вдосконалення всіх фізичних якостей, а саме: сили, гнучкості, швидкості, витривалості й спритності. У процесі виконання гімнастичних вправ в дітей також формуються вольові якості (наполегливість, рішучість, сміливість), виховується добросовісне й усвідомлене відношення до навчальних занять, почуття товариства, колективізму [2, с. 63].

Підбираючи вправи для занять гімнастикою, необхідно враховувати вікові особливості розвитку організму учнів. У зв’язку з цим виокремлюють дві вікові групи – середню та старшу [1, с. 8].

**Результати дослідження.** Середній шкільний вік (10-14 років) припадає на період статевого дозрівання дівчаток та хлопчиків. У цей час у підлітків відбуваються значні кількісні і якісні зміни у фізичному й розумовому розвитку. На початку цього періоду дівчатка випереджають хлопчиків як у вазі, так і зрості, а наприкінці – показники зросту й ваги у хлопчиків стають вищими. Чим молодші за віком учні, тим більше слід застосовувати на заняттях вправи з бігу, стрибків, ігор, які сприяють розвитку дихальної та серцево-судинної систем. Ігри повинні включати рухи окремими частинами тіла, які вдосконалюють форму, амплітуду,

швидкість та правильне дозування зусиль у ході їхнього виконання. Що стосується навантаження для дівчаток, то тут слід уникати вправ силового характеру, зменшувати висоту стрибків, тим часом більше застосовувати засоби художньої гімнастики.

У дітей середнього шкільного віку формується кисть руки, тому слід оптимально дозувати навантаження на м'язи верхніх кінцівок. Рекомендується поступово готувати школярів до вправ в упорах, акробатики та опорних стрибків. У цей період у підлітків змінюється структура м'язової маси, що вимагає виконання вправ у повільному темпі. Силкові вправи варто підбирати так, щоб м'язи всього тіла зміцнювались і розвивались рівномірно. На уроках гімнастики учні середніх класів повинні опанувати елементи найпростіших вправ на приладах. При навчанні нових вправ учитель повинен забезпечити належну страховку і допомогу.

Фахівцями з'ясовано, що середній шкільний вік найбільше підходить для розвитку в учнів швидкісних можливостей. Для цього слід систематично включати вправи на швидкість, біг наввипередки, стрибки в довжину з місця й розбігу, рухливі та спортивні ігри колективізму [1; 3].

Стосовно організації і проведення занять зі старшим школярами, методика навчання дещо відрізняється у порівнянні з підлітками. Це пояснюється тим, що в організмі юнаків і дівчат відбуваються зміни в психологічному та анатомо-фізіологічному розвитку. У старшому шкільному віці відбувається остаточне формування центральної нервової системи, тому увага й сприйняття учнів дозволяють істотно розширити обсяг методів навчання та проводити урок більш плідно.

Особливість проведення уроків гімнастики зі старшокласниками полягає в тому, що при навчанні вправ на гімнастичних приладах необхідно змінювати характер навчальної роботи. На заняттях з юнаками слід застосовувати загальнорозвивальні вправи силової спрямованості, а

саме: з гантелями, гирями, набивними м'ячами, в парах, на гімнастичній стінці, лаві. З дівчатами вправи для розвитку координації, можна також застосовувати предмети, а саме: скакалки, м'ячі, обручі тощо.

**Висновки.** Необхідно враховувати те, що в цьому віці гімнастика є також засобом підготовки юнаків до майбутньої трудової діяльності та служби в армії, а дівчат для виконання функцій материнства та виховання краси рухів й граціозності.

### Список літератури

1. Гімнастика / А. В. Чайка. Харків : Вид-во «Ранок», 2010. 128 с.
2. Савченко М. І. Гімнастика та методика її викладання : навч. метод. посіб. Херсон, 2005. 200 с.
3. 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. Київ : Олімпійська література, 2018. Т. 1. 392 с.

*А. Л. Турчак*, кандидат педагогічних наук, професор,  
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

**Вступ.** Середнай гостріших геополітичних і соціальних проблем, що постали нині перед Україною – це російська військова агресія. Країна у нас одна – іншої немає, тому захищати українську державність випало нам. Як зазначив Президент України Володимир Зеленський: у нас європейський вибір і тому для мирного існування ми маємо жити як Ізраїль [1]. Кожний громадянин цієї держави, за незначними виключеннями, проходить службу



в Армії оборони Ізраїлю (ЦАХАЛ) з 18 років: чоловіки – 3 роки, жінки – 2. Майже 7 мільйонів ізраїлетян у безплідній пустельній місцевості, при обмежених природних ресурсах змушені вести жорстку зовнішню політику, стримуючи від агресивних дій більшість арабських країн, викликаючи повагу світу. Армія завжди перебуває у повній бойовій готовності, а за рівнем підготовки особового складу Збройні Сили Ізраїлю посідають одне із перших місць у світі. Таке явище, як уникнути призову до сухопутних військ чи флоту, для ізраїлетян не характерне. Достовірна кількість військ – прихована, а феноменальним є факт, що Ізраїль – єдина країна в світі, де жінки проходять обов'язкову строкову службу, престижність якої забезпечує широка і сильна рекламна стратегія. Військові повсякчас перебувають зі зброєю, навіть у вихідні дні.

Як результат – політична стабільність у регіоні і переможна участь країни у десяти регіональних війнах.

Зрозуміло, що такій ситуації сприяє значна шкільна і допризывна фізична підготовка молоді Ізраїлю. Набутий досвід військових дій інших країн свідчить про необхідність значної фізичної і військово-патріотичної підготовки підростаючого покоління Української держави. Зрозуміло, що ити, як раніше, вже не вийде. Переможний супротив України змінив світ.

Новій Україні для мирного співіснування держав центрального та східноєвропейського регіонів необхідне фізичне виховання молоді як система, основний засіб і процес фізичної та військово-патріотичної підготовки молоді: у початковій, основній і старшій школі, професійно-технічній, передвищій та вищій освіті.

Реалізацією такого концептуального підходу до формування парадигми фізичного й військово-патріотичного виховання майбутнього захисника України є справжня неформальна підготовка: можливо навіть повернення до комплексів БГПО і ГПО України через неформальну звітність з виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної

підготовленості дітей, учнів, студентів та допризовної молоді [2]. Проте, особовий склад Збройних Сил України, Прикордонних військ України, Національної Гвардії України, територіальної оборони та інших військово-цивільних формувань під час військових дій переконливо довели високу (надлюдську) спроможність до захисту України, її суверенітету та територіальної цілісності. Як ніколи, сьогодні всі українці згуртувалися навколо Державного Прапора і символів України.

Аналіз сучасних подій свідчить, що нині служити у Збройних Силах України та інших формуваннях військово-цивільного характеру (Червоний Хрест, медичні установи тощо) особливо бажаючих менша частина в умовах мирного стану, ніж тих, хто взявся до зброї під час військової агресії РФ. Враховуючи прогнози окремих військових експертів щодо пролонгування воєнних дій до 2035 року, до абсолютної перемоги України, необхідна цілеспрямована систематична підготовка всього населення держави до можливої довготривалої агресії РФ [3].

Головна мета, завдання і зміст такої психологічної, фізичної, тактичної, технічної військово-патріотичної підготовки громадян України – захист суверенітету і територіальної цілісності держави, забезпечення її економічного розвитку, інформаційної безпеки, збереження життя і здоров'я кожної особистості, професійна орієнтація до служби у Збройних Силах України, Службі безпеки України, Національній Гвардії України, правоохоронних та інших військових формуваннях. Здійснення всебічної підготовки молоді до захисту України, цивільного захисту громадян, набуття медичних, нормативно-правових знань – вимога часу. Важливою умовою сьогодення є формування у молоді ідеалу громадянина-воїна, людини-патріота, захисника України.

**Висновки.** Отже, важливим акцентом є системна і ґрунтовна підготовка громадян України до життя, збереження власного здоров'я, рідних і оточуючих, надання знань і умінь для оборони країни, навчання

діяти в надзвичайних ситуаціях мирного і воєнного часу, самовдосконалення і здобуття освіти упродовж життя, трудової діяльності та громадської активності, спрямування своєї діяльності на користь країни, родини, допомогу іншим людям і суспільству в цілому.

#### **Список літератури:**

1. Інтерв'ю Президента України Володимира Зеленського від 05.04.2022 р. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-uarazom/3449109-zelenskij-pro-ukrainu-mrii-mi-mozemo-stati-velikim-izrailem-ale-zi-svoim-obliccam.html>
2. Інтерв'ю Олексія Арестовича від 11.04.2022 р. URL: <https://www.unian.ua/war/arestovich-stverdzhuye-shcho-viyna-z-rosiyeyu-trivatime-do-2035-roku-novini-vtorgnennya-rosiji-v-ukrajinu-11781528.html>
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ, 1997. 36 с.

*С. А. Челало*, концертмейстер кафедри  
теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **РОЛЬ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ СПОРТИВНОЇ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

**Вступ.** Тези присвячені пошуку нових підходів до ролі музичного супроводу на практичних заняттях з гімнастики спортивної у вищій школі. Висвітлені засоби музичного супроводу, які розвивають у студентів музичний слух, почуття ритму, координацію рухів, слухову й рухову пам'ять. В дослідженні визначено вплив музичного супроводу на емоційний стан студентів. Особлива увага приділена формуванню знань,

умінь і навичок на заняттях з гімнастики під музичний супровід в процесі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

Державний підхід до проблеми фізичного виховання, фізичної культури і спорту відтворюють такі нормативні документи: «Державна національна програма», Закон України «Про фізичну культуру і спорт», «Фізичне виховання – здоров'я нації», Закон «Про освіту» Нової Української Школи та інші документи. Реформування сучасного суспільства неможливе без орієнтації на духовні цінності. Це потребує нових підходів до проведення практичних занять з основ здоров'я і фізичної культури, гімнастики, ритміки і хореографії в новій українській школі. Формування української національної системи фізичного виховання школярів вимагає перебудови процесу фізичного виховання.

Успішне розв'язання цієї проблеми можливе тільки за умови цілеспрямованого комплексного вирішення завдань з виховання фізичної культури кожної особистості, починаючи з раннього віку і впродовж усього життя.

**Мета дослідження** – дослідити роль музичного супроводу на заняттях з гімнастики для студентів вищої школи у процесі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

**Результати дослідження.** Курс «Теорія і методика викладання гімнастики» є однією з важливих дисциплін у підготовці студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури, тренера з гімнастики. Він спрямований на вдосконалення фізичних якостей, а також музичної і рухової культури студентів. Актуальну проблему поєднання музики з руховими діями в своїх трудах розглядали науковці Л. Ярмолович, Т. Ротерс, Т. Лисицька, В. Сосіна, Е. Вільчковський, О. Пророков, О. Шевченко та ін.

Цілком закономірною є зростаюча тенденція запровадження музики у навчальний процес різних вузів, оскільки сучасний рівень розвитку

техніки та звукозапису робить її практичне використання широко доступним [2].

Починати поєднувати гімнастичні вправи з музичним супроводом необхідно з простого музичного матеріалу, побудованого на елементарних одночастинних музичних творах на 8, 16 та 32 рахунки. Вони стають базою для формування у студентів природної звички починати та завершувати рух одночасно із закінченням музичної думки, музичної фрази (під час розминки в русі, при ходьбі, при переході на біг, на крок галопу, у статичних вправах, при переході від снаряду до іншого снаряду, на вільних вправах) і, навпаки, продовжувати рух, доки не стихнуть останні звуки музичного супроводу. Пропонуємо підбирати в розминці статичні вправи на 4 або 8 рахунків. Поступове ускладнення музичного матеріалу розвиває здатність сприймати музику з більш розгорнутим змістом та складнішою формою.

Особливу увагу рекомендуємо приділяти при підборі музичного супроводу для комбінації вільних вправ для дівчат. Часто застосовується у вільних вправах спортивної гімнастики класична музика розміром 3/4, також вона підходить для акробатики, де використовується переважна більшість статичних вправ, які виконуються плавними рухами, а класика додає гармонії і динамізму в цілому.

Музичний матеріал для занять з гімнастики повинен бути виразним та відповідати характеру вправ. Для піднесення емоційного стану студентів, розвантаженню їх від зайвої психоемоційної напруги бажано використовувати музичний супровід в переважно мажорних тональностях. Музичні твори з чітко вираженим малюнком і рівномірним повторенням окремих частин вважаються найбільш придатними для занять з гімнастики. Одним з найважливіших завдань формування професійної фахової підготовки вчителя фізичної культури є наявність належного музично-естетичного досвіду та сформоване почуття музичного смаку. Тож

уважаємо за необхідне творчо взаємодіяти викладачу з концертмейстером, спільно обирати необхідний музичний матеріал з метою інтенсифікації навчального процесу.

Розвиток почуття музичного ритму та ритмічності руху не відокремлюється від виховання цілісного сприйняття музики. У процес виховання відчуття темпоритму рекомендовано додавати елементи музичної грамотності (поняття такту, розміру, ритму, сильних та слабких доль, відтінків, динаміки, тривалості нот, тощо). Зазвичай студенти відшуковують правильний темп і ритм рухів, а якщо виникають труднощі, викладач та концертмейстер мають надати пояснення та продемонструвати рухи під музичний супровід [1].

**Висновки.** Музичний супровід є невід'ємною частиною занять з гімнастики спортивної. Маючи потужний потенціал емоційного впливу, він є суттєвим засобом естетичного виховання, який розвиває здатність виконувати рухи в певному ритмі з динамічними відтінками та в різному темпі. Засоби музичного супроводу на заняттях з гімнастики розвивають у студентів музичний слух, почуття ритму, швидкість реакції, координацію рухів, слухову й рухову пам'ять, а також мають арт-терапевтичний вплив.

Отже, необхідною складовою роботи викладача, який викладає дисципліну «Теорія і методика викладання гімнастики», є наявність професійних умінь та навичок, які дадуть змогу творчо взаємодіяти з концертмейстером, а вдало дібраний музичний супровід визначає успішність проведення занять з гімнастики зі студентами факультету фізичного виховання.

### **Список літератури**

1. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике Москва : Физкультура и спорт, 1984. 174 с.
2. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі. Тернопіль : Підручники та посібники, 2009. 94 с.

*В. П. Черній*, кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

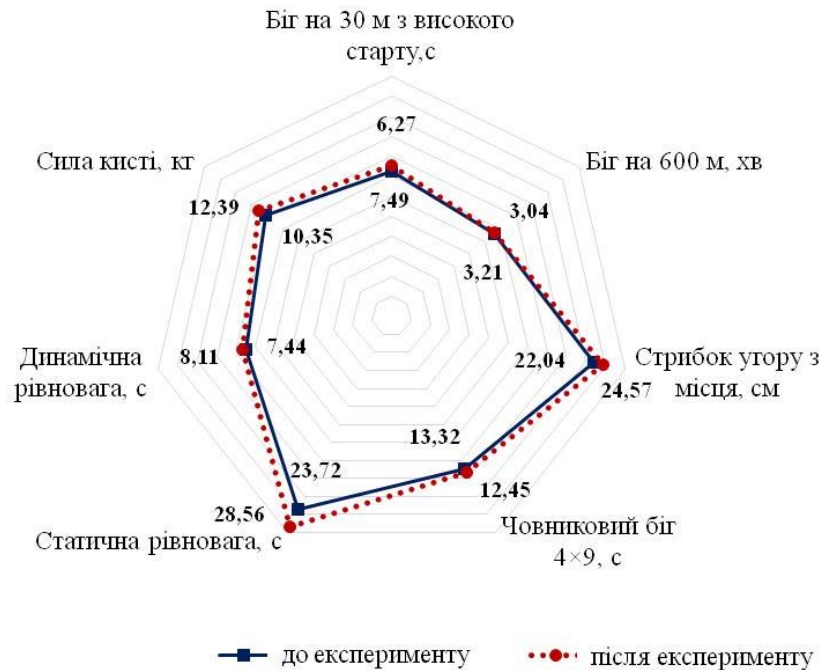
## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Вступ.** Початок систематичного навчання у школі пов'язаний із значними навантаженнями дітей, які потребують великої напруги їхніх фізичних та психічних можливостей. Співвідношення між динамічним та статичним навантаженням у порівнянні з попереднім періодом життям у дітей шкільного віку різко змінюється в сторону переваги найбільш стомлюючого статичного компоненту. У зв'язку з цим, одним з важливих критеріїв готовності дітей до навчання у школі, вчені визнають високий рівень їхньої фізичної підготовленості [2; 3].

**Мета дослідження** полягає в експериментальному обґрунтуванні доцільності використання засобів фізкультурно-оздоровчої роботи для поліпшення фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

**Результати дослідження.** З метою оцінки ефективності експериментальної програми, здійснюваного в досліджуваній групі дітей 6–7 років на базі закладу дошкільної освіти № 67 «Дельфін» м. Кропивницький, ми провели тестування, які виявили рівень розвитку фізичної підготовленості. При виборі контрольних тестів ми керувалися рекомендаціями, представлених у програмі «Контроль за системою фізичного виховання дітей у закладах дошкільної освіти» за І. Цимерлан та критеріїв оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 5–7 років за Е. Вільчковським [1].

Порівняльний аналіз результатів тестувань, проведених на початку і в кінці експерименту, які виявили рівень фізичної підготовленості 6–7-річних дітей старшої групи, показав позитивну динаміку в усіх проведених тестах (контрольних вправах) (рис. 1).



**Рис. 1. Динаміка показників фізичної підготовленості дітей 6–7 років**

При виявленні дистанційної швидкості показники в тесті «біг на 30 м» наприкінці року щодо показників, отриманих на початку року, покращилися на 16,29 %, що пояснюємо застосуванням спеціально-бігових вправ: повторний біг на дистанцію 10–15 м, із низького старту і відразу з максимальною швидкістю на відрізках від 10 до 30 м, біг по похилій площині вниз тощо. Позитивною динамікою в порівнянні з початком експерименту відмічається показник тесту на витривалість, який збільшився на 5,3 %. Що стосується результатів проведення тесту «стрибок угору з місця», то впродовж навчального року вони суттєво покращилися, приріст встановлено в досліджуваній групі дітей 11,48 %. Звертає на себе увагу позитивна динаміка результатів тесту «човниковий



біг 4×9 м», покращення координаційних здібностей у дітей складає 6,53 %, що свідчить про можливість цілеспрямованого впливу також і на розвиток цієї рухової якості.

Після експерименту виявлено покращення результатів у показниках тестових вправ, що характеризують здатність до рівноваги: за тестом «статистична рівновага за методикою Є. Бондаревського з відкритими очима» у дошкільників за період експерименту приріст склав 20,4 %. Суттєво кращі результати після експерименту в досліджуваних дітей виявлено у здатності до збереження динамічної рівноваги на гімнастичній лаві (приріст склав 8,26 %). Оскільки розвиток рівноваги – це один із шляхів розвитку координаційних здібностей, одним з методів виховання цих здібностей для дітей 6–7 років за розробленою програмою був ігровий метод, переважно – імітаційні рухливі ігри з наслідувальними діями; рухливі ігри з перебіжками, подоланням перешкод, з м'ячем, палицями й іншими предметами; рухливі ігри з опором і з орієнтуванням за слуховим та зоровим сигналами.

**Висновки.** Отже, проведене дослідження показало адекватність розробленої програми із застосуванням фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованої на оптимізацію рухової активності та комплексний розвиток фізичної підготовленості дітей 6–7 років у процесі фізичного виховання, про що свідчить поліпшення результатів педагогічного тестування.

### Список літератури

1. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Київ : УЗМН, 1998. 64 с.
2. Москаленко Н., Полякова А., Ковров Я. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 40–42.
3. Язловецький В. С., Жданова В. С., Турчак А. Л. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. 204 с.

***І. О. Шостак***, кандидат педагогічних наук, викладач-методист,  
викладач вищої категорії з фізичного виховання  
та захисту України Кіровоградського медичного  
фахового коледжу ім. Є. Й. Мухіна

***О. В. Шостак***, викладач-методист, викладач вищої категорії  
Маловисківської ЗШ №3

## **МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Вступ.** Перехід на змішану форму навчання весною 2020 року був для багатьох освітян досить непередбачуваний.

За вказівками Міністерства освіти і науки України змішана форма передбачала проведення дистанційних занять у синхронному та асинхронному режимі роботи за допомогою електронних пристроїв та роботи у мережі Інтернет.

Педагоги, а саме вчителі та викладачі фізичного виховання, зіштовхнулись із низкою проблем під час дистанційного навчання, серед яких: не адаптованість типових навчальних планів із предмету «Фізична культура», незабезпеченість засобами реалізації освітнього процесу (ноутбуки, комп'ютери, відсутність або не якісний зв'язок), низька мотивація учнів та студентів до занять, відсутність зв'язку із учнями, відсутня можливість якісного контролю за успішністю учнів тощо.

Проте, за період 2020-2022 року ми неодноразово повертались до роботи у спортзалах та на спортивних майданчиках і так само повертались до дистанційного навчання (виходячи із епідеміологічного стану у регіоні, а сьогодні – у результаті воєнного стану у країні), що так чи інакше

стимулює формування нових практичних вмінь та навичок проведення дистанційних занять, методичних прийомів тощо.

**Мета дослідження** – надання методичних рекомендацій та обмін досвідом щодо організації та проведення дистанційної форми навчання із предмету «Фізична культура» у закладах освіти на прикладі Кіровоградського медичного фахового коледжу ім. Є. Й. Мухіна.

**Результати дослідження.** Наше дослідження проведено на основі отриманих матеріалів від вчителів та викладачів фізичного виховання із різних регіонів України під час обміну досвідом роботи (на платформі освітнього проекту «На Урок», різноманітних всеукраїнських та міжнародних семінарів, вебінарів). За основу дослідження ми беремо реалізацію освітнього процесу дистанційної форми навчання Кіровоградського медичного фахового коледжу ім. Є. Й. Мухіна.

З березня 2020 року адміністрацією коледжу було проведено навчально-методичні семінари щодо навчання роботи із інформаційними технологіями (комп'ютерами, мережею Інтернет, «GoogleClassroom» і «Meet» тощо) та після, рішенням педагогічної ради затверджено методичні рекомендації проведення дистанційних занять.

Деякі заклади освіти України на початку використовували програму «Zoom», свої власні платформи «Moodle», поєднували їх між собою. Нами була вибрана освітня платформа «GoogleClassroom» і «Meet», так як вони розташовані разом та є простими і зручними для опанування та використання як учнями так і викладачами.

Проте, у багатьох закладах освіти і сьогодні не у повній мірі використовуються згадані вже освітні платформи. Вчителі віддають перевагу асинхронному типу комунікації із студентами. Цей вид роботи, як ключовий нами був не схвалений, так як втрачається взаємозв'язок із студентами, відсутня робота над помилками відразу, зменшується мотивація учнів до виконання завдань вчасно тощо.

Наведемо короткий приклад нашого типового заняття з дисципліни «Фізичне виховання».

Із самого початку слід зазначити, що типові навчальні програми до 2020 року не були достатньо пристосовані для надання освітніх послуг дистанційно, так як це стосується навчання рухових компетентностей. Тому, нами було використано можливість впровадження варіативної частини у повній мірі адаптувавши її до можливостей учнів.

Згідно розкладу освітнього процесу коледжу викладачі фізичного виховання готують матеріал і завантажують його до відповідної групи (класу) у «Google Classroom». У відведений час заняття стає активізованим для студентів і викладач через платформу «Meet» починає заняття у синхронному режимі.

Студенти ознайомлюються із організацією заняття, проводять разом із викладачем підготовчу та основну частину. Викладач контролює техніку виконання вправ, активність студентів, має можливість індивідуально дозувати навантаження у міру тих чи інших причин тощо. Для роботи ми використовуємо показ презентацій, відеоінструкцій (використовуючи показ екрану), а також у синхронному режимі виконуємо тести, розглядаємо теоретичні відомості з отриманням звітів про виконану роботу студентами. Окрім того, нами створено власний канал на платформі «YouTube» під назвою «Дистанційне навчання з фізичної культури і спорту» де ми разом із творчими студентами студентського спортивно-оздоровчого парламенту завантажуюмо наші відео інструкції, якими користується вже близько мільйона глядачів.

**Висновки.** Отже, дистанційне навчання не є провідною формою організації освітнього процесу, проте у використанні із аудиторною формою навчання допомагає якісніше освоювати учнями відповідні компетентності із навчальних програм. На нашу думку, для якісного проведення дистанційного заняття із фізичного виховання необхідно по

можливості проводити заняття у синхронному режимі згідно навчального плану із використанням варіативної складової програми; віддавати перевагу практичній формі роботи з учнями; працювати згідно розкладу уроків; розробляти для синхронної і асинхронної презентації учням відеоінструкції; ділитись досвідом із колегами, не боятись експериментувати та творчо підходити до вирішення завдань уроку тощо.

### Список літератури

1. Власенко Л. В. Переваги та недоліки дистанційного навчання. *Професійна підготовка педагога : історичний досвід і виклики сучасності*: зб. наук. праць. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічно університету ім. І. Франка, 2013. С. 224–228.
2. Концепцією розвитку дистанційної освіти в Україні. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijna-osvita> (дата звернення 20.06.2020).
3. Положення про дистанційне навчання №941/35224. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/deyaki-pitannya-organizaciyi-distancijnogo-navchannya-zareyestrovano-v-ministerstvi-yusticiyi-ukrayini-94735224> (дата звернення 28.09.2020р.).
4. Стратегія розвитку інформаційного суспільства в Україні. URL: [http://www.nas.gov.ua/siaz/Ways\\_of\\_development\\_of\\_Ukrainian\\_science/article/12116.1.083.pdf](http://www.nas.gov.ua/siaz/Ways_of_development_of_Ukrainian_science/article/12116.1.083.pdf) (дата звернення 10.04.2020).
5. Шандригось Г. А., Шандигось В. І., Ладика П. І. Дистанційне навчання в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманов*: зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 5. С. 270–273.

*Н. І. Щербатюк*, старший викладач кафедри  
теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ТУРИЗМУ В ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ**

**Вступ.** Закон України «Про освіту» визначає, що основними принципами освіти в Україні є доступність для кожного громадянина, рівність умов, безперервність і різноманітність освіти. Одним із можливих напрямків забезпечення безперервності навчального процесу в умовах воєнного часу є розробка і впровадження дистанційних форм роботи.

Дистанційний курс – це систематизований комплекс навчально-методичних матеріалів та освітніх послуг, створених у віртуальному навчальному середовищі для організації дистанційного навчання на основі інформаційних-комунікаційних технологій за певною моделлю дистанційного навчання [3, с. 22].

**Мета дослідження** – розробка та впровадження дистанційного курсу «Теорія і методика викладання туризму» на платформі Google Classroom.

**Результати дослідження.** Туризм є невід’ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту і спрямований на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини через залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Основним змістом навчання туризму є засвоєння теоретичних і практичних навичок з організації походів різного рівня складності вивчення технічних прийомів подолання перешкод природного і штучного характеру [1].

Значну частину навчальної програми з «Теорії і методики викладання туризму» складають практичні заняття, в тому числі і практичні заняття на місцевості, під час яких формуються основні вміння та навички. Які ж можливості застосування дистанційних форм щодо підготовки в туризмі? Рекомендації щодо використання дистанційних форм навчання в навчально-тренувальній роботі туристсько-спортивного напрямку позашкільної освіти на прикладі спортивного орієнтування надає М. Наровлянська [2].

Для організації занять з туризму в дистанційному режимі було розроблено теоретичні відомості та практичні завдання по всім темам програми. Теоретичні відомості, окрім детального опису заняття в текстовому вигляді, включають ілюстрації, схеми, рисунки, що дає можливість більш якісно засвоювати матеріал та повторно його передивлятися. Поряд з теоретичним поданням матеріалу широко використовуються відео матеріали, які являються практичним відображенням теоретичних знань. Так, наприклад, в теоретичних відомостях з теми «Встановлення намету» детально описано та проілюстровано типи наметів та послідовність їх установки, а відео матеріали показують практичне встановлення наметів різної конструкції.

Практичні завдання передбачають можливість перевірити якість засвоєння теоретичного матеріалу через виконання вправ з теми, тестових завдань та практичних дій. Наприклад, з теми «Орієнтування» студентам запропоновано встановити у власній кімнаті контрольні пункти (КП), намалювати схему кімнати з розташованими КП та пройти дистанцію за цією схемою. Також студентам рекомендуються вправи, які можна застосувати при вивченні теми в природних умовах.

**Висновки.** Реалії нашої країни сьогодні не дають можливості реалізувати передачу власного практичного досвіду студентам в реальних умовах на практиці. Але коли виникає вимушена і нагальна

потреба дистанційного навчання, на допомогу приходять сучасні технології. Дистанційні освітні ресурси дають можливість безпосереднього спілкування студентів з викладачем (онлайн), неперервного контролю якості засвоєних знань, здійснення індивідуального підходу в навчанні.

### Список літератури

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи: затв. наказом МОН від 23.10.2017 № 1407
2. Наровлянська М. Д. Використання дистанційних форм в навчально-тренувальній роботі туристсько-спортивного напрямку позашкільної освіти (на прикладі спортивного орієнтування). *Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України*: зб. матеріалів VI міжнар. наук-практ. конф. Київ : Кропивницький: ЛА НАУ, 2020. С. 69-75.
3. Прокопенко А. І., Підчасов Є. В., Москаленко В. В., Доценко С. О., Лебедєва В. В. Технології дистанційного навчання: методологія створення та супроводу навчальних курсів: навч. посіб. Х.: ХНПУ імені Г. С. Сковороди; «Мітра», 2019. 81 с. ISBN 978-966-8196-15-7.

**О. В. Язловецька**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

**Вступ.** Сучасний етап розвитку української шкільної освіти характеризується як період освітніх нововведень в рамках реформи «Нова українська школа». Це реформа довготермінова, яка супроводжується суттєвими змінами всіх складників освіти.

У формулі Нової української школи зазначено низку інноваційних змін, а саме [3]: 1) педагогіка, що ґрунтується на партнерстві між учнем,



учителем і батьками; 2) умотивований учитель, який має свободу творчості й розвивається професійно; 3) особистісно-орієнтована модель освіти, заснованої на ідеях дитиноцентризму; 4) наскрізний процес виховання, який формує цінності (морально-етичні та соціально-політичні); 5) нова структура школи, яка дає змогу добре засвоїти новий зміст і набути компетентності для життя; 6) надання автономії школи у прийнятті рішень та заходи, що впливають на поліпшення якості освітнього процесу в школах; 7) сучасне освітнє середовище, інклюзивна освіта.

Провідною ідеєю Нової української школи є впровадження *компетентнісного підходу в навчанні* та реалізація ключових компетентностей, які затвердженні Законом України «Про освіту», Державним стандартом початкової та базової середньої освіти НУШ [3].

У світовому досвіді склалось розуміння компетентності як інтегрованого результату освіти, набутого особистістю. Таке досягнення передбачає зміщення акцентів із накопичення нормативно визначених знань, умінь і навичок на вироблення і розвиток умінь діяти, застосовуючи досвід у проблемних умовах.

Закон України «Про освіту» надає таке визначення: «Компетентність – динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність» [1].

Незважаючи на наукові дослідження різних авторів (Савченко О.Я., Бібік С. Е., Паращенко Л. І., Пометун О. І., Фрейман Г. О. та ін.) щодо застосування компетентнісного підходу у навчанні школярів, наукових досліджень, які окреслюють ключові компетентності Нової української школи у фізичному вихованні обмаль.

У зв'язку з цим постає потреба у розкритті можливостей реалізації ключових компетентностей у фізичному вихованні школярів, що і є метою нашого дослідження.

**Результати дослідження.** Функція педагога Нової української школи полягає в його вмінні організувати компетентнісне навчання, забезпечити інтегрованість змісту (внутрішньопредметної і міжпредметної) на основі ключових компетентностей, не шляхом механічного об'єднання предметів, а наближення змісту освіти до чутливих періодів навчання, особливостей сприймання нової інформації тощо.

Ключові компетентності були визначені в «Рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради Європи» (від 18 грудня 2016 р.) «Про освітні компетенції для навчання протягом життя» (так звані Європейські еталонні рамки), у Концепції «Нова українська школа» та розширені, простежені у взаємозв'язку з 11-ми вміннями та результатами навчання в Законі України «Про освіту». Серед них – вільне володіння державною мовою; здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами; математична компетентність; компетентності у галузі природничих наук, техніки та технологій; інноваційність; екологічна компетентність; інформаційно-комунікаційна компетентність; навчання впродовж життя; громадянські та соціальні компетентності; культурна компетентність; підприємливість та фінансова грамотність.

Аналіз науково-методичної та наукової літератури показав високий інтерес вітчизняних науковців до питань компетентнісного навчання школярів на сучасному етапі та формування ключових компетентностей під час вивчення предметів базового навчального плану Міністерства освіти та науки України, зокрема фізичної культури.

У дослідженнях Москаленко Н. В., Сороколів Н. С., Турчик І. Х. та ін., представлено способи реалізації ключових компетентностей освітньої

реформи «Нова українська школа» під час уроку фізичної культури та інших формах фізичного виховання [2].

Так, науковці зазначають, що ключова компетентність *«Вільне володіння державною мовою»* у фізичному вихованні може бути реалізована через уміння правильно використовувати термінологічний апарат з фізичного виховання, спілкування під час занять фізичною культурою і спортом, розв'язання конфліктних ситуацій, які можуть виникати в ігрових видах спорту, а також під час проведення рухливих ігор та естафет, популяризації ідей фізичної культури і спорту мовними засобами [2, с. 226].

Компетентність *«Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами»* у фізичному вихованні формується за допомогою вміння спілкуватися рідною та іноземними мовами про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини; писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення; шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини. Цього можна досягти через використання спортивної термінології, яка є загальноприйнятою для світового спортивного товариства, а також через повідомлення спортивних новин рідною чи іноземними мовами.

*Математичну компетентність* під час уроку фізичної культури, на думку дослідників, можна сформулювати, використовуючи математичні методи під час занять фізичною культурою [2, с. 226]. За допомогою математичних методів контролювати свій фізичний стан, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, що дозволить школярам створювати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі програми.

При формуванні *компетентностей у галузі природничих наук, техніки і технологій* варто зробити акцент на проведенні фізкультурно-оздоровчих занять в умовах природнього середовища; використанні сил

природи в процесі занять із фізичної культури; вмінні організовувати та здійснювати уристичні мандрівки; застосовувати сучасні фітнес-технології для покращення здоров'я, засоби загартування.

При реалізації ключової компетентності *«Інноваційність»* учні зможуть усвідомити значення інноваційних технологій у фізичному самовдосконаленні; розумітимуть потребу у впровадженні інноваційних засобів у фізичному вихованні.

Мета формування *«Екологічної компетентності»* у фізичному вихованні полягає в тому, щоб під час виконання фізичних вправ в умовах природнього середовища школярі знали, розрізняли та уникали біотичних та абіотичних небезпек; дотримувалися правил безпеки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання; гігієнічних вимог щодо спортивного одягу, спортивних споруд та температурних режимів.

*Інформаційно-комунікативна компетентність* у фізичному вихованні полягає в тому, щоб сформувати в школярів уміння використовувати цифрові пристрої для отримання інформації на спортивну тематику та комунікацію між собою; для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ; оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.

Реалізація ключової компетентності *«Навчання впродовж життя»*, як зазначають науковці, є надзвичайно важливою у фізичному вихованні школярів, оскільки дає можливість учням розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту [2, с. 227].

*Громадянські та соціальні компетентності* у фізичному вихованні, на думку фахівців, варто реалізовувати через організаторські здібності школярів; важливо сформувати в дітей вміння цінувати підтримку, повагу

до альтернативних думок і поглядів, толерантність, розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям; свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших [2, с. 227].

Реалізація «*Культурної компетентності*» має бути спрямована на вміння виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; на формування та удосконалення культури рухів; дотримання мовленнєвого етикету; усвідомлення можливостей національного самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт.

Формування компетентності «*Підприємливість та фінансова грамотність*» має дуже важливий характер для сучасної молоді людини. У фізичному вихованні ключову компетентність, як рекомендують науковці, варто формувати через призму розвитку організаційних, лідерських якостей, таких як: вміння здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку; контролювати свої емоції; реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях; вміння працювати в команді; відповідати за власні рішення; планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо) [2, с. 227].

Вважаємо слушним твердження ряду дослідників, що першочерговою вимогою у реформуванні фізкультурної освітньої галузі є здатність учителів фізичної культури та їх можливості до реалізації кожної ключової компетентності у фізичному вихованні школярів [4, с. 168].

Досліджуючи думки вчителів фізичної культури з цього приводу, науковець Н. С. Сороколіт зазначає, що реалізація деяких із компетентностей не викликає труднощів у фахівців з фізичного виховання, а саме: вільне володіння державною мовою, культурна компетентність, математична компетентність, екологічна компетентність, навчання упродовж життя [4, с. 172].

Дещо важче, на думку фахівців, упровадити громадянські компетентності; здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від

державної) та іноземними мовами; інноваційність; інформаційно-комунікативну компетентність; компетентності у природничих науках, техніці та технологіях. Найважче, на думку учителів фізичної культури, реалізувати зміст ключової компетентності підприємливість та фінансова грамотність [4, с.172].

**Висновки.** Отже, усі ключові компетентності є однаково важливими, вони поєднуються, можуть використовуватися у багатьох контекстах і різних комбінаціях у процесі фізичного виховання. Кожну ключову компетентність можна і необхідно впровадити в практику фізичного виховання школярів як в урочній так і позаурочній формах. Однак варто зазначити, що ступінь їх реалізації неоднакова.

#### Список літератури

1. Закон України «Про освіту» №2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик І. Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. Київ. 2019. Вип 5 (113). С. 223-229.
3. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
4. Сороколіт Н. С. Можливості реалізації ключових компетентностей Нової української школи у фізичному вихованні школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С 167-17.

### РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

*О. М. Бур'яноватий*, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
і рекреаційно-оздоровчої роботи  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

#### **ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Вступ.** Сучасна спортивна наука, побудована на засадах емпіричних підходів педагогіки, потребує підсилення біологічного змісту. Педагогіка і біологія не повинні бути конкурентами, а навпаки, доповнювати одна одну.

**Мета дослідження.** Планування фізичної підготовки тісно узгоджується з уявленнями про фізичні якості та методи їх розвитку. Тому цікаво розглянути історію розвитку цього напрямку теорії фізичного виховання.

**Результати дослідження.** Емпіричний етап розвитку теорії фізичної підготовки (ТФП) завершився після появи монографії В. М. Заціорського. Він підбив підсумок розвитку цього напрямку теорії фізичного виховання. В результаті було визначено п'ять фізичних якостей: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність, а також шляхи їх біологічного розвитку та методи їх виховання. Подальший розвиток ТФП йшов шляхом посилення вкладу біологічних наук до пояснення явища різних сторін фізичних якостей. Н. І. Волков написав наприкінці 60-х років кілька статей з інформацією про перебіг біоенергетичних процесів в організмі людини.

Ця інформація дозволила суттєво поглибити уявлення про витривалість спортсменів [1].

В. М. Платонов видав у 80-ті роки монографію «Адаптація у спорті». Це послужило поштовхом для посилення активності досліджень у ДЦОЛФК.

Ректор В. Меньшиков зібрав провідних фахівців та поставив запитання: «Українські фахівці йдуть уперед, чим ми можемо відповісти?». Після довгої паузи довелося відповідати питанням наймолодшому – В. М. Селуянов запропонував розвивати математичне моделювання, комп'ютерні програми можуть імітувати адаптаційні процеси, але це дає підстави до виконання розрахунків і пошуку найбільш раціональних варіантів тренувального процесу, тобто треба розвивати біологічно доцільні методи тренування і переходити на істинно теоретичний рівень мислення.

В. М. Платонов продовжив свої розробки, суттєво їх доопрацював у монографіях та підручниках («Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті», 2004) та інші [1].

Л. П. Матвєєв відхилився від предмета дискусії, але заявив, що вийшла монографія Ю. В. Верхошанського про швидкісно-силову підготовку стрибунів. У цій роботі чомусь обсяг і інтенсивність зростають одночасно в передзмагальному періоді, а це неможливо. Тому цю книгу треба викинути у вікно. (Треба сказати, що викидати експериментальні дані не можна. Треба давати коректну інтерпретацію їх). Слід зазначити, що у цій монографії була відсутня інформація про фармакологічну підтримку тренувального процесу стрибунів вищої кваліфікації. Така підтримка була і виконувалася нашими працівниками – проблемною лабораторією. Прийом анаболічних стероїдів дозволив спортсменам одночасно збільшувати інтенсивність і обсяг навантажень [1].



В. М. Ігуменов сказав, що у В. Селуянова немає новизни, оскільки «Біологічно обґрунтовану систему тренування» запропонував професор І. Сергєєв. (Професор І. Сергєєв очолював лабораторію спортивної морфології у ВНДІФК.

Співробітники цієї лабораторії Язвиков, Некрасов та ін. отримали унікальну інформацію про вплив граничних за обсягом змагальних навантажень на будову м'язових волокон. Проте, побудова мікроциклівпідготовки не мало жодної наукової підстави. Граничне для морфологічної цілісності м'язових волокон спеціальне навантаження ділили на частини, граничне навантаження повторювали один раз на два тижні. Матеріали були отримані на веслярах-академістах. Вони виконували веслування зі змагальною швидкістю 1 км. У цьому випадку рівень закислення крові не перевищував 6-10 мМ/л. Тому впровадження цієї системи в академічному веслуванні з прийомом анаболічних стероїдів дало позитивний результат, у ковзанярському спорті багатоборці не мали позитивних зрушень, а збірна команда країни спринтерів-ковзанярів була знищена, а саме, 12 кращих спринтерів покинули займатися спортом. Їх можна зрозуміти, коли кожен день треба гранично закислятися – бігати по 300 м. від 10 до 30 разів на всю силу, то вже за пару місяців ніяка ендокринна система такого знуцання не винесе, перетренування неминуче. Цей спір закінчився нічим, лише обміном думок [1].

**Висновки.** В рамках «Спортивної адаптології» В. М. Селуянов виявляє закони планування навантажень за допомогою імітаційного моделювання. Модель працює за біологічними законами, тому принципи планування тренувального процесу впливають із законів адаптації (зміни будови м'язів та ін. органів).

### Список літератури

1. Селуянов В. Н. Курс лекцій по спортивної адаптології. МФТИ, лабораторія «Информационные технологии в спорте». 2014. С. 2-4.

*М. А. Грінькіна*, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку психолого-педагогічної науки важливе наукове освітнє і суспільне значення має проблема дослідження підготовки майбутніх учителів для закладів загальної середньої освіти.

Про необхідність підготовки студентської молоді до професійної діяльності у галузі фізичної культури і спорту наголошується у Законах України «Про вищу освіту», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2025 року, Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, де з акцентовано на пріоритетності розвитку загальнолюдських цінностей, життя і здоров'я людини, вільного становлення особистості, єдності ціннісних орієнтацій державної стратегії гуманістичної та оздоровчої спрямованості фізкультурної освіти.

Формування здібностей у майбутніх учителів, які дозволять якісно і відповідально виконувати свої професійні обов'язки, одне із найважливіших і найактуальніших завдань, що хвилює педагогів закладів вищої освіти. Як практики, так і науковці завжди прагнули глибше зрозуміти закономірності і механізми формування у людини тих психолого-педагогічних властивостей, які безпосередньо впливають на досягнення високих результатів діяльності.

Феномен «здібностей» традиційно відноситься у науковій психології до внутрішніх чинників і умов будь-якої діяльності індивіда. Здібності, на

думку М. Лейтеса, виступають у якості найважливішого чинника суб'єктивної активності людини з усіх внутрішніх умов її психічної діяльності, тобто вони є тими властивостями особистості, від яких залежить можливість здійснення і, власне, успішність діяльності [2].

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування наукових основ підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в закладах загальної середньої освіти.

У більшості досліджень «здібності» трактуються як властивість особистості, яка забезпечує успішне виконання діяльності. Як зазначає Кондрашова Л.В., здібності – це властивості особистості, які розглядаються у їх співвіднесенні з певною діяльністю [1].

Більшість авторів розглядають здібності не як одиничні властивості особистості, а як певну цілісність: «синтез» – В. М'ясищев, «комплекс» – Б. Теплов [3]. Це дає підставу віднести до здібностей будь-яку психічну властивість людини, якщо вона пов'язана з іншою її властивістю, однак тільки ту, що корелює з успішністю виконання людиною діяльності.

**Результати дослідження.** Важливою особливістю є те, що між здібностями, з одного боку, і знаннями й уміннями – з другого, існує тісний діалектичний зв'язок. Він полягає у тому, що для оволодіння знаннями необхідні певні здібності, а сам процес формування здібностей передбачає засвоєння знань і умінь.

Що стосується природних, вроджених чинників, то вітчизняна психологія розглядає їх як анатомо-фізіологічні задатки, що лежать в основі формування здібностей. Самі ж здібності – це завжди результат розвитку в конкретній діяльності. Причому вони не тільки проявляються, а й формуються в ній.

Зазначимо, що успіх виконання людиною тих чи інших дій залежить, безперечно, не тільки від здібностей, а й від інших якостей. В той же час, думка про те, що одна, окремо взята, навіть дуже розвинута психологічна

якість може забезпечити високу продуктивність діяльності, виступити, як еквівалент всіх здібностей, позбавлена наукової істинності. Здібності слід розглядати як складне і багатогранне утворення, яке має глибокий анатомо-фізіологічний та психологічний зміст, а також різнобічну та багаторівневу структуру.

Будь-яка здібність людини тісно пов'язана з виконанням певної діяльності, вона завжди предметна. Наявність у людини певної здібності означає здатність виконувати нею певну дію, цикл дій, або ж реалізовувати певну стратегію дій.

Кожен вид здібностей вчителя фізичної культури – це його властивість, внутрішня можливість відповідати вимогам, які ставить перед ним діяльність і спирається на низку інших властивостей, до яких, насамперед, належать життєвий досвід, здобуті ним знання, вміння та навички.

Зрозуміло, що успішність виконання будь-якої діяльності залежить не від однієї, а від поєднання різного виду здібностей, причому сукупність, яка дає однаковий результат, може бути створена завдяки різним здібностям. Таким чином, при відсутності необхідних задатків для розвитку одних здібностей, їх дефіцит може бути компенсований за рахунок кращого розвитку інших.

З'ясовано, що у психолого-педагогічній теорії найбільш чітко розроблено два шляхи розвитку здібностей. Перший з них стосується дослідження окремих психічних процесів, і перш за все, когнітивних. Другий пов'язаний з вивченням розвитку більш загальних якостей особистості, які відповідають вимогам самої діяльності. Власне, йдеться про розвиток професійно важливих якостей особистості.

**Висновки.** Слід також зазначити, що успішність роботи педагога, на думку багатьох вчених, залежить не тільки від його педагогічних здібностей, а й також від певного виду якостей, рівень сформованості яких

сприяє розвитку здібностей. Сучасна професійна педагогічна освіта має забезпечити підготовку кожного майбутнього вчителя фізичної культури до використання різноманітного спектру отриманих знань у майбутній професійній діяльності.

### Список літератури

1. Кондрашова Л. В. Морально-психологічна готовність студентів до вчительської діяльності. Київ : Вища школа, 1997. 53 с.
2. Лейтес Н. С. Умственные способности и возраст. Москва : Педагогика. 1991. 278 с.
3. Навчальний процес у вищій педагогічній школі / за заг. ред. акад. О. Г. Мороза. Київ, 2009. 337 с.

**О. В. Кулібаба**, викладач вищої категорії, викладач-методист,  
голова циклової комісії суспільних дисциплін,  
фізичного виховання та захисту України  
Кіровоградського медичного фахового  
коледжу ім. Є. Й. Мухіна

## ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ОЖИРІННІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

**Вступ.** На сьогодні можна впевнено сказати, що ожиріння належить до найбільш розповсюджених і життєво загрозованих захворювань як в Україні, так і у світі. Ожиріння оголошено Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) новою неінфекційною епідемією XXI століття. Ожиріння – це не косметичний дефект, це хвороба. Саме таку думку щодо цієї проблеми мають провідні міжнародні організації, зокрема: ВООЗ, Всесвітня федерація ожиріння (World Obesity Federation), Американська медична асоціація (American Medical Association) та Європейська асоціація з вивчення ожиріння (European Association for the Study of Obesity).

У розрізі аналізу філософсько-педагогічної та методичної літератури із проблематики дослідження відзначаємо, що одним із найбільш дієвих методів подолання проблеми ожиріння є фізична терапія. У нашому дослідженні хочемо довести ефективність запропонованого нами комплексу вправ із лікувальної фізичної культури.

**Метою дослідження** є вирішення проблеми та вивчення освітньої практики щодо результату впливу ЛФК на фізичний стан студентів з надлишковою вагою.

**Результати дослідження.** Серед студентства відмічаємо наступні сприятливі фактори набуття хвороби ожиріння:

- 1) малорухливий спосіб життя;
- 2) генетичні чинники;
- 3) підвищене споживання легкозасвоюваних вуглеводів: пиття солодких напоїв дієта, багата цукрами;
- 4) деякі хвороби, зокрема ендокринні захворювання (гіпогонадізм, гіпотиреоз, інсуліноми);
- 5) психологічні порушення харчової поведінки (наприклад, психогенне переїдання), що призводять до розладу прийому їжі;
- 6) схильність до стресів;
- 7) недосинання;
- 8) вживання психотропних препаратів;
- 9) віруси.

Необхідною умовою успішного лікування, а тим більше відновлення є правильний режим рухової активності. При виборі фізичних вправ, визначенні швидкості та інтенсивності їх виконання слід враховувати, що вправи на витривалість (тривалі помірні навантаження) сприяють витраті великої кількості вуглеводів, виходу з депо нейтральних жирів, їх розщепленню і перетворенню [1].

У результаті проведеного спостереження та анкетування студентської молоді (15-16 років) Кіровоградського медичного фахового коледжу ім. Є. Й. Мухіна визначено початкові та кінцеві показники їх фізіологічного та фізичного стану.

За період проведення було досліджено зміни в діяльності організму, що представлені пульсометрією, тонометрією, визначенням індексу Робінсона та зважуванням. Додатково проводилось анкетування тестом САН (самопочуття, активність, настрій), що дало змогу визначити вплив лікувальної фізкультури на психологічний стан осіб.

Таким чином, ми отримали динамічні результати у порівнянні із фоновим зрізом та дійшли таких висновків, що у осіб з надмірною вагою виявляється: деформація стопи, через що фізичні навантаження переносяться важче; у процесі виконання фізичних вправ зі сторони дихальної системи – задуха, а саме недостатність вдихуваного повітря та короткочасне запаморочення голови; спостерігається підвищене серцебиття, пришвидшений пульс та почервоніння на обличчі.

Для студентів було надано комплекс лікувально-профілактичних вправ, які повинні були виконуватись під час занять за розкладом та самостійно в домашніх умовах з чітким дотриманням їх переліку. Надалі всі показники фіксувались та були оброблені методами математичної статистики.

Після проведення ЛФК серед студентів 15-16 років отримано зміни в показниках стану органів та систем і помітна позитивна тенденція для подальшого продовження роботи з питанням зайвої ваги.

Дослідивши та проаналізувавши загальну характеристику, сутність та вплив рухової активності на вирішення проблеми із ожирінням, хочемо рекомендувати засоби ЛФК при ожирінні:

**1. Біг.** Бігове заняття будується наступним чином: перед бігом проводиться розминка (10-15 хвилин), потім дозований біг 5-6 хвилин

плюс ходьба (2-3 хвилини); потім відпочинок (2-3 хвилини) - і так 2-3 рази за всі заняття. Поступово інтенсивність бігу збільшується, а тривалість зменшується до 1-2 хв, кількість серій доводиться до 5–6, а пауза між ними збільшується. Після 2-3 тижнів (абобільше) тренувань переходять до більш тривалого бігу помірної інтенсивності до 20-30 хв з 1-2 інтервалами відпочинку [2].

## **2. Ходьба:**

– дуже повільна – від 60 до 70 кроків/хв (від 2 до 3 км/ч) при ожирінні IV ступеня;

– повільна – від 70 до 90 кроків/хв (від 2 до 3 км/ч) при ожирінні III ступеня; середня – від 90 до 120 кроків/ в (від 4 до 5,6 км/ч) при ожирінні II-I ступеня;

– швидка – від 120 до 140 кроків/хв (від 5,6 до 6,4 км/ч) при ожирінні II-I ступеня;

– дужешвидка – більше 140 кроків/хв. Її застосовують для осіб з доброю фізичною тренуваністю [3].

## **Список літератури**

1. Большова О. В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці. *Здоров'я України : Медична газета*, 2008, № 18/1 червень, С. 50-51, 53.
2. Корягін В. М., Блавт О. З., Цьовх Л. П., Гуртова Т. В. Оптимізація навчального процесу на заняттях спеціальних медичних груп вузу із студентами, хворими на ожиріння. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, Харків : ХДАФК, 2010. № 1. С. 79-86.
3. Пилипчук В. В., Августинович М. Б., Курінов О. Ю. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. журнал, 2011. № 4. С. 122-124.



*С. К. Мельничук*, кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри філософії, політології та психології  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОВЕДЕННЯ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Вступ.** В суспільства істотно підвищилися вимоги до здатності особистості приймати самостійні рішення, компетентно розв'язувати завдання, бути впевненою у своїх можливостях і здібностях. Формування такої особистості можливе лише за умови розвитку оптимістичного світосприйняття, ціннісного ставлення до себе, довіри до своїх можливостей, упевненості в собі як однієї з базових якостей особистості.

**Мета дослідження.** У зв'язку з цим розробляються різні наукові підходи до надання консультантом професійної психологічної допомоги клієнту (А. Айві, Ю. Альошина, О. Бондаренко, К. Роджерс) до проведення соціально-психологічного навчання, яке спрямоване на корекцію та розвиток впевненості в собі (С. Мамонтов, В. Ромек, М. Смит, Т. Яценко). Мета психологічного консультування з проблеми впевненості в собі полягає в наданні консультантом професійної психологічної допомоги клієнту в ході спеціально організованої бесіди, спрямованої на усвідомлення клієнтом суті проблеми та способів її вирішення. У зв'язку з цим психолог зобов'язаний надати емоційну підтримку клієнту; підвищити його психологічну компетентність; змінити ставлення до проблеми, розвинути творчий підхід, підвищити реалістичність і відповідальність, активізувати внутрішні ресурси клієнта.

**Результати досліджень.** У процесі проведення консультування та корекції психолог може використовувати різні підходи: психоаналітичний (усвідомлення витісненого матеріалу та допомога клієнтові відтворити ранній досвід і проаналізувати конфлікти); поведінковий (виправлення неадекватної та навчання ефективній поведінці); клієнт-центрований (створення сприятливого клімату для самоаналізу та саморозвитку); екзистенційний (усвідомлення свободи та власних можливостей, приймання відповідальності) та інші.

Незалежно від підходу, який використовується під час психологічного консультування, до позитивних змін може призвести, насамперед, активне слухання і розуміння змісту, почуттів та бажання клієнта. Коли клієнт глибоко усвідомив свою проблему і, в принципі, готовий сам приступити до її вирішення, але у чомусь ще сумнівається, тоді в процесі проведення консультування він отримує з боку психолога необхідну професійну підтримку, і це додає йому впевненості у собі.

Методи роботи в сучасних групах, які організуються з метою розвитку впевненості, віддалилися від вихідних концепцій, запропонованих свого часу Е. Салтером і Дж. Вольпе.

А. Ланге і П. Якубовська розділяють групи тренінгів упевненості в собі на чотири типи, залежно від структури занять:

- 1) групи, де основу кожного заняття складають різні рольові ігри;
- 2) групи, де кожне заняття присвячується одній певній темі, наприклад конструктивній критиці;
- 3) групи, де рольові ігри використовуються у поєднанні з іншими процедурами, спрямованими, наприклад, на розвиток самоусвідомлення, розвиток уміння розв'язувати конфлікти, тощо;
- 4) неструктуровані групи, робота в яких проводиться відповідно до повсякденних потреб учасників.

Розвиток і корекція впевненості в собі в групах тренінгу умінь ґрунтується на принципах біхевіоризму. Керівник групи може надати учаснику право моделювати «правильну» поведінку в ситуаціях, які опрацьовуються на заняттях. Моделювання – це особливий прийом поведінкової терапії, доцільний у тих випадках, коли членам групи потрібно освоювати нові або підсилити недостатньо виражені форми поведінки [3]. Учасники групи засвоюють новий для них спосіб поведінки, спостерігаючи за тим, як його моделюють інші учасники або тренер. Рекомендується застосовувати аудіо та відеозаписи моделей зразкової (у сенсі, впевненості) поведінки. Моделювання особливо корисне, коли учасники мають дуже слабе уявлення про те, як треба діяти в даній ситуації, щоб їх поведінка була впевненою. Учасники групи залучаються до групового процесу, виконують різні ролі та набувають нових корисних навичок.

**Висновки.** У процесі проведення консультування та корекції психолог може використовувати різні наукові підходи: психоаналітичний, клієнт-центрований, екзистенційний та інші. Проте, серед сучасних напрямків найбільш поширеним для формування навичок впевненої поведінки є використання поведінкового підходу.

Особливості тренінгу впевненої поведінки полягають у проведенні вправ для розвитку вміння висувати вимоги, говорити про свої цілі, відмовляти та критикувати, встановлювати контакт і завершувати розмову. Особлива увага приділяється розвитку здатності відрізнити впевнену, агресивну та невпевнену поведінку та засвоєнню правил впевненої поведінки.

### **Список літератури**

1. Альберти Р. Е., Эммонс М. Л. Умейте постоять за себя. Ключ к уверенному поведению. Москва, 2005. 30 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

3. Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. СПб. : Речь, 2003. 60 с.

4. Мамонтов С. Ю. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе. СПб. : Питер, 2001. 160 с.

*А. О. Мельнік*, кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** Сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності, модернізацією адаптованих оздоровчих програм з метою залучення до занять більшої кількості людей, завоювання визнання та створення реклами. Найбільшого розповсюдження отримали фітнес-програми з використанням рухової активності аеробної спрямованості. Змістом цих програм є циклічні види рухової активності: ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, розроблені К. Купером, аеробні танці, вправи на кардіотренажерах [4].

Фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді (аквафітнес);

- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; літніх людей; жінок в до- і післяродовому періоді; людей з високим ризиком захворювань; для людей з особливими потребами; програми корекції маси тіла [2].

Останніми роками інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Враховуючи, що у зміст поняття фітнес входять багато компонентів (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програм практично не обмежена [1].

**Мета дослідження** – визначити особливості проведення фітнес-програм у закладах вищої освіти. Розробка фітнес-програм – один з основних джерел доходів сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язано не лише з публікацією методичних посібників та рекомендацій, але й з широкою рекламою інвентарю, що використовується, виданням аудіо- і відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів з відповідної підготовки інструкторів оздоровчого фітнесу.

Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам оздоровчого фітнесу. Будь-яка фітнес-програма повинна сприяти розвитку всіх компонентів оздоровчого фітнесу (кардіореспіраторної витривалості, сили та силової витривалості, гнучкості та складу тіла) [3].

**Результати дослідження.** Структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану учасників програми та інших чинників. Проте якою б оригінальною не була б фітнес-програма, в її структурі повинні бути наступні частини:

- розминка (warm-up),
- тренування (workout),
- заминка (cool-down).

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг. Стретчинг-вправи організовані після основної розминки, після закінчення аеробного або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття.

**Висновки.** Основні чинники, що визначають створення нових фітнес-програм: результати наукових досліджень проблем рухової активності; поява нового спортивного інвентарю та обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спінбайки тощо); ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнесу.

#### **Список літератури**

1. Іващенко Л. Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом. Київ : Науковий світ, 2008. 200 с.
2. Хоули Едвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ : Олимпийская литература, 2004. 375 с.
3. Хоули Едвард Т. Оздоровительный фитнес. 2000. 367 с.
4. Heyward V. H. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Champaign : Human Kinetics, 2006. 426 pp.

*Є. В. Миценко*, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
старший викладач кафедри фізичного виховання та  
рекреаційно-оздоровчої роботи  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **ЗАСОБИ ОЦІНКИ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ РОЗВИТКУ**

**Вступ.** Проблеми оцінки індивідуального рівня розвитку рухової функції [3] стали для нас актуальними в ході роботи інклюзивно-ресурсного центру № 1 міста Кропивницький. Складність оцінки розвитку фахівцем може обумовлюватися необхідністю використання інвентарю чи обладнання, так само як і варіативністю проведення проб, їх послідовності, що притаманно процесу діагностики за методикою «PEP – 3» [7]. Нам здається цікавою реалізована окремими авторами ідея пасивного спостереження за діями дитини, коли вони провокуються за допомогою розміщення дитини у відповідних обставинах, місці, оточенні. Прикладом такого підходу до організації діагностичного процесу є методика під назвою «Карта спостереження за дитиною», розроблена К. О. Островською та іншими авторами [4; 5].

Низка результатів попередніх досліджень пропонує поділяти рухи людини або фізичні вправи на основі критеріїв, суттєвих для визначення ролі вищої нервової системи в їх забезпеченні [7]. Пошук класифікації зручної саме для оцінки рівня розвитку рухової функції у осіб з розладами спектру аутизму, вважаємо першочерговою задачею. Основою для цього може бути теорія рівневої організації рухів людини, сформульована і продемонстрована М. О. Бернштейном [1].

Мета дослідження – розробити тест для оцінки рухової функції дітей з розладами спектру аутизму.

**Результати дослідження.** У більшості випадків учасники тестування впорались із поставленими руховими завданнями, або ж не змогли цього зробити зі специфічних причин. Новий, підібраний нами засіб оцінки координації рухів на рівні «А» виявився на 34 % ефективнішим. Аналогічна різниця для засобів оцінки координації рухів на рівні «В» склала – 25 %, а для координації на рівні «С» – 27 %. Відсоток успішних застосувань засобу для оцінки координації на рівні «D», а саме – 87 %, ми також вважаємо достатньо високим. Вірогідність різниці в усіх випадках достатньо висока, а вірогідність помилки незначна  $P < 0,05$ .

**Висновки.** Отже, в сучасній педагогічній практиці існує ряд інструментів оцінки рівня розвитку рухової функції та форм вираження її результатів. Одним із важливих кроків на шляху до розробки таких інструментів є впровадження класифікації рухів людини із врахуванням рівнів їх координації, та підбір відповідних фізичних вправ. Оптимальною теоретичною базою для такої класифікації, на нашу думку, є рівнева теорія координації рухів М.О. Бернштейна.

В дослідженнях попередніх років, що стосувалися оцінки рівня розвитку окремих рівнів координації рухів, було застосовано достатній багатий набір засобів, що є за своєю суттю руховими завданнями, проте не всі з них є ефективними для застосування при роботі з дітьми з розладами спектру аутизму. Підібрані нами рухові завдання розширили коло таких засобів та довели свою ефективність.

Перспектива подальших розробок полягає в класифікації тестових завдань на основі теорії рівневої організації рухів людини, а також уніфікації показників вікового розвитку та координації рухів на основі запропонованих в цій роботі засобів оцінки рівня розвитку рухової функції.



## Список літератури

1. Берштейн Н. А. Физиология движений и активность. Москва : Наука, 1990. 494 с.
2. Ильин Е. П. Двигательная память и память на движения – синонимы. *Вопросы психологии*. 1990. №4. С. 134–140.
3. Лапутин А. Н. Кинезиологи – учение о двигательной функции организма человека. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2007. №10. С. 3-6.
4. Марковская И. Ф. Задержка психического развития (клинико-нейропсихологическая диагностика) : монографія. Москва : изд. н/о «Компенс-центр», 1993. 198 с.
5. Островська К. О., Качмарик Х. В., Дробіт Л. Р. Основи діагностики дітей з розладами аутичного спектра : навчальний посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 124 с.
6. Платонов К. К. Психологический практикум. Москва : Высшая школа, 1980. 165 с.
7. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. 2-е изд., доп. и перераб. СПб. : Изд-во Санкт-Петербург, 2003. 560 с.
8. Шинкарюк А. І. Рівні побудови рухів і смислова структура дії : монографія. Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О. В., 2008. 200 с.

**О. А.Одинець**, аспірантка кафедри філософії та педагогіки НТУ

(Дніпровська політехніка),

Міжнародна наукова школа Універсології

## ХОЛІСТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

**Вступ.** За своїм характером сучасне суспільство є гедоністичним (суспільство споживачів), спрямованим на задоволення своїх життєвих потреб, часто за рахунок духовної складової життєвих цінностей людини.

Сьогоднішній технократичний розвиток суспільства призвів до внутрішнього розщеплення цілісності людини – відбулося роз'єднання між людиною і природою, людиною та суспільством, людиною – як біологічною істотою та її внутрішньою духовною суттю. Людина перестала бути цілісною.

Відповідно до закону дуальності, щоби описаний Буддою через вислів «Мій світ – моє дзеркало», такероз'єднання, як наслідок, до розщеплення поза самою людиною, призвело до розвитку конфліктів як між людьми, так і між групами людей, які проявляються у вигляді конкуренції, щовилилося в конфлікти між суспільствами. Сьогодні війна є крайнім проявом конфлікту і фактично причина її розвитку пов'язана з спотвореним формуванням особистості всередині кожної з конфлікуючих країн. Тому сьогодні життєво важливим є формування цілісності всередині самої людини. Такий цілісний підхід розглядає нове холістичне спрямування у філософії, медицині, педагогіці.

**Метою дослідження** є філософський аналіз положень холістичної концепції та можливість застосування цих положень у системі освіти.

**Результати дослідження.** Поняття холізму є одним з фундаментальних понять філософії та природознавства і виражає світ у цілому як єдину систему, тобто наскрізне ціле, пізнання якого передбачає єдність всієї природи, людини та всесвіту. Термін «холізм» (від др.-грец. ὅλος «цілий, цілісний») у науку вводить Я. Сметс (*Jan Christiaan Smuts*, 1870-1950 рр.) у 1926 р., спираючись на ідею, що протистоїть редукціонізму, що сягає «Метафізики» Аристотеля, про те, що ціле більше, ніж сума його частин.

Вперше цілі, завдання та обґрунтування освітньої холістичної парадигми були сформульовані канадським педагогом Д. Міллером у його книзі «Холістична освіта. Педагогіка передчуття» [2]. Про холістичну парадигму в науці як альтернативну концепцію пишуть С. Кріппнер,

Е. Ласло, Ф. Капра, К. Уїлбер, Д. Радьяр та ін. «Холістичний підхід ґрунтується на досягненнях та напрацюваннях, насамперед гуманітарного знання – філософської антропології, філософії життя, глибинної психології, психоаналізу, екзистенціалізму та ін. педагогічних концепціях, метою яких є гармонійна особистість» [1, с. 14]. Тут хотілося б підкреслити наступне. Гармонійна особистість у вітчизняній філософській, психологічній та педагогічній літературі, як правило, асоціюється з поняттям «всебічно розвинена особистість».

На нашу думку, всебічно розвинена особистість у сенсі освічена, фізично та інтелектуально розвинена, не обов'язково є гармонійною, швидше за все, може бути зовсім не гармонійною, тому що гармонія, як її розуміли Піфагор і Платон, це глибока співпраця протилежних начал у людині. Саме співпраця, а не боротьба, як ми звикли думати у стилі марксистської діалектики.

У холістичній парадигмі людина – це конкретна тріада дух-душа-тіло, або, за В. Соловйовим, «Сущє-сутність-існування», де Сущє або Дух – це ціле, яке є первинним і завжди більше своїх частин.

Розмірковуючи про холізм, англійський вчений Дейн Радьяр пише: «Ціле, що розглядається із зовнішнього, механічного погляду – це те, що ми називаємо частинами. Але з внутрішнього, інтегрального погляду ціле є самість. Цілісність – це наявність самості» [3, с. 23].

Тут ми наближаємося до усвідомлення внутрішньої самості цілісної системи, його причинної частини – Духу, сенсу існування цілісної системи. Сучасна міждисциплінарна наука Універсологія та її засновник В. А. Поляков стверджує, що саме прагнення душі у своєму розвитку до духу, дає можливість тілу бути максимально здоровим та сильним [4].

**Висновки.** Виходячи з цього, саме через холістичний підхід гуманітарна система освіти здатна сформувати людину цілісною, не тільки в сенсі єдності фізичної та інтелектуальної, а й розвитку в особистості її

самості, реалізації призначення, розвитку якостей духовності, вищих ціннісних орієнтирів, формування усвідомленого ставлення до кожної людини, колективу, суспільства, природи, світу взагалі. І тоді внутрішнє прагнення спортсмена буде направлено не на перемогу над суперником, а на перемогу над собою, і дух боротьби трансформується в дух єднання, суперництво перейде в командну єдність, реалізуються справжні завдання грецького Олімпізму – перемоги Духа над тілом, що сприятиме розвитку нового типу спортсмена – мирного Воїна, що стане внеском у вирішення конфлікту між народами і призведе до припинення війн.

### **Список літератури**

1. Кондрусевич В. М. Холістичний підхід у освіті як предмет філософської рефлексії, 2018. URL: [https://revolution.allbest.ru/philosophy/01011346\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/philosophy/01011346_0.html) (дата звернення 21/04/2022).
2. Міллер Д. Холістична освіта. Педагогіка передчуття. Торонто. URL: <http://ps.lseptember.ru/articlef.php?ID=20020500> (дата звернення 20.04.2022).
3. Поляков В. А. Технологія нестандартного мышлення. Минск : Вевер, 2009. 76 с.
4. Радьяр Д. Планетаризація свідомості: від індивідуального до цілого. Минск : Ваклер, REFLbook, 1995. 302 с.

*С. А. Руденко*, викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

**Вступ.** У ситуації, яка склалась на сьогоднішній день в нашій державі – розповсюдження вірусу COVID-19 та війна з країною агресора,

навчальний процес, стає можливим лише завдяки активному використанню інтернет ресурсу. Відповідно, у таких умовах, значно знижується навчальний фактор за відсутності зворотного зв'язку у системі «тренер – спортсмен».

Основним видом тренувальної діяльності стає робота над підвищенням рівня власної фізичної підготовленості домашніх умовах, виходячи зі специфіки волейболу. Для того щоб належним чином оволодіти знаннями та особливостями розвитку фізичних якостей, волейболіст повинен мати досить високий рівень самостійності. Крім того, студенти-спортсмени мають бути активними у виконанні вправ, проявляти належну працездатність і, відповідно, бути сконцентрованими та вмотивованими.

Під час самостійного виконання вправ, особлива увага відводиться дисциплінованості та умінню долати труднощі задля досягнення поставленої мети.

**Мета дослідження:** створити оптимальний рейтинг якостей за цільовою спрямованістю, зорієнтувати студентів-волейболістів на найбільш інформативні тести визначення рівня фізичної підготовленості.

**Результати дослідження:** В змагальній діяльності рухові дії волейболістів полягають у застосуванні прискорень, стартових зусиль, стрибків на максимальну висоту. Також гравці широко використовують значну кількість ударних рухів, що ставить високі вимоги до рівня фізичної підготовки.

У літературних джерелах [3, с. 239] спостерігається ієрархія рухових здібностей за принципом їх найбільшого прояву в ігровій діяльності. На основі всебічного фізичного розвитку волейболістів виділяють спеціальні рухові здібності, необхідні для гри у волейбол: вибухова сила, стрибучість, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність.

Єдина спортивна класифікація України [4, с. 61] пропонує тестувати лише чотири основні якості – швидкість, спритність, стрибучість та силу.

На основі проведеного аналізу, нами було запропоновано батарею тестових завдань з визначення рівня власної фізичної підготовленості. Загалом оцінюється шість основних фізичних якостей – вибухова сила, сила м'язів рук та тулуба, стрибучість, спритність, витривалість та гнучкість. До батареї було включено десять тестів, а саме:

Вибухова сила – метання медбола (1 кг.) однією рукою.

Сила м'язів рук – згинання рук в упорі лежачи за 30 сек.; підтягування у висі за 20 сек.

Сила м'язів тулуба – піднімання тулуба в сід за одну хвилину; піднімання тулуба вгору у положенні лежачи на животі за 20 сек.

Стрибучість – стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг; вистрибування вгору за тестом Учеллі [2, с. 139].

Спритність – човниковий біг 5х6 м (30 м).

Витривалість – функціональна проба Кверга [2, с. 146].

Гнучкість – нахили вперед в положенні стоячи на підвищенні.

При самостійному складанні запропонованих тестів, від студента вимагається добросовісне ставлення до власного виконання, а також чітке дотримання правил виконання окремих вправ.

Результати тестування студент записує у щоденник самоконтролю. З метою раціонального використання запропонованої батареї тестів застосовується поетапне тестування. На початку кожного мезоциклу волейболісти проводять тестування вибухової сили та гнучкості. У другому та четвертому мікроциклі визначається рівень показників сили та стрибучості, де спортсмен сам вибирає одну з двох запропонованих вправ. Головною умовою комплексу з трьох вправ залишається застосування тесту на стрибучість у першу чергу. Також у наступному мікроциклі виконуються вправи, які не були вибраними у першому комплексі тестів

на визначення стрибучості та сили м'язів рук і тулуба. В кінці мезоциклу відбувається тестування спритності за допомогою човникового бігу від лицьової лінії до лінії нападу. Паралельно використовується функціональна проба Кверга, головним завданням якої є визначення рівня спеціальної витривалості.

Значення застосування спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі досліджується досить тривалий час [1, с. 264]. Мова йдеться про загальний запас різноманітних механізмів рухів, якими володіє спортсмен, що дозволяє вирішувати усі ігрові завдання. У студентів-волейболістів виробляється здатність до реалізації умов ефективності елементарних рухів, з яких у ігровій діяльності вибудовуються більш складні рухові дії. Завдяки цьому поглиблюється універсальність гравців, що дає змогу полегшити вивчення прийомів техніки гри у волейбол.

**Висновки.** Створення найбільш інформативної та доступної батареї тестів визначення рівня фізичної підготовленості, дає змогу студенту, який займається волейболом, спрямувати зусилля на розвиток основних фізичних якостей волейболіста.

#### Список літератури

1. Волейбол. Теория и практика : ученик. /Под ред. В. Рыцарева. Москва : Спорт. 2016. 456 с.
2. Волейбол : учебник для вузов. / Под общ. ред. А. В.Беляева, М. В. Савина, 4-е изд. Москва : ТВТ Дивизион, 2009. 360 с.
3. Воропай С. М. Теорія і методика волейболу. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. 424 с.
4. Єдина спортивна класифікація України. Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ, 2006. 462 с.

**О. А. Свєртнєв**, кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання,  
адаптивної та масової фізичної культури  
Полтавського національного педагогічного  
університету імені В. Г. Короленка

## **ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ В СИСТЕМІ ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ**

**Вступ.** Актуальність дослідження визначена об'єктивною важливістю проблеми якісної підготовки тренерів з футболу з урахуванням пріоритетів суспільного розвитку, економічних та інших змін в Україні. З метою реалізації права дорослих осіб на безперервне навчання, підвищення мобільності й конкурентоспроможності на ринку праці, опанування нових професій чи забезпечення можливості підприємницької діяльності, держава забезпечує розвиток освіти дорослих шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти. Формування якісної системи освіти для дорослих передбачає створення умов для ефективної співпраці зацікавлених сторін (держави, громадських об'єднань, комерційних структур, спортивних шкіл, тренерів з футболу, дітей та батьків): розроблення концепцій, положень, інструктивних матеріалів та науково-методичних рекомендацій, тематичних складових навчальних програмта авторських тренінгів у сфері формальної і неформальної освіти дорослих [1; 2].

Система формальної освіти не у повній мірі забезпечує якісну професійну підготовку тренерів з футболу. Тому й виникає необхідність пошуку можливостей набуття нових чи вдосконалення раніше набутих компетентностей для підвищення мобільності та конкурентоспроможності.



**Мета дослідження** полягає у визначенні й теоретичному обґрунтуванні сучасних аспектів підготовки тренерів з футболу в системі освіти дорослих.

**Результати дослідження.** У запропонованому МОН України для громадського обговорення проекті Закону України «Про освіту дорослих» зазначено, що систему освіти дорослих становлять: складники освіти дорослих; надавачі послуг у сфері освіти дорослих; учасники освітнього процесу; суб'єкти, що здійснюють управління, нагляд та контроль у сфері освіти дорослих; науково-методичні (навчально-методичні) установи [3].

Підготовка тренерів з футболу через систему освітніх заходів та практичної діяльності спрямована на оволодіння знаннями, вміннями та навичками шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти. Формальна освіта здійснюється в закладах вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Неформальна освіта тренерів з футболу, як фахівців галузі ФКіС, має відображати концептуальні положення фізичної культури: відповідати вимогам логіки й методології сучасної науки; органічно вписуватися в загальну теорію культури особистості та суспільства. Основними формами організації освітнього процесу в неформальній освіті тренерів є семінари, практикуми, тренінги, вебінари, майстер-класи. Наприклад, Центр ліцензування Української асоціації футболу спільно з регіональними асоціаціями футболу реалізують програми підготовки спеціалістів і отримання тренерських ліцензій та дипломів усіх рівнів («D» і «C» – початковий, «B» – базовий, «A» – вищий і «ПРО» – професійний). Інформальна освіта тренера відбувається переважно самоорганізовано під час професійної (аматорської) спортивної, громадської, іншої діяльності або дозвілля.

Додаткова (неформальна та інформальна) особистісно орієнтована освіта тренера здійснюється цілеспрямовано або спонтанно і

забезпечується безперешкодним доступом до різноманітних освітніх послуг і ресурсів. Вона сприяє задоволенню освітніх потреб, забезпеченню суспільної та громадянської активності, заохоченню до активного і здорового способу життя.

**Висновки.** Установлено, що поряд із підготовкою тренерів відповідного рівня освіти та кваліфікації (визначених стандартами освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт), державою забезпечуються умови для створення спеціального середовища навчання в системі тренерської освіти.

Додаткова (неформальна та інформальна) освіта тренера спрямована на формування й розвиток професійних компетентностей, якостей і цінностей особистості відповідно до її інтересів, потреб та спроможності, що підвищить ефективність його роботи і забезпечать конкурентоспроможність на ринку праці. Переконані, що у процесі ліцензування, перепідготовки та підвищення кваліфікації тренера з футболу продовжується формування здатності до безперервного професійного розвитку (як фахової компетентності).

### **Список літератури**

1. Левченко І. Освіта дорослих як наукова проблема. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2015. Вип. 5. С. 45–54.
2. Мартинець Л. А. Освіта дорослих: форми та зміст. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. №. 6. С. 14-17.
3. Проект Закону України «Про освіту дорослих». URL : [http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/ЛІ06948А.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/ЛІ06948А.html) (дата звернення 11.04. 2022).

**Н. В. Середа**, кандидат наук з фізичного виховання спорту, доцент,  
доцент кафедри менеджменту фізичної культури,  
Харківської державної академії фізичної культури

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ DIGITAL-МАРКЕТИНГОВОГО АУДИТУ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ**

**Вступ.** В умовах які склалися, фізкультурно-спортивним організаціям необхідно функціонувати в онлайн-середовищі та постійно аналізувати та оцінювати власну діяльність в Інтернеті з метою визначення ефективності маркетингових заходів. Найкращим засобом для цього є проведення комплексного digital-маркетингового аудиту, використання якого допоможе оптимізувати усі web-ресурси організації, залучити потенційних споживачів, підвищити власну рентабельність.

**Мета** – охарактеризувати особливості використання digital-маркетингового аудиту в діяльності фізкультурно-спортивної організації.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, методимаркетингового аудиту, digital-інструменти аналізу веб-ресурсів: Google Analytics, Seranking, Similar Web.

**Результати дослідження.** За результатами проведеного аналізу літературних джерел визначено, що digital-маркетинговий аудит повинен відповідати низці принципів: комплексність, періодичність, послідовність, незалежність, багатofакторність, практичний характер [4; 6].

За даними дослідження Зінькова С. В., Гнилякевич-Проць І. З. комплексний digital-маркетинговий аудит має містити в собі такі послідовні кластери:

– *SEO-аудит* – перевірка веб-ресурсу на відсутність технічних помилок, видимість за ключовими словами, унікальність контенту;

– *аудит лінкбїлдіngu* – перевірка зовнішніх посилань на якість, а ресурсів, де вони розміщені, – на авторитетність, з метою розробки програми дій просування та підвищення трасту веб-ресурсу у пошуковій видачі;

– *юзабіліті аудит* – перевірка сайту на зручність користування, навігаційність, інтерактивність, дизайн, швидкість завантаження сторінок;

– *PPC-аналіз* передбачає оцінку якості та релевантності рекламних оголошень та цільових сторінок, моніторинг клікабельності;

– *наскрізна аналітика* є процесом збору, аналізу та інтерпретації інформації про відвідувачів веб-сайтів;

– *SMM-аналіз* – дослідження стратегій і тактик просування бізнесу в соціальних мережах, перевірка профілів у соціальних медіа на контент, креативність;

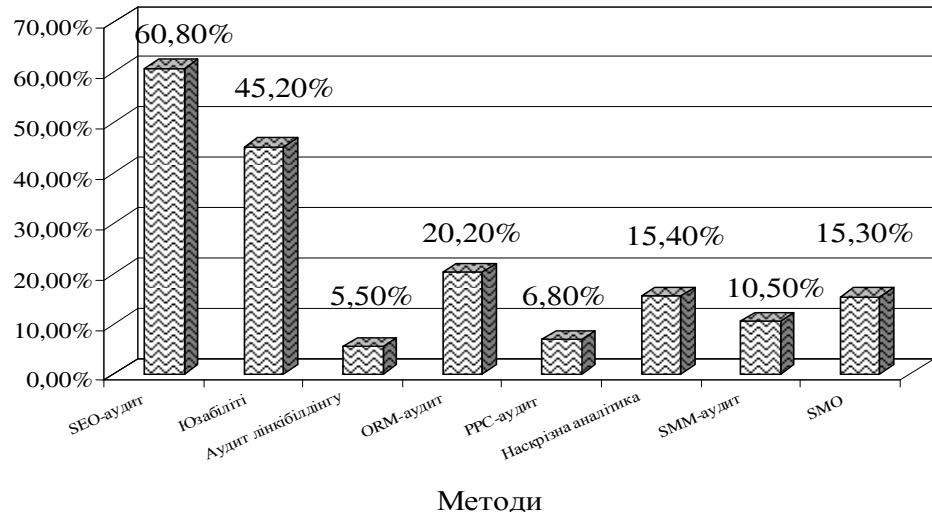
– *SMO-аналіз* – відстеження та перевірка ефективності маркетингових заходів, спрямованих на залучення цільової аудиторії з соціальних мереж на головний сайт;

– *ORM-аудит* – аналіз репутації фізкультурно-спортивної організації в Інтернет-середовищі та рівня довіри до її товарів чи послуг, моніторинг відгуків від споживачів та конкурентів;

– *ASO-аудит* – детальний аналіз технічних та інтерактивних характеристик мобільного додатку організації за такими показниками, як видимість, позиції по ключовому запиту, графічна оптимізація, якість контенту, конверсійність, відгуки;

– *аудит конкурентів* за всіма наведеними вище складовим, з метою порівняти їх стратегії з власними, визначити сильні, слабкі сторони, можливості, загрози [1; 2].

Пріоритетність проведення певного виду комплексного digital-маркетингового аудиту залежить від відсоткового розподілу джерел трафіку потенційних споживачів фізкультурно-спортивної організації.



**Рис.1. Оптимальний розподіл використання методів комплексного digital-маркетингового аудиту**

Оптимальним є розподіл, який зазначений на рис 1., хоча відсотки можуть змінюватися залежно від ніші та на якому етапі розвитку організації проводиться маркетинговий аудит.

**Висновки.** За даними досліджень 50 % споживачів не будуть користуватися сайтом, якщо він не є адаптований під мобільний телефон; 79 % відвідувачів веб-ресурсу підуть на сайт конкурента, якщо доведеться докласти зусилля, щоб знайти інформацію; 53 % відвідувачів веб-ресурсів з мобільного завершують сеанс та покидають сайт, якщо завантаження сторінки відбувається понад 3 секунди. Отже, використання SEO та юзабіліті аудиту є основними для формування маркетингової стратегії фізкультурно-спортивної організації.

### Список літератури

1. Базиліук В. Б., Безпалько І. Р. Організація та впровадження практики маркетингового аудиту на підприємствах. *Наукові записки*. 2017. №2 (55). С.180-187.
2. Зінькова С. В., Гнилякевич-Проць І. З. Комплексний digital-маркетинговий аудит як інструмент аналізу діяльності компанії в інтернет-середовищі. *Науково-виробничий журнал «Бізнес-навігатор»*. URL:[http://www.business-navigator.ks.ua/journals/2020/61\\_2020/10.pdf](http://www.business-navigator.ks.ua/journals/2020/61_2020/10.pdf) (дата звернення: 12.03.2022). DOI: <https://doi.org/10.32847/business-navigator.61-8>.

3. Ляшенко Г. П., Моткалюк Р. В. Інтернет-маркетинг та його інструментарій. *Науковий вісник Національного університету державної податкової служби України (економіка, право)*. Київ, 2013. №3 (62). С. 59-65.
4. Серeda Н. В. Застосування Інтернет-маркетингу для підвищення ефективності діяльності фізкультурно-спортивної організації. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: зб. тез XX Міжнар. наук.-практ. конф., 17-18 грудня 2020 р. Харків : ХДАФК, 2020. С. 126-128.
5. Серeda Н. В. *Методологія дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг: навч. посібник для студ. магістратури*. Харків : ХДАФК, 2018. 206 с.
6. Серeda Н., Стадник С., Гончаров В. Особливості діяльності фітнес-клубів в умовах карантинних обмежень. *Слобожанський науково-спортивний вісник*: [наук.-теорет. журн.]. Харків : ХДАФК, 2021. №5 (85). С. 75-81. URL: <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-5> (дата звернення 15.01.2022).

**Н. Г. Собко**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

**А. О. Журба**, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **ВИМОГИ ДО ПРОЯВУ ГНУЧКОСТІ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

**Вступ.** Однією з найважливіших фізичних якостей у різних видах спорту зі складною координацією є гнучкість. У художній гімнастиці

гнучкість є провідною фізичною якістю (Дейнеко А. Х., Легеза Ю. С., 2018). Більшість гімнастичних вправ за біомеханічною властивістю взагалі на 100 % залежать від рівня розвитку гнучкості (Співак Г. О., 2019).

Сучасний рівень розвитку художньої гімнастики пред'являє надзвичайно високі вимоги до прояву гнучкості. Всі фундаментальні групи елементів (стрибки, рівноваги, повороти, нахили) виконуються з максимальною амплітудою, яка часто перевищує фізіологічну норму рухливості у суглобах [5]. Серед представників сучасних складнокоординаційних видів спорту найбільші діапазони рухливості у суглобах зареєстровані саме у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою [4-6].

**Мета дослідження** – аналіз сучасних вимог до прояву гнучкості і рухливості в суглобах спортсменок у художній гімнастиці.

**Результати дослідження.** Гнучкість – властивість опорно-рухового апарату, що визначає межі руху ланок тіла [2]. У кожної людини вона індивідуальна, це багато в чому вроджена якість. Однак необхідно мати достатній рівень розвитку гнучкості задля спортивного результату.

Значення гнучкості як фактора, що зумовлює якісне виконання вправ у спорті, вивчалось низкою авторів [2-5 та ін.]. На думку дослідників, "адекватний рівень гнучкості сприяє оптимізації процесу засвоєння вправ та реалізації ефективного виконання рухів". Також автори наголошують, що "високий рівень гнучкості дозволяє спортсменам показати легке, плавне виконання елементів, проявити високу координацію і загальну свободу рухів, а також здійснювати якісний самоконтроль".

Сосіна В. Ю. і Руда І. Є. [4; 5] вказують, що у художній гімнастиці гнучкість необхідна не лише як біомеханічна особливість раціональної техніки виконання вправ, але й як естетичний компонент виконавчої майстерності.

Платонов В. М. [3] зазначає, що невідповідний розвиток гнучкості ускладнює і сповільнює процес засвоєння рухових навичок, призводить до неправильної техніки виконання вправ, обмежує прояв силових та координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищує імовірність отримання травм опорно-рухового апарату.

Низка авторів вважає, що рівень розвитку гнучкості повинен бути не максимально можливим, а оптимально виправданим, тобто відповідати принципу оптимального надлишку, без якого неможливо забезпечити високу надійність та ефективність техніки виконання сучасних гімнастичних вправ [1].

Сосіна В. Ю. із співавтором [6] підсумовують: з одного боку, автори стверджують, що в складнокоординаційних видах спорту і, зокрема, художній гімнастиці, існує оптимальний діапазон гнучкості, який сприяє досягненню бажаного результату [3; 6 та ін.], а з іншого, – відмічають, що недостатній або надмірний розвиток рухливості у суглобах призводить до травм і порушень опорно-рухового апарату [2; 4-5; 7-8].

**Висновки.** наліз спеціальної навчально-методичної літератури дозволив нам окреслити вимоги до рівня прояву гнучкості у сучасній художній гімнастиці, дотримання яких сприятиме як оптимізації процесу технічної підготовки та покращенню естетичного компонента виконавчої майстерності так і попередженню імовірності отримання травм спортсменками.

#### **Список літератури**

1. Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Как готовить чемпионов. Москва : Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
2. Кашуба В. А., Яковенко П. А., Хабинец Т. А. Технологии, берегающие и корригирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов. *Спортивна медицина*. 2008. № 2. С. 140-146.
3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев : Олимпийская литература, 2017. 656 с.
4. Руда І. Є. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального



розвитку гнучкості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2012. 18 с.

5. Сосіна В. Ю, Руда І. Є. Гнучкість як критерій майстерності у сучасній художній гімнастиці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №5.С. 248-51.

6. Сосіна В. Ю., Руда І. Є. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. *Наука в олімпійському спорті*. 2020. №1 С. 48-51. URL : [https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2020.1\\_3.pdf](https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2020.1_3.pdf) (дата звернення 06.04.2022).

7. Piazza M, Di Cagno A, Cupisti A., et al. Prevalence of low back pain in former rhythmic gymnasts. *J Sports Med Phys Fitness*. 2009. 49 (3). P. 297-300.

8. Roberts K. Spine injuries in rhythmic gymnastics. *Sport Health*. 2009. 27 (3). P. 27-29.

**Н. Г. Собко**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

**Д. І. Пищиков**, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

## **АНАЛІЗ НАПРЯМІВ ДОСЛІДЖЕНЬ НАУКОВЦІВ ЩОДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БОЙОВОМУ САМБО**

**Вступ.** "Бойове самбо" (відсловосполучення "самооборона без зброї") – один із найпопулярніших видів спортивних одноборств, в даний час широко культивується на міжнародній спортивній арені. Система САМБО виникла з об'єднання національних видів боротьби, досвіду

побутової самооборони, а також найбільш ефективних прийомів одноборств низки зарубіжних країн [5].

Сьогодні бойове самбо існує в трьох основних формах: як спорт, як самооборона, як засіб фізичної підготовки для воєнізованих і силових структур [2; 5], що, наразі, є вкрай актуальним. Спортивний розділ САМБО розвиває фізичні, морально-вольові і інтелектуальні якості спортсмена, прищеплює основні навички, які необхідні для самозахисту і рукопашного бою [4].

**Мета дослідження** – аналіз напрямків досліджень науковців щодо підготовки спортсменів у бойовому самбо.

**Результати дослідження.** Питання підготовки спортсменів різної кваліфікації і віку в одноборствах, і, зокрема в самбо, розглядали в своїх працях низка дослідників, зокрема:

- підготовка одноборців в бойовому самбо з використанням технічних засобів (Ішков А. В., 2004);
- зміст і послідовність освоєння технічних прийомів спортсменами в бойовому самбо (Ушакова А. Ф., 2006);
- тактико-технічна підготовка спортсменів до змагань з самбо (Боль А. А., 2008);
- техніко-тактичні дії в партері на прикладі бойового самбо (Волостних В. В., Ішков А. В., 2009);
- удосконалення техніко-тактичної підготовки самбістів 11-12 років засобами спеціальних координаційних вправ з урахуванням вагових категорій (Кондаков А. М., 2010);
- *особливості підготовки одноборців в самбо з використанням технічних засобів (Багіров І. А.)*[1];
- дослідження базової техніки спортсменів високої кваліфікації в бойовому самбо (Горбунов А. В., Бобровський В. А., Бобровський А. В., 2015);

- формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки (Алексєєнко А. О., Кисленко Д. П., Юхно Ю. С., 2016);
- особливості технічної підготовки юних самбістів з різним рівнем підготовленості (Алексєєнко А. О., Журавель О. В., Юхно Ю. О., 2016);
- моделювання техніко-тактичних дій юнаків 14-15 років у бойовому самбо (Арменакян Н. А., 2016);
- використання елементів самбо на уроках фізичної культури у старшокласників (Жидков І. В., 2017);
- формування ударної техніки самбістів у віці 14-16 років (Добришев С.) [6];
- розробка методики виховання волевих якостей у самбістів 12-13 років (Васнін М. В., 2016) та інші.

До сьогодні наукові розробки та практичні рекомендації в бойовому самбо носять одиничний характер. Ця проблема пов'язана з вибором оптимальних шляхів формування необхідного обсягу рухових дій, що визначають технічну підготовленість спортсмена; удосконаленням рівня розвитку специфічних рухових здібностей, що визначає фізичну підготовленість [7; 8], і, в даний час, вона набуває особливої актуальності [3].

**Висновки.** Аналіз спеціальної навчально-методичної літератури дозволив нам окреслити напрями досліджень науковців щодо підготовки спортсменів у бойовому самбо.

#### **Список використаних джерел**

1. Багиров И. А. Особенности подготовки единоборцев в самбо с использованием технических средств. URL: [http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20876/1/RSVPU\\_2017\\_458.pdf](http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20876/1/RSVPU_2017_458.pdf) (дата звернення 22.12.2019).
2. Боевое самбо – уникальное единоборство. URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sambo/> (дата звернення 23.10.2019).
3. Васнин М. В. Методика воспитания волевых качеств у самбистов 12-13 лет. ВКР. Екатеринбург : РГППУ, 2016. 59 с.

4. Волостных В. В., Жуков А. Г., Тихонов В. А. Энциклопедия боевого самбо. Олимп, 1993. 295 с.
5. Волостных В. В., Ишков А. В. Спорт XXI века : Боевое самбо. Москва, 2002. 58 с.
6. Добрышев С. Формирование ударной техники самбистов в возрасте 14-16лет. URL: [https://znanio.ru/media/formirovanie\\_udarnoj\\_tehniki\\_sambistov\\_v\\_vozraste\\_14\\_\\_16\\_let-221961](https://znanio.ru/media/formirovanie_udarnoj_tehniki_sambistov_v_vozraste_14__16_let-221961) (дата звернення 15.10. 2019).
7. Табаков С. Е., Єлисеєв С. В., Конаков А. В. Самбо : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва : Советский спорт, 2005. 240 с.
8. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.

**О. В. Сопотницька**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка

**Р. С. Сопотницький**, вчитель фізичної культури Тернопільської загальноосвітньої школи №27

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**Вступ.** ід особистості тренера, його життєвих і спортивних принципів, професійної педагогічної майстерності, високої кваліфікації залежить успішне розв'язання як загальних педагогічних завдань «навчання – виховання – розвиток», так і досягнення високих спортивних результатів. Саме тренер, нерідко, є джерелом вагомих досягнень своїх

вихованців, а тому сучасна система виховання спортсменів висуває особливі вимоги до змістового наповнення професійної підготовки майбутніх тренерів [4, с.423].

Встановлено, що тренер – це одна із найважливіших фігур в спорті, без нього важко собі уявити сучасну спортивну діяльність. Успіхи спортсменів багато в чому залежать від особистості тренера – його знань, педагогічного таланту, авторитету, волі, здатності до творчого узагальнення. Тренер – це педагог, який не тільки займається навчанням техніці спортивних рухів і розвитком фізичних здібностей спортсменів, але й формує особистість майбутнього громадянина [5, с.397].

**Мета дослідження** – визначити та охарактеризувати професійні якості майбутніх тренерів з ігрових видів спорту.

**Результати дослідження.** Оскільки успішність діяльності тренера визначається не лише рівнем професійних знань, умінь і навичок, але й ступенем сформованості професійних якостей, які покликані забезпечити успішний старт і високі спортивні показники його вихованців. Учені пропонують різноманітний набір професійних якостей, важливих для роботи тренера. Вважаємо, що майстерність тренера визначається наявністю у нього якостей, які надають своєрідність його спілкуванню з учнями, визначають швидкість і ступінь оволодіння різними вміннями. До професійно важливих якостей тренера І. Волков [1], Є. Гогунів [2] та В. Сіткар [3] відносять моральні, комунікативні, вольові, інтелектуальні та психомоторні. Подамо характеристику цих якостей.

Зокрема, тренер повинен володіти комплексом *моральних* якостей (гуманізм, ввічливість, чесність, вимогливість, справедливість, принциповість, самокритичність, оптимізм), адже моральне виховання учнів повинно базуватися не тільки на словесній формі впливу на них, але, перш за все, на особистому прикладі.

До *комунікативних* якостей відносяться вміння спілкуватись, товариськість, ввічливість, доброзичливість, що допомагають тренерові встановлювати контакт з учнями в процесі спілкування і тим самим сприяють успіху виховної роботи тренера.

Розвиток *вольових* якостей є передумовою успіху у професійній діяльності тренера. Найважливішими вольовими якостями вважають: цілеспрямованість, яка виявляється у підпорядкуванні людиною своєї поведінки певній життєвій меті; самостійність знаходить виявлення у вмінні людини дотримуватись власних принципів; рішучість виявляється у швидкому та свідомому обранні мети, визначенні шляхів її досягнення; ініціативність передбачає здатність до започаткування змін, встановлення новаторських цілей, до прийняття гнучких рішень і дієвого втілення новацій; стриманість виявляється у здатності утримувати психічні та фізичні прояви; дисциплінованість проявляється в підпорядкуванні власної поведінки правилам та нормам; сміливість – це здатність долати почуття страху та розгубленості; мужність – поєднує сміливість, стриманість, впевненість у собі, вона допомагає йти до мети, не зважаючи на втрати й страждання. Усі ці якості знаходяться в тісному взаємозв'язку і взаємовпливі.

*Інтелектуальні* якості, як зазначає Н. Мухаметзянова [7], допомагають тренеру знаходити правильні рішення у виховній роботі, обумовлюють ефективність творчості тренера, пошуку ним нових шляхів у навчанні та вихованні. До цих якостей відносять ясність і логічність мислення, його критичність, уяву, винахідливість, дотепність, оперативність мислення, що характеризують здатність тренера швидко знаходити оптимальні рішення завдань, що виникають. Саме інтелектуальні якості дозволяють тренеру швидко орієнтуватись в ситуаціях, які постійно змінюються. Важливу роль відіграє розподіл уваги. Тренер одночасно повинен стежити за багатьма об'єктами та моментами у

своїй діяльності, а також тримати в полі свого зору зміст та форму викладу матеріалу, якістю вправ, які показує, та одночасно постійно стежити за усіма спортсменами.

*Психомоторні* якості, що впливають на точність виконання технічних прийомів при їх демонстрації найбільш важливі для тренера. Багато вправ, які повинен показувати тренер, вимагають великої фізичної сили, гнучкості, швидкості реакції. Тому тренеру необхідно підтримувати ці якості на належному рівні. Відповідно до наведених аргументів, це вимагає від тренера дотриманням режиму харчування та ведення здорового способу життя.

З переліку особистісних якостей майбутнього тренера Б. Карпушін виділяє як найвагомішу – здатність до творчого мислення і відповідно до творчого підходу до самої діяльності [6, с. 13]. Самостійний творчий пошук, на думку науковця, сприяє становленню професійних умінь і навичок майбутнього тренера, формує їх інтелектуальну сферу, самостійність мислення, здатність приймати обдумані, зважені рішення, прогнозувати майбутнє, будувати адекватний образ «я – професіонал».

**Висновки.** Отже, успішна діяльність тренера а також високі спортивні показники його вихованців визначається ступенем сформованості професійних якостей, а саме моральних, комунікативних, вольових, інтелектуальних та психомоторних.

### **Список літератури**

1. Волков И. П. Спортивная психология и акмеология спорта. СПб. : Изд-во БПА, 2001. 187 с.
2. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Академия, 2000. 288 с.
3. Сіткар В. І. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. [2-е вид. доп. і переробл.]. Тернопіль, ТНПУ імені Володимира Гнатюка, 2011. 300 с.

4. Сопотницька О. В. Професійна діяльність майбутнього тренера в ігрових видах спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, 2017. Вип. 3 (22). С. 422-427.

5. Сопотницька О. Характеристика особливостей професійної діяльності тренерів з ігрових видів спорту. *Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (Ченстохова–Ужгород–Дрогобич, 24–25 берез. 2016 р.). Ченстохова – Ужгород – Дрогобич : Просвіт, 2016. С. 396-398.

6. Карпушин Б. А. Педагогика и профессиональная подготовка студентов вузов физической культуры. *Теория и практика физической культуры*, 2001. № 10. С. 11-14.

7. Мухаметзянова Н. В. Особенности профессионально важных качеств будущих учителей физической культуры. *Теория и практика физической культуры*, 2007. № 5. С. 30-32.



## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

<b>Бабаліч В. А., Коханов М. В. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У РУКОПАШНОМУ БОЮ.....</b>	<b>6</b>
<b>Бабаліч В. А., Крамаренко А. П. ТРАВМАТИЗМ У ВОЛЕЙБОЛІ .....</b>	<b>10</b>
<b>Брояковський О. В. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЗАНЯТТЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....</b>	<b>15</b>
<b>Воропай С. М., Бондаренко А. Ю., Бурдун А. О. ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ В ОЛІМПІЙСЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ПРОГРАМІ: ПОЗИТИВНІ ТА НЕГАТИВНІ АСПЕКТИ.....</b>	<b>18</b>
<b>Іванова Є. В. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ У ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....</b>	<b>26</b>
<b>Маленюк Т. В., Глобенко Т. Ю. ПРОФЕСІЙНА КАР'ЄРА ТЕТЯНИ ЯРОШ ЯК СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТКИ .....</b>	<b>30</b>
<b>Маркова О. В. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЮНИХ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ.....</b>	<b>34</b>
<b>Мішин М. В. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ.....</b>	<b>37</b>
<b>Нєворова О. В. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСУ.....</b>	<b>41</b>
<b>Омельченко О. С. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕКІПАЖІВ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ.....</b>	<b>44</b>
<b>Панченко Г. І., Шуляк В. В. ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ .....</b>	<b>47</b>

<b>Сергієнко В. М. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ГОТОВНОСТІ ТРЕНЕРА .....</b>	<b>50</b>
<b>Собко С. Г., Кєвліч Є. Ю. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ІГРОВОГО МИСЛЕННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....</b>	<b>53</b>
<b>Сундукова І. В. МЕТОДИ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ В ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ .....</b>	<b>56</b>
<b>Тропін Ю. М. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КАРАТИСТІВ.....</b>	<b>59</b>
<b>Шевченко О. В. ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА В ЗАНЯТТЯХ ГІМНАСТИКОЮ ХУДОЖНЬОЮ.....</b>	<b>62</b>

## **РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ**

<b>Бикова М. М., Проценко І. І. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ВИЯВ ІННОВАЦІЙНОСТІ ОСВІТИ.....</b>	<b>66</b>
<b>Бочарова С. А. ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИМ МОВАМ У СПОРТИВНОМУ ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....</b>	<b>69</b>
<b>Голуб О. В. ПРО ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ ВИБІРКОВИХ ДИСЦИПЛІН У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>72</b>
<b>Гращенкова Ж. В. ВИЗНАЧЕННЯ РЕЙТИНГУ ПОПУЛЯРНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-ХЛОПЦІВ 18-20 РОКІВ .....</b>	<b>75</b>
<b>Ковальова Ю. А. СПРЯМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ФОРМУВАННЯ</b>	

МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ .....	78
<b>Колесник М. О. УНІВЕРСАЛЬНА НАУКОВА КАРТИНА СВІТУ ТА ФОРМУВАННЯ НАУКОВОГО СВІТОГЛЯДУ .....</b>	<b>82</b>
<b>Коломієць В. П., Бондаренко С. В. РОЗВИВАЛЬНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ЕФЕКТИ ВПРАВ ЗІ СКАКАЛКОЮ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ 7-12 РОКІВ.....</b>	<b>85</b>
<b>Кубрак Р. А. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ .....</b>	<b>88</b>
<b>Кулик Н. А. ФОРМУВАННЯ SOFTSKILLSУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....</b>	<b>92</b>
<b>Логвінова Я. О. ВИКОРИСТАННЯ КВЕСТІВ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНОЇ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ .....</b>	<b>95</b>
<b>Малець Д. О. ОКРЕМІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО І ВІЙСЬКОВО- ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ .....</b>	<b>98</b>
<b>Мішин С. В., Мішина Г. Л. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....</b>	<b>102</b>
<b>Радіонова О. Л., Писаний Л. Є. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ КОМПЕТЕНТНОСТІ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ .....</b>	<b>104</b>
<b>Радіонова О. Л. РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ МАЙБУТНЬОЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>108</b>
<b>Стасенко О. А. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ З УЧНЯМИ СЕРЕДНЬОГО І СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>	<b>111</b>
<b>Турчак А. Л. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ ЗАХИСТУ УКРАЇНИ.....</b>	<b>114</b>
<b>Челало С. А. РОЛЬ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА ЗАНЯТТЯХ</b>	

З ГІМНАСТИКИ СПОРТИВНОЇ У ВИЩІЙ ШКОЛІ .....	117
<b>Черній В. П. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>	<b>121</b>
<b>Шостак І. О., Шостак О. В. МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>124</b>
<b>Щербатюк Н. І. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ТУРИЗМУ В ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ .....</b>	<b>128</b>
<b>Язловецька О. В. КОМПЕТЕНТНІСНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ .....</b>	<b>130</b>

### **РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

<b>Бур'яноватий О. М. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b>	<b>137</b>
<b>Грінькіна М. А. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....</b>	<b>140</b>
<b>Кулібаба О. В. ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ОЖИРІННІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>143</b>
<b>Мельничук С. К. АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОВЕДЕННЯ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>147</b>
<b>Мельнік А. О. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....</b>	<b>150</b>

<b>Миценко Є. В. ЗАСОБИ ОЦІНКИ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ РОЗВИТКУ .....</b>	<b>153</b>
<b>Одинець А. О. ХОЛІСТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>155</b>
<b>Руденко С. А. САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....</b>	<b>158</b>
<b>Свертнев О. А. ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ В СИСТЕМІ ОСВІТИ ДОРОСЛИХ .....</b>	<b>162</b>
<b>Середа Н. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ DIGITAL- МАРКЕТИНГОВОГО АУДИТУ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ .....</b>	<b>165</b>
<b>Собко Н. Г., Журба А. О. ВИМОГИ ДО ПРОЯВУ ГНУЧКОСТІ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ .....</b>	<b>168</b>
<b>Собко Н. Г., Пищиков Д. І. АНАЛІЗ НАПРЯМІВ ДОСЛІДЖЕНЬ НАУКОВЦІВ ЩОДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БОЙОВОМУ САМБО .....</b>	<b>171</b>
<b>Сопотницька О. В., Сопотницький Р. С. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ .....</b>	<b>174</b>

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ, ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**МАТЕРІАЛИ**

**V Всеукраїнського науково-практичного семінару**

**15-16 квітня 2022 року**

Технічний редактор Лисенко В.Ф.

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк 10,71.  
Облік. видав арк. 7,42. Тираж 100. Зам. 424.

Видавець і виготовлювач СПД ФО Лисенко В. Ф.  
25029, м. Кропивницький, вул. Пацаєва, 14, корп. 1, кв. 101  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3904 від 22.10.2010  
тел.: (0522) 322-326

