

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

# ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 2, 2023



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2023

Засновник – Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Журнал «Олімпійський та параолімпійський спорт» засновано в 2023 році, видається 3 рази на рік

Свідоцтво про державну реєстрацію: Серія КВ № 25404-15344Р від 15.02.2023 року

Друкується згідно з рішенням вченої ради  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
(Протокол № 9 від 27.03.2023 р.)

**Головний редактор:**

**Рибалко П. Ф.** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

**Члени редакційної колегії:**

**Лазоренко С. А.** – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

**Лянной М. О.** – кандидат педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

**Носко М. О.** – дійсний член (академік) НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

**Бермудес Д. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

**Гакман А. В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

**Гнатчук Я. І.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету

**Когут І. О.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

**Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

**Цьось А. В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Чеховська Л. Я.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення  
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

## ЗМІСТ

<b>Ворона Віта Вікторівна</b> Методика підготовки біатлоністів юного віку в підготовчому періоді.....	<b>5</b>
<b>Гвоздецька Світлана Володимирівна, Довгопол Маргарита Олегівна</b> Вивчення залежності між показниками психічного розвитку та фізичної підготовленості в дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку.....	<b>9</b>
<b>Кисельов Валерій Олександрович</b> Характеристика комплексної підготовки футбольного арбітра.....	<b>13</b>
<b>Лазоренко Сергій Анатолійович</b> Показники здоров'я студентів закладів вищої освіти Сумського регіону та шляхи їх покращення.....	<b>17</b>
<b>Максименко Людмила Михайлівна, Мигаль Максим Володимирович</b> Щодо покращення тактичної підготовленості футболістів 15-16 років у річному тренувальному циклі.....	<b>21</b>
<b>Скачедуб Наталія Миколаївна</b> Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки.....	<b>26</b>
<b>Скрипка Ірина Миколаївна</b> Міжнародний досвід підготовки фахівців фізичної культури та спорту до викладання в школах (аналіз навчальних планів).....	<b>31</b>

# CONTENT

<b>Vorona Vita</b> Methodology of training of young biathletes in the preparatory period.....	<b>5</b>
<b>Gvozdetska Svitlana, Dovhopol Marharyta</b> Study of the interdependence between indicators of mental development and physical fitness in older preschool children with delayed mental development.....	<b>9</b>
<b>Kyselov Valerii</b> Characteristics of the complex training of a football referee.....	<b>13</b>
<b>Lazorenko Serhii</b> Health indicators of students in higher education institutions of the Sumy region and ways of their improvement.....	<b>17</b>
<b>Maksymenko Liudmyla, Myhal Maksym</b> Regarding the improvement of tactical preparation of 15-16-year-old football players in the annual training cycle.....	<b>21</b>
<b>Skachedub Nataliya</b> Pedagogical conditions of forming health saving competence of future physical education teachers in the process of professional training.....	<b>26</b>
<b>Skrypka Iryna</b> International experience of training specialists for physical culture and sports for teaching in schools (analysis of curriculums).....	<b>31</b>

## МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ ЮНОГО ВІКУ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

**Ворона Віта Вікторівна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0003-4958-3019

Scopus Author ID: 57211336890

*Високі спортивні результати в сучасному біатлоні визначаються високим рівнем організації процесу підготовки спортсменів, що передбачає органічну єдність та оптимальне співвідношення фізичної, технічної, тактичної, психологічної, вольової і теоретичної підготовки. Проблема підготовки юних біатлоністів залишається актуальною, увага до неї лише зростає зі зростанням світових досягнень у сфері спорту. **Мета** – розробити методику підготовки біатлоністів 15–16 років у підготовчому періоді із силовою спрямованістю. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, метод експертних оцінок. Як експерти в дослідженні взяли участь 10 респондентів зі стажем тренерської роботи у спортивних закладах різного типу 5–18 років. **Результати.** Розглянуто роботи провідних фахівців сфери фізичної культури і спорту щодо підготовки спортсменів-біатлоністів на різних етапах річного циклу. Довпнено інформаційну базу даних щодо структури та змісту підготовки біатлоністів 15–16 років, використання основних і спеціально-підготовчих вправ у процесі підготовки біатлоністів, яка має силову спрямованість. Розроблено й обґрунтовано методику підготовки біатлоністів у підготовчому періоді із силовою спрямованістю. З'ясовано, що під час використання запропонованої методики доцільно враховувати особливості підготовчого періоду. **Висновки.** Під час аналізу літератури розглянуто організацію та розподіл тренувальних занять у різні періоди підготовки юних біатлоністів, спрямованість навантажень у цих тренуваннях. На основі отриманих знань було складено методику підготовчого періоду біатлоністів, яка включала два мезоцикли та 5 мікроциклів. Розроблено орієнтовний зміст мікроциклів двох мезоциклів підготовчого періоду. Експертами було підтверджено доцільність використання цієї методики в підготовчому процесі біатлоністів.*

**Ключові слова:** біатлоністи, підготовка, методика, підготовчий період.

### **Vorona Vita. Methodology of training of young biathletes in the preparatory period**

*High sports results in modern biathlon are determined by a high level of organization of the training process of athletes, which involves organic unity and an optimal ratio of physical, technical, tactical, psychological, volitional and theoretical training. The problem of training young biathletes remains relevant and attention to it only grows with the growth of world achievements in the field of sports. The **goal** is to develop a methodology for training 15–16-year-old biathletes in the preparatory period with a strength focus. **Research methods:** analysis of scientific and methodical literature, method of expert evaluations. 10 respondents with 5–18 years of coaching experience in sports facilities of various types took part in the study as experts. **The results.** The works of leading specialists in the field of physical culture and sports regarding the training of biathletes at various stages of the annual cycle were considered. The information database on the structure and content of the training of biathletes aged 15–16 years and the use of basic and special preparatory exercises in the process of training biathletes, which has a strength orientation, has been supplemented. The method of training biathletes in the preparatory period with a strength orientation has been developed and substantiated. It was found that when using the proposed method, it is advisable to take into account the peculiarities of the preparatory period. **Conclusions.** During the analysis of the literature, the organization and distribution of training classes in different periods of training of young biathletes, the direction of loads in these trainings were considered. Based on the knowledge obtained, the methodology of the preparation period of biathletes was compiled, which included two mesocycles and 5 microcycles. An approximate content of the microcycles of the two mesocycles of the preparatory period was developed. The experts confirmed the expediency of using this technique in the training process of biathletes.*

**Key words:** biathletes, preparation, methodology, preparatory period.

**Вступ.** Високі спортивні результати в сучасному біатлоні визначаються високим рівнем інтегральної підготовки біатлоністів, тобто такої підготовки, що передбачає органічну єдність та оптимальне співвідношення фізичної, технічної, тактичної, психологічної, вольової і теоретичної підготовки. З-поміж перелічених складників фізична підготовка має особливе значення у вихованні та формуванні біатлоністів. Вона є фундаментом, основою, на якій формується майстерність біатлоніста [1].

Основною тенденцією розвитку сучасного біатлону є зменшення часу долаття відрізків дистанції між вогневыми рубежами [7], висока скорострільність, точність стрільби та найменша витрата часу на приготування до

стрільби, тобто збільшення темпу й ритму гонки, грамотне, швидке та правильне виконання технічних прийомів, швидка й точна стрільба в різних сприятливих і несприятливих умовах навколишнього середовища. Коли рівень техніко-тактичних дій та загальної витривалості спортсменів є майже однаковим, перевагу отримує спортсмен, у якого рівень швидкісно-силової підготовленості є вищим, ніж у суперника [5]. Усе це вимагає подивитися з іншої позиції на можливості покращення фізичної підготовки біатлоністів, а особливо таких її складників, як силова та швидкісно-силова підготовка [4].

Як складова частина сучасного тренувального процесу, силова підготовка покликана сприяти досягненню високих результатів і підвищенню функціональних

можливостей спортсменів, а підготовчий період посідає особливе місце у процесі підготовки біатлоністів до основних змагань, є базою для успішного виступу у змагальному періоді [3].

**Матеріали та методи.** Аналіз науково-методичної літератури дав змогу визначити основні особливості щодо підготовки біатлоністів у підготовчому періоді. Для визначення суб'єктивної думки щодо якості розробленої методики використовували метод експертних оцінок. Як експерти в дослідженні взяли участь 10 респондентів зі стажем тренерської роботи у спортивних закладах різного типу 5–18 років.

**Результати.** Річний цикл підготовки кваліфікованих біатлоністів складається з підготовчого та змагального періодів [5]. Розглянемо детально підготовчий період.

Весняно-літній етап (травень – червень). Основне завдання – створити міцний фундамент спортивної форми; спрямованість – створити умови для пристосування організму спортсмена до підвищених навантажень. Співвідношення занять із гоночної та спеціальної стрілецької підготовки однакове. Структура мікроциклів має забезпечити оптимальні умови для всебічного розвитку біатлоністів за умови 4–5 основних занять у тижневому циклі. Спрямованість – розвиток основних фізичних якостей [2].

У тренуванні біатлоністів широко застосовуються вправи з інших видів спорту: легкої атлетики (біг зі змінною інтенсивністю), веслування (на човнах, на байдарках), плавання (тривале – 1–1,5 години), спортивних ігор (баскетбол, футбол, ручний м'яч), гімнастичних вправ та акробатики, велоспорту. Спортивна стрільба на цьому етапі посідає чільне місце. Основне завдання – усунення недоліків у техніці виконання влучного пострілу, відпрацювання скорострільності [3].

Спеціально-підготовчі вправи слугують переважно для розвитку специфічних для біатлоністів якостей (силової та швидкісної витривалості) і навичок, які створюють координаційну основу для оволодіння технікою пересування на лижах [3].

За результатами аналізу літературних джерел вдалося з'ясувати основні засоби й методи розвитку силових якостей юних біатлоністів. Так, у роботі В.Б. Ткаченко та О.Ю. Ажиппо надано детальні комплекси вправ для тренування силових здібностей [6]. Деякі вправи було взято до уваги та включено до змісту тренувальних занять біатлоністів 15–16 років.

Також розглянуто організацію і розподіл тренувальних занять у різні періоди підготовки [2], спрямованість навантажень у цих тренуваннях [5]. На основі отриманих знань було складено структуру підготовчого періоду біатлоністів.

Структуру підготовчого періоду біатлоністів 15–16 років було розділено на два мезоцикли (див. рис. 1). У межах підготовчого періоду на початку проводиться 1-й мезоцикл, спрямований на здійснення й фіксацію адаптаційних процесів організму спортсменів, який умовно можна назвати «втягувальним». Цей мезоцикл поділяється, відповідно, на певні мікроцикли. Їх тривалість становить 7 діб. У нашому випадку

ми вибрали оптимальний варіант у вигляді 3 семиденних мікроциклів адаптаційного характеру. Головна увага в цьому випадку приділяється розвитку загальної витривалості та спеціальної силової витривалості. Наступним застосовується базовий мезоцикл, який складається з двох тренувальних мікроциклів. У базовому мезоциклі передбачається включення тренувань для розвитку спеціальної витривалості, силових і швидкісно-силових якостей. Спеціалізований 2-й мезоцикл передбачає використання в більшій кількості спеціальних засобів розвитку силової витривалості та силових якостей. Загальний розподіл використання засобів силової підготовки у двох мезоциклах виглядає так: 60% загального обсягу засобів фізичної і стрілецької підготовки в першому мезоциклі та 50% – у другому.



**Рис. 1. Структура підготовчого періоду біатлоністів 15–16 років**

Наступним кроком стало розроблення змісту мікроциклів двох мезоциклів підготовчого періоду.

Розроблений нами зміст мікроциклів 1-го мезоциклу включає використання загальних і спеціальних засобів із фізичної та стрілецької підготовки, вказано орієнтовний обсяг і розмір навантаження для розвитку фізичних якостей у підготовчому періоді тренування. Також до змісту підготовки біатлоністів входять основні засоби тренування в цьому виді спорту. Розроблений зміст передбачає також використання різноманітних циклічних та ациклічних вправ, наприклад бігових вправ, пересування на лижоролерах, їзди на велосипеді, різноманітні стрибкових та імітаційних засобів із використанням лижних палиць і без них, вправ із предметами (гумовими амортизаторами, блоками, гантелями) та зі снарядами.

Особливостями розробленого змісту є те, що другі тренування спрямовані на розвиток сили та силової витривалості за допомогою вправ для різних груп м'язів із використанням як власної ваги, так і обтяжень (спеціалізованих блокових тренажерів, штанги, набивних м'ячів, гумових амортизаторів). Крім того, доцільно проводити щоденну зарядку, у яку варто включати, залежно від завдань основних тренувальних занять, біг до 2 км, загальнорозвиваючі вправи, стрілецький тренаж, вправи силового характеру з обтяженнями або на тренажерах.

У 1-му мезоциклі підготовчого періоду навантаження мають аеробну спрямованість та виконуються в помірній зоні інтенсивності. На цьому етапі використовуються відносно прості вправи, паузи між вправами забезпечують повноцінне відновлення. Силова



підготовка на цьому етапі є різнобічною та спрямовується на зміцнення опорно-рухового апарату юних біатлоністів після тривалої перерви в заняттях. У цей період тренувань застосовуються циклічні засоби, як основні, так і спеціальні, спрямовані на розвиток загальної та силовій витривалості.

Як приклад наведемо опис одного із занять. Так, тренування на лижоролерах силовій спрямованості відбувається в такий спосіб: спочатку спортсмени долають 2 км на лижоролерах у звичному темпі; наступні 2 км проходять безкроковими ходами. На рівнині – попереми́нний безкроковий ковзанярський хід, а в гору використовують одночасний безкроковий ковзанярський хід. Наступні 2 км – пересування без палиць. Таких серій виконують 2–3. У спокійному темпі проїжджають останні 2 км. Інтенсивність виконання вправ – на рівні частоти серцевих скорочень у 150–160 уд./хв.

У 2-му мезоциклі підготовчого періоду серед циклічних засобів, спрямованих на розвиток силових якостей і силовій витривалості, застосовується також крокова імітація на підйом 50 м. Використовується змінний метод тренування. Імітація лижних ходів виконується після 5-хвилинного бігу низької інтенсивності. Інтенсивність під час виконання імітації висока – частота серцевих скорочень становить 170–180 уд./хв.

Розроблена методика пройшла експертну оцінку, 80% тренерів вважають доцільним використання

цієї методики у тренувальному процесі біатлоністів 15–16 років. 20% тренерів вважають методику актуальною для використання за умови внесення незначних корективів стосовно тривалості циклів підготовки.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел показав, що методика силовій підготовки біатлоністів 15–16 років може бути значно вдосконалена на основі творчого використання фактичних даних, отриманих, по-перше, у разі детального вивчення побудови навчально-тренувального процесу, і по-друге, за умови виявлення вимог до рівня та структури силовій підготовленості юних біатлоністів. Розроблена методика підготовки юних біатлоністів із силовій спрямованістю в підготовчому періоді включає два мезоцикли, які складаються з трьох і двох мікроциклів у кожному мезоциклі відповідно. Зміст підготовки передбачає використання загальних і спеціальних засобів із фізичної та стрілецької підготовки, вказано орієнтовний обсяг та розмір навантаження для розвитку фізичних якостей у підготовчому періоді тренування. Загальний розподіл використання засобів силовій підготовки у двох мезоциклах має такий вигляд: 60% загального обсягу засобів фізичної і стрілецької підготовки в першому мезоциклі та 50% – у другому.

Експертами було підтверджено доцільність використання цієї методики в підготовчому процесі біатлоністів.

#### Література:

1. Асаулюк І.О., Буй І.В. Характеристика фізичної підготовленості біатлоністів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2021. № 4(134). С. 9–12.
2. Асаулюк І.О., Буй І.В. Організація фізичної підготовки в різні періоди спортивного тренування біатлоністів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 9(28). С. 106–111.
3. Бурла А.О. Особливості розвитку швидкісних та силових якостей у юних біатлоністів 14–15 років у підготовчому періоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2. С. 38–41.
4. Ратов А.М., Ворона В.В. Відновлення фізичної працездатності кваліфікованих біатлоністів в річному циклі підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 1. С. 372–377.
5. Мулик В.В. Використання різних видів спеціальної підготовки юних біатлоністів протягом річного макроциклу. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Харків, 12–13 березня 2015 р. Харків, 2015. С. 42–47.
6. Ткаченко В.Б., Ажиппо О.Ю. Систематизація основних засобів підготовки юних біатлоністів у безсніжну пору року. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 3(30). С. 49–56.
7. Paugschová V. Teória a metodika športového tréningu v biatlone. Banská Bystrica : FHV UMB, 2004. 160 s.

#### References:

1. Asauliuk, I.O., & Bui, I.V. (2021). Kharakterystyka fizychnoi pidhotovlenosti biatlonistiv [Characteristics of physical fitness of biathletes]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15 "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)" – Scientific journal of the National Drahomanov Pedagogical University. Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)"*, no. 4(134), pp. 9–12 [in Ukrainian].
2. Asauliuk, I.O., & Bui, I.V. (2020). Orhanizatsiia fizychnoi pidhotovky v rizni periody sportyvnoho trenuvannia biatlonistiv [Organization of physical training in different periods of sports training of biathletes]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sport and health of the nation*, iss. 9(28), pp. 106–111 [in Ukrainian].
3. Burla, A.O. (2015). Osoblyvosti rozvytku shvydkisnykh ta sylovykh yakosteï u yunykh biatlonistiv 14–15 rokiv u pidhotovchomu periodi [Peculiarities of the development of speed and strength qualities in young biathletes aged 14–15 in the preparatory period]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhan scientific and sports bulletin*, no. 2, pp. 38–41 [in Ukrainian].
4. Ratov, A.M., & Vorona, V.V. (2016). Vidnovlennia fizychnoi pratsezdatnosti kvalifikovanykh biatlonistiv v richnomu tsykli pidhotovky [Rehabilitation of physical capacity of qualified biathletes in the annual cycle of training]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sport and health of the nation*, iss. 1, pp. 372–377 [in Ukrainian].

5. Mulyk, V.V. (2015). Vykorystannia riznykh vydiv spetsialnoi pidhotovky yunych biatlonistiv protiahom richnoho makrotsykladu [The use of various types of special training of young biathletes during the annual macrocycle]. *Zbirnyk naukovykh prats I Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii "Osnovy pobudovy trenovalnoho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu"* [Collection of scientific works of the 1st All-Ukrainian scientific and practical Internet conference "Fundamentals of building a training process in cyclical sports"] (Kharkiv, March 12–13, 2015). Kharkiv, pp. 42–47 [in Ukrainian].

6. Tkachenko, V.B., & Azhyppo, O.Yu. (2012). Systematyzatsiia osnovnykh zasobiv pidhotovky yunych biatlonistiv u bezsnizhnu poru roku [Systematization of the main means of training young biathletes in the snowless season]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhan scientific and sports bulletin*, no. 3(30), pp. 49–56 [in Ukrainian].

7. Paugschová, B. (2004). *Teória a metodika športového tréningu v biatlone* [Theory and methodology of sports training in biathlon]. Banská Bystrica: FHV UMB, 160 p. [in Slovak].



## ВИВЧЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

**Гвоздецька Світлана Володимирівна,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-7744-7471

**Довгопол Маргарита Олегівна,**  
магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-3581-1511

*Статтю присвячено проблемі вивчення особливостей психічного розвитку та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. Встановлено, що діти із затримкою психічного розвитку мають низькі показники як психічного розвитку, так і фізичної підготовленості порівняно зі своїми нормально розвинутими однолітками. Особливо це стосується таких психофізичних показників, як спритність і мислення.*

*Встановлено зв'язок між показниками психічного розвитку та фізичної підготовленості в дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. Визначення взаємозалежності зазначених показників проводилося на підставі даних кореляційного аналізу. У результаті досліджень були виявлені статистично достовірні зв'язки між показниками спритності та сформованості функції мислення в дітей цієї категорії.*

*Визначено певні закономірності між сформованістю психічної функції мислення та розвитком спритності в дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. Так, чим вищий рівень сформованості показників аналізу, синтезу та процесів узагальнення, тим вищий рівень розвитку точності рухів, динамічної рівноваги, точності просторових переміщень, комплексного прояву координаційних здібностей. Спостерігається зв'язок між сформованістю зорово-просторового орієнтування (як на об'ємних, так і на площинних предметах) та рівнем розвитку спритності в дітей із затримкою психічного розвитку. Зв'язок від'ємний: скорочення часу виконання завдання на сформованість зорово-просторового орієнтування пов'язане з підвищенням результативності в тестових вправах на спритність.*

*Проведене експериментальне дослідження не вичерпало розгляд усіх аспектів проблеми вивчення особливостей психічного розвитку та фізичної підготовленості дітей цієї категорії. Перспективи подальших наукових розвідок ми вбачаємо в пошуках та вдосконаленні методики проведення занять із фізичної культури з дітьми старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку.*

**Ключові слова:** заняття з фізичної культури, дошкільний вік, затримка психічного розвитку, корекція, фізичні якості, психічний розвиток, фізична підготовленість.

### **Gvozdet'ska Svitlana, Dovhopol Marharyta. Study of the interdependence between indicators of mental development and physical fitness in older preschool children with delayed mental development**

*The article is devoted to the problem of studying the peculiarities of mental development and physical fitness of children of older preschool age with delayed mental development. It has been established that children with mental retardation have low indicators of both mental development and physical fitness compared to their normally developed peers. This especially applies to such psychophysical indicators as dexterity and thinking.*

*The relationship between indicators of mental development and physical fitness in children of older preschool age with delayed mental development was established. Determination of interdependence between the indicated indicators was carried out on the basis of correlation analysis data. As a result of the research, statistically reliable relationships were found between the indicators of dexterity and the formation of the thinking function in children of this category.*

*Certain regularities between the formation of the mental function of thinking and the development of dexterity in children of older preschool age with a delay in mental development have been determined. Thus, the higher the level of formation of indicators of analysis, synthesis and generalization processes, the higher the level of development of accuracy of movements, dynamic balance, accuracy of spatial movements, complex manifestation of coordination abilities.*

*There is a relationship between the formation of visual-spatial orientation (both on three-dimensional and plane objects) and the level of dexterity development in children with mental retardation. The relationship is negative, i.e. the reduction of the time required for the formation of visual-spatial orientation is associated with an increase in performance in dexterity test exercises.*

*The conducted experimental research did not exhaust all aspects of the problem of studying the features of mental development and physical fitness of children of this category. We see the prospects for further scientific research in the search for and improvement of methods of conducting physical education classes with children of older preschool age with mental retardation.*

**Key words:** physical culture classes, preschool age, delay in mental development, correction, physical qualities, mental development, physical fitness.

**Вступ.** Питання, пов'язані з вивченням дітей із відхиленнями в інтелектуальному розвитку, належать до актуальних у педагогіці і супутніх науках. У зв'язку з погіршенням екологічної ситуації, низькою культурою в галузі планування дітонародження, незадовільним станом охорони материнства, а також високим рівнем дитячої захворюваності та травматизму кількість дітей із різноманітними обмеженнями життєдіяльності зростає щороку. Значну частину серед них становлять діти із затримкою психічного розвитку.

Поняття затримки психічного розвитку (далі – ЗПР) визначається багатьма педагогами та психологами як пограничний стан між нормою і патологією розвитку, який має тимчасовий характер відставання та з віком долається тим успішніше, чим раніше складаються адекватні умови навчання й розвитку дітей цієї категорії [1; 2; 3].

Відомо, що чим раніше розпочата спеціальна педагогічна робота з дітьми, тим легше усунути недоліки їхнього розвитку або значно пом'якшити їх [1; 2; 3].

Загалом корекція психофізичного стану дітей із вадами психічного розвитку є складним завданням, вирішення якого можливе за участю спеціалістів різного профілю, зокрема й спеціалістів у галузі фізичної культури.

Дослідження останніх років свідчать про те, що зміни у фізичній сфері (наприклад, швидкості як фізичної якості) сприяють також змінам у психічній сфері (наприклад, швидкості сприйняття інформації та прийняття рішення) [3; 4; 5]. Іноді сполучений вплив використовується послідовно (фізичні вправи створюють передумови для розвитку психічних якостей), іноді – паралельно (вправи впливають одночасно на фізичну й психічну сфери).

Наукові дослідження взаємозв'язку розвитку рухових якостей і психічних процесів, інтелекту та фізичної підготовленості, вивчення впливу рухового режиму на розумову працездатність свідчать про те, що високому рівню моторного розвитку відповідає більш високий рівень психічного розвитку [2].

Деякі автори, зокрема В. Маценко, Т. Круцевич, М. Воробйов, Г. Безверхня, вважають, що психічний розвиток дітей зумовлений не ізольованим педагогічним засобом, а системою засобів навчання й виховання, які об'єднують різні навчальні предмети, кожен із яких робить свій специфічний внесок у розвиток дитини [6; 7]. Однак при цьому дуже мале значення приділяється заняттям із фізичної культури. У зв'язку із цим вплив фізичного виховання на психічну сферу дітей здійснюється стихійно, неорганізовано. Таке становище можна пояснити тим, що питання управління психічним розвитком дітей із ЗПР у процесі фізичного виховання вивчене не досить.

**Мета дослідження** – визначити залежність між показниками психічного розвитку та фізичної підготовленості в дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку.

**Методи дослідження.** Для визначення рівня психічного розвитку в дітей ми використовували тести, які

були розроблені й модифіковані Т.П. Вісковатовою. Для визначення рівня фізичної підготовленості в дітей ми використали методіку, розроблену Ю.К. Чернишенко.

Нами було проведено тестування дітей старшого дошкільного віку з дитячих садків № 34 і № 83 м. Сум, дошкільного відділення допоміжного закладу загальної середньої освіти І–ІІ ступенів м. Сум, дошкільного відділення Правдинської школи-інтернату для дітей із затримкою психічного розвитку с. Іванівки Сумської області.

**Результати дослідження.** У процесі вивчення рівня психофізичного розвитку ми встановили, що діти із ЗПР мають низькі показники як психічного розвитку, так і фізичної підготовленості порівняно зі своїми нормально розвинутими однолітками. Особливо це стосується такого показника фізичної підготовленості, як спритність, та такого показника психічного розвитку, як мислення.

Так, під час виконання тестів на спритність 100% дітей із ЗПР мали низький рівень фізичної підготовленості, коли нормально розвинуті діти – лише 12,5–18,75%.

У процесі дослідження рівня розвитку функції мислення в дітей ми встановили, що нормально розвинуті діти мають високий рівень розвитку цієї психічної якості, на відміну від дітей із ЗПР. Так, у 37,5% хлопчиків і 43,75% дівчаток виявлена «ЗПР середнього ступеня», у 62,5% хлопчиків і 56,25% дівчаток – «глибока ЗПР».

Ми вивчали зв'язки між показниками сформованості мислення, яка зумовлена розвитком інших психічних функцій, та спритності як інтегральної психофізичної якості, що проявляється лише в комплексі з іншими фізичними якостями [6; 7]. Визначення взаємозалежності показників, які характеризують рівень сформованості психічних функцій і фізичної підготовленості в дітей із ЗПР, проводилося на підставі даних кореляційного аналізу. У результаті досліджень були виявлені статистично достовірні зв'язки між показниками спритності та сформованості функції мислення (див. табл. 1, 2).

Найвищі значення коефіцієнтів кореляції спостерігаються в дітей із ЗПР між сформованістю процесів аналізу й синтезу (тест «матриці Джона Равена») і динамічною рівновагою («ходьба по прямій лінії») у хлопчиків ( $r=0,92$ ) та сформованістю процесів аналізу й синтезу (тест «матриці Джона Равена») і точністю просторових переміщень («відведення правої ноги вбік») у дівчаток ( $r=0,90$ ).

Статистичний аналіз показав, що показники процесів аналізу й синтезу («матриці Джона Равена») у хлопчиків із ЗПР достовірно корелюють із показниками точності просторових переміщень («відведення правої ноги вбік»,  $r=0,89$ ), з показниками комплексного прояву координаційних здібностей («комплексна координаційна вправа»,  $r=0,88$ ), з показниками точності рухів («кидок м'яча в ціль»,  $r=0,83$ ).

Схожа кореляційна залежність спостерігалася й у дівчаток. Так, показники процесів аналізу та синтезу («матриці Джона Равена») достовірно корелюють із показниками точності рухів («кидок м'яча в ціль»,  $r=0,84$ ), з показниками динамічної рівноваги («ходьба

Коефіцієнти кореляції між показниками мислення та спритності у хлопчиків із ЗПР

Показники психічного розвитку	Показники фізичної підготовленості			
	Кидок м'яча в ціль (к-ть)	Ходьба по прямій лінії (м)	Відведення правої ноги вбік (градус)	Комплексна координаційна вправа (бал)
Матриці Дж. Равена (к-ть)	0,83	0,92	0,89	0,88
Проба на узагальнення (к-ть)	0,66	0,76	0,74	0,83
Проба на об'ємних предметах (сек.)	-0,67	-0,88	-0,84	-0,89
Проба на площинних предметах (сек.)	-0,52	-0,77	-0,79	-0,79

Таблиця 2

Коефіцієнти кореляції між показниками мислення та спритності в дівчаток із ЗПР

Показники психічного розвитку	Показники фізичної підготовленості			
	Кидок м'яча в ціль (к-ть)	Ходьба по прямій лінії (м)	Відведення правої ноги вбік (градус)	Комплексна координаційна вправа (бал)
Матриці Дж. Равена (к-ть)	0,84	0,84	0,90	0,61
Проба на узагальнення (к-ть)	0,62	0,67	0,71	0,69
Проба на об'ємних предметах (сек.)	-0,83	-0,84	-0,84	-0,76
Проба на площинних предметах (сек.)	-0,42	-0,45	-0,74	-0,53

по прямій лінії»,  $r=0,84$ ), з показниками комплексного прояву координаційних здібностей («комплексна координаційна вправа»,  $r=0,61$ ).

Кореляційний аналіз виявив статистично достовірні зв'язки в дітей із ЗПР між показниками сформованості процесу узагальнення та точністю рухів («кидок м'яча в ціль», де  $r=0,66$  у хлопчиків і  $r=0,62$  у дівчаток); між показниками сформованості процесу узагальнення та динамічною рівновагою («ходьба по прямій лінії», де  $r=0,76$  у хлопчиків і  $r=0,67$  у дівчаток); між показниками сформованості процесу узагальнення та точністю просторових переміщень («відведення правої ноги вбік», де  $r=0,74$  у хлопчиків і  $r=0,71$  у дівчаток); між показниками сформованості процесу узагальнення та комплексним проявом координаційних здібностей («комплексна координаційна вправа», де  $r=0,83$  у хлопчиків і  $r=0,69$  у дівчаток).

Досить тісно корелюють із показниками зорово-просторового орієнтування (на об'ємних предметах) такі показники, як точність рухів («кидок м'яча в ціль», де  $r=-0,67$  у хлопчиків і  $r=-0,83$  у дівчаток), динамічна рівновага («ходьба по прямій лінії», де  $r=-0,88$  у хлопчиків і  $r=-0,84$  у дівчаток), точність просторових переміщень («відведення правої ноги вбік», де  $r=-0,84$  у хлопчиків і  $r=-0,84$  у дівчаток), показники комплексного прояву координаційних здібностей («комплексна координаційна вправа», де  $r=-0,89$  у хлопчиків і  $r=-0,76$  у дівчаток).

Також встановлено кореляційну залежність зорово-просторового орієнтування (на площинних предметах) з показниками динамічної рівноваги у хлопчиків («ходьба

по прямій лінії»,  $r=-0,78$ ), з показниками точності просторових переміщень («відведення правої ноги вбік», де  $r=-0,79$  у хлопчиків та  $r=-0,74$  у дівчаток), з показниками комплексного прояву координаційних здібностей у хлопчиків («комплексна координаційна вправа»,  $r=-0,79$ ).

Менші значення коефіцієнтів кореляції зорово-просторового орієнтування (на площинних предметах) ми отримали з показниками точності рухів («кидок м'яча в ціль», де  $r=-0,52$  у хлопчиків і  $r=-0,42$  у дівчаток), з показниками динамічної рівноваги в дівчаток («ходьба по прямій лінії»,  $r=-0,45$ ), з показниками комплексного прояву координаційних здібностей у дівчаток («комплексна координаційна вправа»,  $r=-0,53$ ).

Таким чином, у зв'язках сформованості психічної функції мислення та розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку можна помітити певні закономірності:

- чим вищий рівень сформованості показників аналізу, синтезу та процесів узагальнення, тим вищий рівень розвитку точності рухів, динамічної рівноваги, точності просторових переміщень, комплексного прояву координаційних здібностей. Тобто залежність між цими показниками в дітей із ЗПР суттєва й додатна;

- спостерігається зв'язок між сформованістю зорово-просторового орієнтування (як на об'ємних, так і на площинних предметах) та рівня розвитку спритності в дітей із ЗПР. Цей зв'язок від'ємний: скорочення часу виконання завдання на сформованість зорово-просторового орієнтування пов'язане з підвищенням результативності в тестових вправах на спритність.

**Висновки.** Унаслідок проведених досліджень можна зробити висновок, що діти із затримкою психічного розвитку мають низький рівень психофізичного розвитку, особливо це стосується показників мислення та координації.

Визначено кореляційну залежність між показниками психічного розвитку (мисленням) та фізичної підготовленості (спритністю) у дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку.

Проведене експериментальне дослідження не вичерпало розгляд усіх аспектів проблеми вивчення особливостей психічного розвитку та фізичної підготовленості дітей цієї категорії. Перспективи подальших наукових розвідок ми бачимо в пошуках та вдосконаленні методики проведення занять із фізичної культури з дітьми старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку.

#### Література:

1. Трикоз С., Блеч Г. Дитина з порушеннями інтелектуального розвитку. Харків : Ранок ; ВГ «Кенгуру», 2018. 40 с.
2. Миронова С., Бахмат Н. Особливості монологічного мовлення молодших школярів із інтелектуальними порушеннями. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 5–6(99–100). С. 3–11.
3. Пасічник В. Специфічні принципи фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах інклюзивної освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 4(23). С. 203–208.
4. Пиллюк Н. Оздоровча робота у спеціалізованому дошкільному закладі як засіб соціальної адаптації дітей з особливими потребами. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2009. № 6(8). С. 17–18.
5. Фізична реабілітація дітей із затримкою психічного розвитку / І. Подоляничук, І. Осіпчук, М. Ригун, Т. Павлюк. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2019. № 3(111). С. 141–148.
6. Маценко В. Психологія пізнавальних процесів : навчальний посібник. Київ : Главник, 2008. 191 с.
7. Круцевич Т., Воробйов М., Безверхня Г. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

#### References:

1. Trykoz, S., & Blech, H. (2018). *Dytyna z porushenniamy intelektualnoho rozvytku [A child with intellectual developmental disabilities]*. Kharkiv: Ranok; "Kenhuru" Publishing group, 40 p. [in Ukrainian].
2. Myronova, S., & Bakhmat, N. (2020). Osoblyvosti monolohichnoho movlennia mladshykh shkolariv iz intelektualnymy porushenniamy [Peculiarities of monologue speech of younger schoolchildren with intellectual disabilities]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, no. 5–6(99–100), pp. 3–11 [in Ukrainian].
3. Pasichnyk, V. (2017). Spetsyfichni pryntsypy fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku v umovakh inkliuzyvnoi osvity [Specific principles of physical education of preschool children in the conditions of inclusive education]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sport and health of the nation*, iss. 4(23), pp. 203–208 [in Ukrainian].
4. Pyllyuk, N. (2009). Ozdorovcha robota u spetsializovanomu doshkilnomu zakladi yak zasib sotsialnoi adaptatsii ditei z osoblyvymy potrebamy [Health work in a specialized preschool institution as a means of social adaptation of children with special needs]. *Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy – Actual problems of education and upbringing of people with special needs*, no. 6(8), pp. 17–18 [in Ukrainian].
5. Podolianchuk, I., Osipchuk, I., Ryhun, M., & Pavliuk, T. (2019). Fizychna rehabilitatsiia ditei iz zatrymkoiu psykhichnoho rozvytku [Physical rehabilitation of children with mental retardation]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15 "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)" – Scientific journal of the National Drahomanov Pedagogical University. Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)"*, no. 3(111), pp. 141–148 [in Ukrainian].
6. Matsenko, V. (2008). *Psykhohohiia piznavalnykh protsesiv: navchalnyi posibnyk [Psychology of cognitive processes: study guide]*. Kyiv: Hlavnyk, 191 p. [in Ukrainian].
7. Krutsevych, T., Vorobiov, M., & Bezverkhnia, H. (2011). *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi: navchalnyi posibnyk [Control in the physical education of children, adolescents and youth: study guide]*. Kyiv: Olimpiiska literatura, 224 p. [in Ukrainian].



## ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНОГО АРБІТРА

**Кисельов Валерій Олександрович,**

старший викладач кафедри теорії та методики спорту  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-1285-4164

*У статті розглянуто важливість проблеми ефективності суддівської діяльності, яка полягає в комплексній підготовці футбольного арбітра. Нами було вивчено основні характеристики підготовки сучасного футбольного рефері, зокрема теоретичної, фізичної, практичної, психологічної, адже підвищення рівня гравців можливе лише в умовах нормального спортивного суперництва, коли якість суддівства не вступає у протиріччя з правилами гри. Обґрунтовано ефективність медико-біологічного контролю у процесі комплексної підготовки футбольного судді. Розкрито особливості ролі арбітра та інших офіційних осіб матчу як невід'ємних учасників футбольного поєдинку.*

**Ключові слова:** футбол, комплексна підготовка, футбольний арбітр, теоретична підготовка, фізична підготовка, практична підготовка, психологічна підготовка.

### *Kyselov Valerii. Characteristics of the complex training of a football referee*

*The article considers the importance of the problem of the effectiveness of refereeing, which consists in the comprehensive training of a football referee. We studied the main characteristics of the training of a modern football referee, in particular theoretical, physical, practical, and psychological, because raising the level of players is possible only in conditions of normal sports rivalry, when the quality of refereeing does not conflict with the rules of the game. The effectiveness of medical and biological control in the process of complex training of a football referee is substantiated. The peculiarity of the role of the referee and other match officials as integral participants in a football match is revealed.*

**Key words:** football, comprehensive training, football referee, theoretical training, physical training, practical training, psychological training.

**Вступ.** Футбольна гра є невід'ємною частиною сучасного суспільства. На сьогодні у футбол грають мільйони людей по всьому світу, а вболівальниками цього прекрасного спортивного дійства з кожним днем стає дедалі більше людей. Провідні футбольні клуби зацікавлені у зростанні майстерності своїх професіональних гравців, адже їхні успіхи на міжнародній арені приносять великий грошовий дохід від продажів спортивної атрибутики, реклами, прав телетрансляцій і квитків на матчі. Звісно, важливу роль відводять головному арбітру матчу, який перебуває в епіцентрі перебігу подій на футбольному полі між двома командами та наділений винятковими повноваженнями для дотримання чесності, прозорості й безкомпромісності проведення зустрічі. Тому професійна підготовленість футбольного арбітра є необхідним складником футбольного дійства.

**Методи дослідження:** аналіз наукових розвідок різних авторів та інформаційних джерел із проблеми комплексної підготовки футбольних арбітрів.

**Матеріали та результати.** Однією з головних осіб футбольного матчу є арбітр. У сучасному футболі арбітр повинен відповідати високим вимогам, що зумовлені різними чинниками. Це, зокрема, не лише знання правил гри, але й висока функціональна, фізична та психологічна підготовленість [3].

Протягом усього поєдинку стежити за дотриманням правил гри головному арбітру допомагають інші особи матчу, зокрема два асистенти арбітра, два додаткові асистенти арбітра, четвертий арбітр, резервний асистент арбітра, відеоасистент арбітра, помічник

відеоасистента арбітра, основними функціями яких є передача інформації стосовно порушень, які головний арбітр не зміг розгледіти, проте остаточне рішення приймає арбітр.

Проблема помилок арбітрів виникла з першою появою арбітра на полі. Змінювалася й удосконалювалася методика арбітражу, форми та методи підготовки арбітрів, змінювалися й самі правила гри. Однак недоліки в роботі, які впливають на підсумок матчу, досі викликають серйозне та небезпідставне турбування не тільки в деяких країнах, а й в усьому світовому футболі.

Спеціальна фізична підготовленість арбітрів високої кваліфікації у футболі є фактором успішної професійної діяльності. Визначено важливість розвитку рухових якостей в арбітрів різної кваліфікації, оскільки від цього залежить оцінка ігрових моментів і, як наслідок, відсоток помилок у роботі арбітра. З'ясовано, що фізичний стан і фізична підготовленість футбольних арбітрів залежить від їх віку та спеціальної фізичної підготовки. Встановлено, що одним із перспективних напрямів у підготовці футбольних арбітрів високої кваліфікації є індивідуалізація тренувального процесу за рахунок спеціальної фізичної підготовки. При цьому побудова тренувального процесу залежить від процесу підготовки та змагальної діяльності футбольних команд [5].

У публікації В. Ніколаєнко та Т. Чопілко визначено, що оптимальні фізичні кондиції зумовлюють професійні дії арбітра, тобто вміння керувати станом свого організму та руховою активністю, протистояти стомленню, психологічному тиску спортсменів і глядачів, контролювати емоції, адекватно оцінювати ігрову

ситуацію та приймати правильне рішення в обмежений час. Дослідники зазначають, що рухова активність арбітрів передбачає постійні пересування на різні дистанції різними способами. Футбольні арбітри здебільшого виконують роботу аеробного характеру. Під час пересування у швидкому темпі арбітр застосовує більше прискорень, ніж ривків. Він виконує різноманітні рухи руками («жести»), що демонструють характер порушень та види покарань для гравців, передбачені правилами гри. Водночас рухові дії асистентів арбітра змінюються кожні 5 секунд під час матчу, за один матч вони виконують близько 20 ривків і 74 прискорень.

Фізична підготовленість футбольного арбітра полягає в постійному тренувальному процесі для розвитку функціональних особливостей організму, необхідних під час проведення футбольних матчів на високому рівні.

Комітетом арбітрів Української асоціації футболу арбітрам та асистентам запропоновано спеціальну тренувальну програму, яка відповідає програмі тренування УЄФА (Союзу європейських футбольних асоціацій). Стан тренуваності арбітрів перевіряють регулярно (один раз на тиждень), а Комітет арбітрів Української асоціації футболу та тренер із фізичної підготовки надають допомогу у випадках, коли виявлялися будь-які недоліки у тренувальному процесі. Мінімум один

раз на рік арбітри Прем'єр-ліги України, першої та другої ліг, чемпіонатів U-19 та U-21 проходять медичний огляд у центрі спортивної медицини для оцінки рівня фізичної працездатності й функціональної підготовленості. Особливу увагу приділяють діагностиці зору.

Для оцінки стану фізичної підготовленості футбольних арбітрів, рекомендованих для проведення матчів всеукраїнського рівня, один раз на три місяці комітетом арбітрів Української асоціації футболу проводиться своєрідний екзамєн із двох тестів: 1) тесту повторної спринтерської здатності, що визначає здатність арбітра виконувати неодноразовий спринт на 40 м (див. рис. 1); 2) тесту з інтервального бігу, що визначає здатність арбітра виконувати серії бігу високої інтенсивності на 75 м, між якими виконується 25 м відновної ходьби (див. рис. 2).

Якщо арбітр не зміг пройти тести, він буде відсторонений від подальшого проведення матчів до наступного екзамєну за три місяці.

Сучасному футбольному арбітру потрібно постійно розвивати свої теоретичні знання, адже футбол не стоїть на місці. IFAB (Міжнародна рада футбольних асоціацій) – це футбольний орган, що складається із чотирьох членів від ФІФА (Міжнародної федерації футболу) та чотирьох британських футбольних асоціацій (Англій, Шотландії, Уельсу та Північної Ірландії). Цей орган є відповідаль-



Рис. 1. Схематичне зображення тесту повторної спринтерської здатності

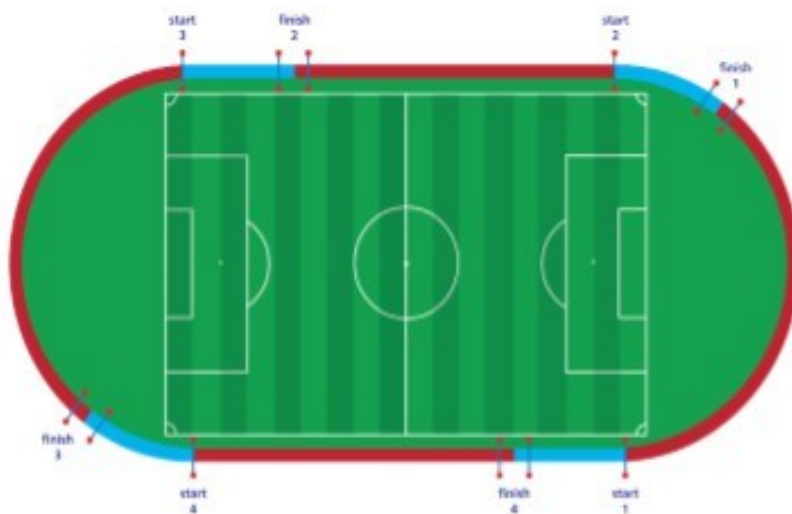


Рис. 2. Схематичне зображення тесту з інтервального бігу

ним за правила гри в усьому світі, регулярно вносить зміни до положень правил гри, щоб морально-етичні аспекти футбольної гри, її правила та арбітри поважалися, цінувалися й захищалися, приносили користь футболу на всіх рівнях і в усіх куточках земної кулі.

Систематичні теоретичні заняття необхідні арбітру для вдосконалення своїх інтелектуальних здібностей, якісного арбітражу матчів, розуміння правил і сутності гри, свідомого ставлення до своєї професійної діяльності. Особлива увага приділяється вивченню методичних матеріалів, циркулярів, ознайомленню з аналізом роботи арбітрів у матчах різних ліг (чемпіонатів), самостійному вивченню правил гри [3].

Теоретична підготовка є своєрідною базою підвищення надійності та якості арбітражу. Вона спрямована на формування в арбітра спеціальних знань для успішного арбітражу футбольних матчів та може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, лекцій, перегляду відеозаписів футбольних матчів та кліпів зі складними ігровими моментами для арбітрів із подальшим аналізом, самостійної роботи зі спеціальною літературою (правилами гри, методичними рекомендаціями, циркулярами та доповненнями). У будь-якому разі теоретичні заняття мають певну цільову спрямованість – навчити використовувати отримані знання на практиці під час проведення футбольних матчів [1].

Теоретична підготовка футбольних арбітрів України здійснюється шляхом проведення Комітетом арбітрів Української асоціації футболу навчально-тренувальних зборів і семінарів. На лекційних заняттях лектори Комітету арбітрів, іноді також запрошені іноземні спеціалісти ведуть роз'яснення щодо інтерпретацій основних положень правил гри та методики арбітражу, систематичних помилок під час проведення матчів, здійснюють розбір спірних епізодів у процесі перегляду слайдів і відеороликів.

Для перевірки теоретичної підготовленості арбітра використовується обов'язковий іспит у тестовому вигляді (12 відеозапитань) щодо знання правил гри, який арбітри складають двічі на рік (перед початком кожного кола чемпіонату). Для того щоб іспит вважався успішно складеним, необхідно відповісти правильно на 9 запитань.

Важливо зазначити, що теоретична самопідготовка відіграє вагомий роль у підготовці сучасного арбітра. Необхідні вміння робити аналіз зі своїх помилок, розуміння сутності правил гри та застосування їх у процесі проведення матчу.

Науковці (зокрема, А. Абдула, Т. Чопілко, Ю. Маніло) здебільшого приділяють увагу фізичній підготовці футбольного арбітра, індивідуалізації тренувального процесу, проте мало хто з дослідників акцентує на особливостях ролі практичної підготовки футбольного судді.

Незалежно від кваліфікації арбітра та рівня змагань практична підготовка відіграє ключову роль. Належна фізична й теоретична підготовленість проявляються в арбітражі ігор. Здатність арбітра якісно провести гру – це вміння використати свої компетентності, набуті у тренувальному процесі.

Упродовж сезону арбітри проводять матчі, на які призначені спостерігачі арбітражу. Після закінчення матчу спостерігач матчу може звернути увагу на ситуації, де арбітром були допущені помилки або відмінно відпрацьовано їх, для вдосконалення методики арбітражу, винесення дисциплінарних санкцій, прийняття важливих рішень (призначення одинадцятиметрових ударів, вилучення), командної роботи. Проведення матчів (практична підготовка) є процесом самовдосконалення та підготовкою до наступних ігор через аналіз своїх помилок, адже «легких» матчів не буває.

Арбітри, які успішно справляються зі своїми обов'язками, здатні «відключатися» від усього, що не пов'язано з їхніми діями у грі. Здатність до цього залежить від індивідуально-психологічних особливостей, масштабу змагань і їх організованості, успіхів чи невдач у попередніх матчах та загальної підготовленості. На ступінь концентрації уваги впливають сила волі, уміння керувати собою, своїми переживаннями й діями. Важливо психологічно налаштувати себе перед матчем, подумки виконати всі ті дії, які потрібно буде здійснити під час гри. По-перше, ще до початку гри створюється домінуюче джерело збудження в області тих центрів, які забезпечують виконання необхідних у грі дій. Унаслідок цього вся психологічна діяльність арбітра перекладається на роботу, яку потрібно виконувати. По-друге, виконання роботи подумки допомагає арбітру краще зосередитися та «відключатися» від впливу сторонніх подразників. По-третє, це підготовлює нервово-м'язову систему до дій, що очікуються на футбольному полі [4].

Психологічний фактор – оперативне мислення – дає змогу швидко оцінювати ситуації, що виникають, і вчасно приймати оптимальні рішення, передбачати розвиток подій, контролювати скоєні футболістами єдиноборства [2].

На думку К. Віхрова, арбітраж футбольного матчу – це складний акт психіки арбітра. Він вимагає правильної та швидкої оцінки імпровізаційних ситуацій, передбачення подій, що виникають, великого обсягу й перерозподілу уваги, контролю скоєних футболістами єдиноборств, своєчасного прийняття оптимальних рішень за певного ліміту часу. Усе це вказує на зростаючу роль психологічних чинників, тісний взаємозв'язок інтелектуальних операцій та емоційно-вольової сфери.

**Висновки.** Таким чином, арбітр разом з іншими офіційними особами матчу, як і гравці команд, є ключовими фігурами у проведенні футбольного поєдинку. Якісний арбітраж залежить від комплексної підготовки футбольного судді загалом, у якій вагомий роль відіграє медико-біологічний контроль стану здоров'я та функціональної готовності рефері. Поєднання фізичної, теоретичної, практичної та психологічної підготовки арбітра дає можливість здобути необхідні компетентності, підвищити свою кваліфікацію та майстерність для успішної суддівської діяльності. Проте розвиток цифрових технологій і нововведення у правилах гри в сучасному футболі зумовлюють новий вид підготовки – «цифровий».

Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук шляхів формування цифрової компетентності у професійних арбітрів як невід'ємного фактору загальної підготовки.



### Література:

1. Вихров К. Футбольный арбитр Украины. Киев : Федерация футбола Украины, 1995. 112 с.
2. Віхров К. Дослідження професійно значущих психофізіологічних властивостей і якостей футбольного арбітра. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 1. С. 67–71.
3. Маніло Ю. Підготовка арбітрів різної кваліфікації до професійної діяльності в футболі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2015. 20 с.
4. Марченко В. Структура сучасної підготовки футбольних арбітрів. *Інновації в освіті: перспективи розвитку* : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 20 травня 2021 р. Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2021. С. 315–319. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/43229/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>.
5. Чопілко Т. Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки арбітрів високої кваліфікації у футболі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2020. 28 с.

### References:

1. Vikhrov, K. (1995). *Futbol'nyu arbitr Ukrainy [Football referee of Ukraine]*. Kyiv: Football Federation of Ukraine, 112 p. [in Russian].
2. Vikhrov, K. (2018). Doslidzhennia profesiino znachushchykh psykhofiziologichnykh vlastyvostei i yakostei futbolnoho arbitra [Study of professionally significant psychophysiological properties and qualities of a football referee]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sports*, no. 1, pp. 67–71 [in Ukrainian].
3. Manilo, Yu. (2015). Pidhotovka arbitriv riznoi kvalifikatsii do profesiinnoi diialnosti v futboli [Training of referees of various qualifications for professional activity in football]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Lviv, 20 p. [in Ukrainian].
4. Marchenko, V. (2021). Struktura suchasnoi pidhotovky futbolnykh arbitriv [The structure of modern training of football referees]. *Materialy I Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Innovatsii v osviti: perspektyvy rozvytku" [Materials of the 1st International scientific and practical conference "Innovations in education: development prospects"]* (Ternopil, May 20, 2021). Ternopil: Western Ukrainian National University, pp. 315–319. Retrieved from: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/43229/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf> [in Ukrainian].
5. Chopilko, T. (2020). Indyvidualizatsiia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky arbitriv vysokoi kvalifikatsii u futboli [Individualization of special physical training of highly qualified football referees]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kyiv, 28 p. [in Ukrainian].

## ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СУМСЬКОГО РЕГІОНУ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОКРАЩЕННЯ

Лазоренко Сергій Анатолійович,

доктор педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0001-6493-8514

*Стаття присвячена актуальній проблемі нашого сьогодення – контролю стану здоров'я студентів закладів вищої освіти в умовах навчальних обмежень і за наявності проблеми, визначення шляхів їх усунення. У статті подано результати дослідження зміни показників соматичного здоров'я студентів першого курсу закладів вищої освіти Сумського регіону після втілення у навчальний процес студентської молоді головних заходів комплексу з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності, з урахуванням сьогоденішніх особливостей навчання. Стаття надає інформацію про кількісні показники патологій серед студентської молоді в університетах Сумщини. А також констатацію динаміки зміни індексу соматичного здоров'я студентів і студенток та його складових частин у експериментальних групах, після закінчення експерименту.*

**Ключові слова:** соматичне здоров'я, фізкультурно-оздоровча діяльність, здоровий спосіб життя, фізична активність, студенти.

### ***Lazorenko Serhii. Health indicators of students in higher education institutions of the Sumy region and ways of their improvement***

*Training students in higher education at present takes place under the influence of rapid scientific and technological progress, a steady stream of information and automation of human activities causing high load of the central nervous system of young people along with lack of physical activity, which leads to an increase in the number of students who have chronic rejection in health, increasing the number of students who are in the classroom for physical education to special medical groups.*

*The tendency to reduce individual health indicators monitored and university students of Sumy region. Low and lower than average levels of physical health are generally 95% of boys and 99% girls, that requires physical education teachers continuously monitoring the health of students. Only if good health and comprehensive training young person is able to effectively realize their professional potential, find their rightful place in society. Low rates of physical health and lack of physical activity led to the development of measures oriented sports and recreation for university students of Sumy.*

*Therefore, our article focuses on the actual problem of our present – improve the health of students in higher education. The results of the study changes in indicators of physical health of students of the first year of Sumy State Pedagogical University A. S. Makarenko after the implementation of the main activities of students set to optimize sports and recreation activities. After the experiment, state the positive changes in the index of physical health of students and student, and its components in the experimental groups.*

**Key words:** somatic health, physical and health-improving activity, healthy lifestyle, physical activity, students.

**Постановка проблеми.** Навчання студентів у закладі вищої освіти нашої країни протікає під бурхливим впливом науково-технічного прогресу, величезний потік інформації та автоматизація діяльності людини спричиняє високі навантаження центральної нервової системи молоді поруч із недостатньою фізичною активністю, що призводить до зростання кількості студентів, які мають хронічні відхилення у здоров'ї, збільшення кількості учнів, які відносяться на заняттях з фізичного виховання до спеціальних медичних груп [4, с. 170]. Тенденція до зниження індивідуальних показників здоров'я відслідковується і у студентів вищої школи закладів Сумської області [7, с. 18]. Низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я мають загалом 95% юнаків і 99% дівчат, що вимагає від викладачів фізичної культури постійного контролю за станом здоров'я студентської молоді. Лише за умови міцного здоров'я та всебічної професійної підготовки молода людина спроможна ефективно реалізувати свій фаховий потенціал, знайти гідне місце у житті суспільства. Низькі показники соматичного здоров'я,

недостатня рухова активність, умови дистанційного навчання спонукали до розробки комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування для студентів вищих навчальних закладів нашої області з урахуванням компоненту on-line навчання. Здоров'я і здоровий спосіб життя студента є головним якісним чинником майбутньої самореалізації молодих людей, умовою створення сім'ї, продовження роду та їх професійного довголіття. Проте, станом на сьогодні, зростає кількість студентів, які мають хронічні відхилення у здоров'ї, що негативно проявляється у навчальній діяльності. Причинами, що призводить до цієї проблеми, є: умови домашнього навчання, режим дня студента, зниження рухової активності тощо. Зростаючі вимоги до фізичного здоров'я молоді, яка у майбутньому має скласти працездатну частину населення країни: розширення стійкості організму людини до небезпечних факторів навколишнього середовища, цілеспрямоване підвищення фізичної підготовленості людини за допомогою засобів фізичної культури є складовими елементами здорового способу життя та мають важливий соціальний

сенс. І особливого контексту цій проблемі надають умови викладання навчального предмету «Фізичне виховання» в режимі on-line. В умовах впровадження воєнного стану дистанційна освіта набуває надзвичайної актуальності, коли весь час студенти змушені витратити на розумову активність, а фізична – зведена нанівець. Тому зауважимо, що аспект збереження та покращення здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогоdnішнього життя, є наразі найважливішим. Під час дистанційної освіти перед викладачами кафедри постала низка питань: по-перше – як підвищити зацікавленість студентів до занять фізичним вихованням, до рівня, що був – до введення навчальних обмежень; по-друге – як підтримувати фізичну активність студентів на достатньому рівні; по-третє – як оптимально розкрити теоретичні питання та методичні аспекти розділів фізичного виховання, які включені до програми дисципліни «Фізичне виховання». Специфічною основою змісту дистанційних занять є раціональна рухова активність студентів в умовах обмеженого простору їх помешкання, як фактор підготовки до життєдіяльності і кращого засвоєння навчального матеріалу через оптимізацію їх фізичного стану.

**Мета нашого дослідження** була окреслена такими чинниками: умовами дистанційної освіти, проблемами показників здоров'я студентської молоді закладів вищої освіти Слобожанського регіону. І полягала в аналізі стану здоров'я студентів, які вступили до університетів Сумської області та шляхів його покращення.

**Методи дослідження.** Для одержання достовірних даних нашого експерименту нами було використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанаценка [1, с. 71], педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної обробки результатів експериментального дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у закладах вищої освіти. На думку більшості фахівців у сфері фізичної культури і спорту, причиною істотного росту захворюваності серед учнівської молоді є чітко окреслене зниження їхньої рухової активності і відсутність мотивації до здорового способу життя, починаючи з самого дитинства. За дослідженнями Л. К. Кожевнікова, З. Г. Дзюби, Н. І. Вертелецької, спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентів: поширення серцево-судинної патології збільшилося за останнє десятиліття у 1,9 рази; онкології – на 18%, бронхіальної астми – 35,2%, цукрового діабету – на 10,1%. В Україні кожний п'ятий хворіє на артеріальну гіпертонію. Також доведено, що впродовж навчання у закладах вищої освіти кількість учнів підготовчої та спеціальної медичної групи збільшується з 5,4% на першому курсі до 14,5% на четвертому, а кількість основних груп із 84% до 70,2% [2, с. 21].

Сьогодення система вищої освіти не формує у студентів належної мотивації до занять фізичним вихованням і здорового способу життя. За даними науковців М. О. Носка, О. О. Данілова, В. М. Маслова, результати аналізу медичних спостережень цілого ряду диспансе-

рів дозволили констатувати, що 40% студентів спеціальних медичних груп мають відхилення серцево-судинної системи, 15,9% – органів зору, 6% – шлунково-кишкового тракту, по 8% – тиреотоксикози, порушення жирового обміну та розгляду дихального апарату, відповідно, 14,1% студентів мали інші порушення здоров'я і фізичного розвитку. Дослідження, які провели Н. А. Кулик і Н. Д. Шошура, продемонстрували, що найпроблемнішими серед студентів Сумщини є вади зору (більше 30%) та дерматології (18,6%), проблеми терапевтичного напрямку (15,5%), більше 10% є хиби оториноларингологічного і психологічного характеру, проблеми жіночого характеру складають майже 5%, в ранг 3% включені проблеми з області ендокринології, хірургії, ортопедії та урології [4, с. 170].

Протягом останніх років серед студентської молоді набувають поширення шкідливі звички, прогресують захворювання, пов'язані з неактивним способом життя, розладами нервової, серцево-судинної систем та опорно-рухового апарату, органів зору тощо. Це вимагає негайного перегляду ставлення молоді до здорового способу життя, оскільки фізична культура, як складова частина загальнолюдської культури, має на меті творити фізичну гармонію суспільства, пропагувати здоровий спосіб життя, попереджувати розвиток захворювань, формувати гуманістичні цінності, забезпечувати дозвілля людей, формувати гармонійно розвинену особистість [5, с. 38]. Формування мотивації до рухової активності у студентів, яка за останні роки знизилася в рази, вивчали Т. Круцевич [3, с. 86], Є. Захаріна, В. Марчик, О. Порохненко [2, с. 86].

Враховуючи вищезазначене, ми проаналізували медичні картки студентів які зберігалися у медичному пункті Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Дані якого засвідчили, що до університету вступає контингент молоді, у яких 66% має відхилення у стані здоров'я, 20% – здорові, 11% – відносяться до спеціальної медичної групи, і 3% взагалі мають протипоказання до занять «Фізичним вихованням». І це не випадково, адже, за даними Міністерства освіти і науки, рівень фізичного розвитку школярів нашої країни вимагає негайної оптимізації. За даними МОН, лише 0,8% школярів мають високий рівень фізичного здоров'я, 6,7% – вище середнього, 22,6% – середній, 33,5% – нижче середнього та 36,4% – низький. Аналіз етіології захворюваності студентів-першокурсників указанного ЗВО за останні два роки засвідчив динаміку зростання розмаїття хвороб серед студентської молоді (таблиця 1).

Головною причиною прогресування зазначеного процесу, на нашу думку, є зниженням рухової активності в умовах дистанційної освіти через військові обмеження та відсутністю мотивації до активного способу.

Експериментальним шляхом нами було встановлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності та захворюваністю. Поступове зниження кількості локомоцій, зниження зацікавленості спортом, тривале перебування на робочому місці у тій самій позі, відпочинок за комп'ютером, навчальним посібником, телевізором

дуже обмежує рухову активність молоді людини. Як наслідок – значні порушення в діяльності життєво важливих функціональних систем, передчасне старіння і ранній вихід на пенсію [2, с. 12]. Узагальнені дані указують на необхідність занять фізичною культурою і спортом майбутнім учителям для оптимізації спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості і тривалого продуктивного життя.

Таблиця 1

**Результати огляду студентів-першокурсників**

№ п/п	Лікарі	Показники у %
1.	Проблеми з органами зору	30,5
2.	Проблеми опорно-рухового апарату	3,2
3.	Нашкірні проблеми	18,6
4.	Гінекологічні проблеми	4,5
5.	Проблеми гуморальної регуляції	2,3
6.	Хвороби нервової системи	10
7.	Оториноларингологічні вади	11,8
8.	Терапевтичні проблеми	15,5
9.	Наслідки хірургічного втручання	0,9
10.	Проблеми сечовидільної системи	2,7
Усього		100

Для оптимізації показників рівня соматичного здоров'я (РСЗ) студентів нами було розроблено комплекс заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дистанційного навчання, який включав такі види фізичної активності в умовах домашнього простору: фізкультурні перерви між навчальними парами, гейміфікація, міні-квести, руханки, розминки, елементи контролю (показники частоти серцевих скорочень та власної ваги), використання застосунків для смартфонів «Strava» та «Кроки», робота по господарству, щоденник контролю індивідуального здоров'я тощо. У дослідженні взяли участь студенти Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, з яких були сформовані експериментальні (Е Ю) і контрольні (К Ю) групи юнаків і дівчат (Е Д та К Д). Рівень соматичного здоров'я (РСЗ) визначався за показниками індексу соматичного здоров'я (ІСЗ), який складався з суми балів масового, життєвого, силового індексів, проби Мартіне та індексу Робінсона. Г. Л. Апанасенко виділяє п'ять рівнів соматичного здоров'я: низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий рівень здоров'я [1, с. 71]. У результаті проведеного дослідження ми зафіксували різноспрямовані

зміни показників ІСЗ студентів контрольної і експериментальної груп, на основі яких ми визначали рівень соматичного здоров'я (РСЗ) студентської молоді.

РСЗ у контрольній групі студентів змінився з низького на початку експерименту на нижче середнього – в кінці, індекс соматичного здоров'я був  $3,48 \pm 0,5$  бали та зріс до  $3,52 \pm 0,5$  бали. Але відсоткова різниця покращень показників індивідуального здоров'я студентів контрольної групи мала випадковий характер ( $p > 0,05$ ) і становила лише 1,15%.

На відміну від контрольної, після впровадження у режим життєдіяльності учнівської молоді комплексу заходів рівень соматичного здоров'я студентів експериментальної групи вірогідно підвищився ( $p < 0,05$ ). Індекс соматичного здоров'я на початку дослідження у цій групі становив  $3,59 \pm 0,1$  бали, а в кінці він збільшився до позначки  $4,7 \pm 0,13$  бали, що на 30,9 % краще у порівнянні з початком експерименту.

У контрольній та експериментальній групах студенток зміни показників індивідуального здоров'я мали аналогічний характер. Їх рівень соматичного здоров'я протягом експериментального дослідження не мав статистично вірогідної різниці ( $p > 0,05$ ) і відповідав рівню нижче за середній. Індекс соматичного здоров'я на початку навчального року становив  $4,5 \pm 0,1$  бали, а в кінці –  $4,63 \pm 0,1$  бали. У відсотковому виразі показник соматичного здоров'я студенток контрольної групи збільшився лише на 2,9%.

У студенток, що займалися фізкультурно-оздоровчою діяльністю у відповідності до запропонованого комплексу заходів, рівень соматичного здоров'я мав вірогідне покращення ( $p < 0,05$ ). Індекс соматичного здоров'я на початку дослідження становив  $3,71 \pm 0,28$  бали, а в кінці –  $4,84 \pm 0,24$  бали, а позитивні зміни становлять 30,5 %.

**Висновок.** Результати, одержані під час експерименту, підтвердили доцільність розробки та використання комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів-педагогів в умовах дистанційного навчання для покращення їхнього індивідуального здоров'я.

Як наслідок зробленого аналізу результатів нашого дослідження окреслимо **перспективу подальших наукових пошуків** у розробці концепцій з урахуванням особливостей навчального процесу та розвитку сфери фізичної культури і спорту у регіоні, для покращення власного здоров'я студентів-педагогів закладів вищої освіти нашої країни.

**Література:**

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицина валеологія. Київ : Здоров'я, 1998. 246 с.
2. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2008. 21с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 258 с.
4. Кулик Н. А., Шошура Н. Дм. Стан втоми студентів і вчителів-філологів та шляхи її поліпшення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Т. III. Вип. 98. Чернігів : ЧНПУ, 2012. С. 168–172.
5. Міхеєнко О. І. Валеологія. Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. 400 с.



6. Павленко Е. Е. Физическая культура как основной фактор формирования и сохранения физического здоровья студентов. *Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК*. 2008. № 4. С. 28–31.

7. Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК*. 2010. № 2. С. 17–20.

#### References:

1. Apanasenko H. L., Popova L. A. (1998). *Medytsynskaia valeolohyia*. [Medical valeology]. K.: Zdorovia. 246 s. [in Russian].

2. Zakharina Ye. A. (2008). *Formuvannia motyvatsii do rukhovoï aktyvnosti u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naseleennia»* [Formation of motivation for motor activity in the process of physical education of students of higher educational institutions: author's abstract. thesis for obtaining sciences. candidate degree physical exit and sports]. K.: 21 s. [in Ukrainian].

3. Krutsevych T. Yu. (2010). *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleennia*. [Recreation in physical culture of different population groups: education. manual]. K. : Olimp. 1-ra. 258 s. [in Ukrainian].

4. Kulyk N. A., Shoshura N. D. (2012). Stan vtomy studentiv i vchyteliv-filolohiv ta shliakhy yii polipshennia. [The state of fatigue of students and philology teachers and ways to improve it]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*. Т. III. Vyp. 98. Chernihiv: ChNPU. 352 s. [in Ukrainian].

5. Mikheienko O. I. (2009). *Valeolohiia* [Valeology]. Sumy: VTD «Universytetska knyha». 400 s. [in Ukrainian].

6. Pavlenko E. E. (2008). *Fyzycheskaia kultura kak osnovnoi faktor formyrovanyia y sokhranenyia fyzycheskoho zdorovia studentov*. [Physical culture as the main factor in the formation and preservation of physical health of students] *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. KhDAFK*. № 4. pp. 28–31. [in Russian].

7. Томенко О. А., Лазоренко С. А. (2010). *Riven somatychnoho zdorovia i rukhovoï aktyvnosti studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv*. [Level of somatic health and motor activity of students of higher educational institutions]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. KhDAFK*. № 2. pp. 17–20. [in Ukrainian].

## ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

**Максименко Людмила Михайлівна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
старший викладач кафедри теорії та методики спорту  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-8481-6925

**Мигаль Максим Володимирович,**

магістр спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-0385-6686

У статті зазначається, що тактична підготовка представляє процес, направлений на засвоєння навичок техніки і тактики різноманітних футбольних прийомів, закріплених у спеціальних, змагальних умовах. Тактичні навички досягаються тільки в результаті тривалих цілеспрямованих систематичних занять. Всебічна технічна підготовка є основою для здійснення тактичних процесів. Чим вище техніка гравців, тим успішніше вони зможуть вирішувати тактичні завдання, тим вища тактична майстерність команди загалом. Це складний процес, коли гравці швидко сприймають ігрові ситуації, аналізують їх, приймають правильні рішення щодо використання технічних прийомів гри у футбол. Планування навчально-тренувального процесу під час педагогічного експерименту мало відповідні етапи. Спочатку планувалося передбачало всебічну фізичну підготовку та засвоєння основних технічних прийомів. Коли юний футболіст набував необхідних ігрових навичок і починав брати участь у змаганнях, здійснювалося перспективне планування навчально-тренувальної роботи. Річне планування здійснювалося за циклами: осінньо-зимовий (жовтень-березень) і весняно-літній (квітень-вересень). Їхня тривалість і конкретний зміст визначався відповідно до віку, технічної та тактичної підготовленості, від майбутніх змагань протягом року тощо. Протягом обох періодів планувалися всі види підготовки. Однак залежно від конкретних завдань команди чи конкретних, індивідуальних планів тому чи іншому виду підготовки приділялася певна увага і відповідно більше або менше часу. Було доповнено програму тренувальних занять для покращення тактичної підготовленості футболістів 15-16 років на базі ДЮСШ Краснопільської селищної ради. Визначено ефективність доповненої програми з тактичної підготовки футболістів 15-16 років комплексами зі спеціальними фізичними вправами.

**Ключові слова:** тактична підготовленість, футболісти 15-16 років, тренувальний процес, річний тренувальний цикл.

### ***Maksymenko Liudmyla, Myhal Maksym. Regarding the improvement of tactical preparation of 15-16-year-old football players in the annual training cycle***

The article states that tactical training is a process aimed at mastering the technical and tactical skills of various football techniques, established in special, competitive conditions. Tactical skills are achieved only as a result of long-term purposeful systematic training. Comprehensive technical training is the basis for implementing tactical processes. The higher the technique of the players, the more successfully they will be able to solve tactical tasks, the higher the tactical skill of the team in general. This is a complex process, when players quickly perceive game situations, analyze them, make the right decisions regarding the use of technical techniques of playing football. The planning of the educational and training process during the pedagogical experiment had corresponding stages. Initially, it was planned to involve comprehensive physical training and mastering of basic technical techniques. When a young football player acquired the necessary playing skills and began to participate in competitions, prospective planning of educational and training work was carried out. Annual planning was carried out in cycles: autumn-winter (October-March) and spring-summer (April-September). Their duration and specific content was determined according to age, technical and tactical readiness, future competitions during the year, etc. All types of training were planned during both periods. However, depending on the specific tasks of the team or specific, individual plans, certain attention was paid to this or that type of training and, accordingly, more or less time. The program of training sessions to improve the tactical readiness of 15-16-year-old football players on the basis of the Krasnopil Settlement Council was supplemented. The effectiveness of the supplemented program for tactical training of 15-16-year-old football players with complexes with special physical exercises was determined.

**Key words:** tactical preparedness, football players 15-16 years old, training process, annual training cycle.

**Вступ.** Футбол є не просто спортивною грою, а найулюбленішою та найпопулярнішою у всьому світі. Міжнародна федерація футбольних асоціацій об'єднує близько 150 національних федерацій країн світу, де займаються понад 40 мільйонів осіб (при чому ця цифра постійно збільшується). Футбол приваблює гравців і вболівальників простотою і доступністю, майстерністю й імпровізацією [3; 4; 6]. У наукових працях

спеціалісти (В. М. Волков, 2001; Дж. Х. Уілмор, 2005; В. М. Костюкевич, 2019) висвітлюють об'єм рухової активності відповідно до вікових особливостей та умови техніко-тактичних дій футболістів, а також комплекси техніко-тактичних дій із подальшим аналізом результатів ефективності їх реалізації під час гри (С. В. Голомазов, 2006; А. В. Дулібський, 2001; С. М. Журід, 2012; Є. Б. Кірілова, 2017; Г. О. Лісенчук, 2019).

**Мета дослідження** – обґрунтувати та перевірити ефективність доповненої програми навчально-тренувальних занять для покращення тактичної підготовленості футболістів 15-16 років.

**Матеріали та методи.** Було здійснено теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури; використано педагогічні методи (спостереження, експерименти); контроль тактичних дій; методи математичної статистики.

Експеримент мав три етапи. Перший етап – аналіз, синтез науково-методичної літератури сучасних фахівців. Цей етап необхідний був для того, щоб розкрити зміст проблеми тактичної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки вцілому. Другий етап – проведено педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом ДЮСШ Краснопілської селищної ради. У дослідженні взяли участь 22 футболісти 15-16 років. На цьому етапі необхідно було визначити засоби для покращення процесу тактичної підготовки футболістів 15-16 років. Третій етап – доповнено навчально-тренувальну програму ДЮСШ Краснопілської селищної ради комплексами зі спеціальними фізичними вправами з метою покращення тактичної підготовленості спортсменів. Вцілому в експерименті було задіяно 22 футболісти. Навчально-тренувальні заняття з футболу в контрольній групі (КГ) проводилися відповідно до навчальної програми (ДЮСШ Краснопілля) і за спеціально розробленими комплексами покращення тактичної підготовленості у підготовчому періоді для експериментальної групи (ЕГ) (ФК Явір Краснопілля). Для контролю ефективності було проведено здачу нормативів.

**Результати.** Планування навчально-тренувального процесу під час педагогічного експерименту мало відповідні етапи [1]. На першому етапі планувалася всебічна фізична підготовка та засвоєння основних технічних прийомів. Пізніше цей процес набував форми тренувальних занять. На той час, коли юний футболіст набував необхідних ігрових навичок і починав брати участь у змаганнях, виникала необхідність перспективного планування навчально-тренувальної роботи.

Перспективне планування було представлено у програмі підготовки окремих спортсменів з урахуванням майбутніх серйозних змагань, до яких команда повинна підійти з певною готовністю (міські, обласні тощо). У перспективному плані ставили завдання – досягнення певного спортивного результату у змаганнях. В індивідуальних перспективних планах ставилися завдання підготовки окремих гравців для виконання ними конкретних ігрових функцій у команді. Тут необхідно було враховувати можливості гравця, його фізичну, технічну, тактичну, психологічну підготовку [1; 2; 4].

Річне планування здійснювалося за циклами: осінньо-зимовий (жовтень-березень) і весняно-літній (квітень-вересень). Їхня тривалість і конкретний зміст визначався відповідно до віку, технічної та тактичної підготовленості, від майбутніх змагань протягом року тощо. Протягом обох періодів планувалися всі види підготовки. Однак залежно від конкретних завдань команди чи конкретних, індивідуальних планів тому чи

іншому виду підготовки приділялася певна увага і відповідно більше або менше часу.

У навчально-тренувальному процесі ЕГ були три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний, що становили один великий цикл підготовки.

Підготовчий період починався за 2-3 місяці до участі у офіційних змаганнях. Завданням цього періоду було покращення загальної фізичної підготовки (із залученням різних засобів з інших видів спорту: гімнастики, акробатики, легкої атлетики тощо), розвиток фізичних якостей, удосконалення психологічної, технічної-тактичної підготовки. Підготовчий період умовно поділяли на три етапи: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки. У першому етапі вирішувалося завдання створення міцного фундаменту фізичної підготовки. Другий етап був спрямований на покращення спеціальної фізичної підготовки. На третьому передзмагальному етапі приділялася увага загальній та спеціальній фізичній підготовці (20-30% часу). 30-35% часу відводився технічній підготовці. Основний час (до 55%) відводився тактичній підготовці. За тактичною підготовкою відпрацьовувалися системи взаємодії у захисті та нападі. Було запропоновано методичний підхід навчання тактики гри футболістам 15-16 років, які входили до складу ЕГ (рис. 1) [2; 4; 5; 6].

Кваліфіковане керівництво футбольним колективом у процесі змагань істотно впливає на результат матчу. Керівництво включало підготовку команди до майбутнього матчу, управління командою в ході зустрічі та аналіз проведеної гри.

Під час підготовки команди до майбутнього матчу складався план гри. В основі лежали особливості гри суперника й умови проведення матчу (місце зустрічі, стан футбольного поля, погодні умови тощо), а також можливості гравців своєї команди. Вивчалися особливості гри суперника (застосовувана ним система гри, сильні та слабкі його місця, індивідуальні особливості гравців, вміння грати з різними за стилем гри командами). Робилася установка на гру, під час якої під час якої слід розглядалися такі основні питання:

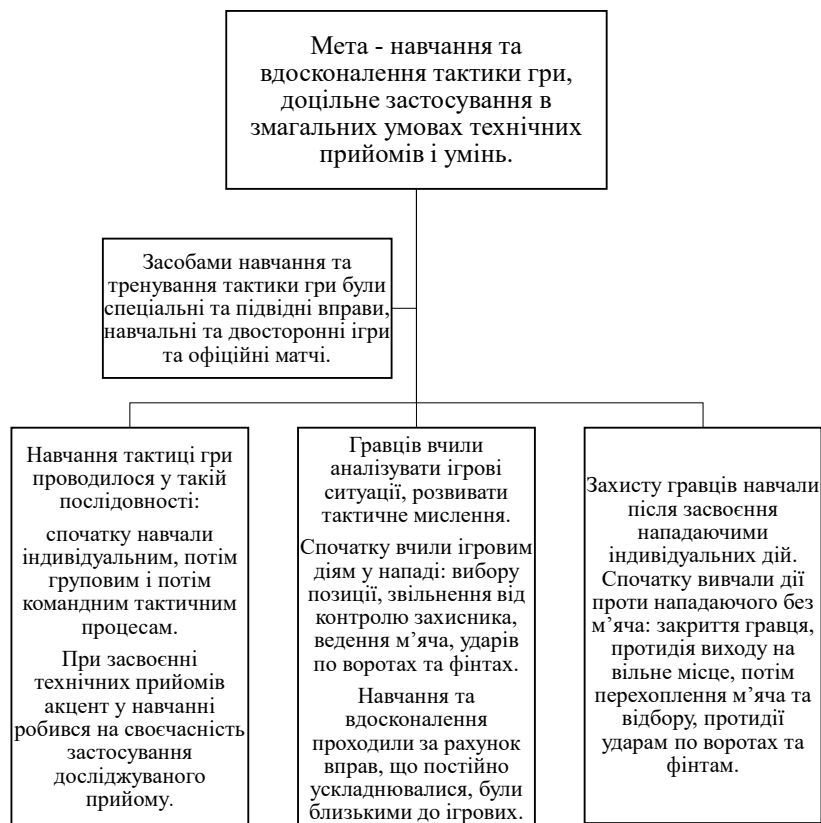
- 1) значення результату майбутнього матчу для команди;
- 2) характеристика гри суперника;
- 3) умови гри;
- 4) тактичний план гри;
- 5) завдання колективу та кожного гравця;
- 6) стартовий склад та можливі заміни.

Безпосередньо перед матчем тренер проводив передігрову бесіду, вказуючи на основні положення плану та завдання, що стояли перед кожним гравцем. Потім проводилася розминка, після якої тренер декількома короткими фразами налаштовував гравців на гру.

Управління командою в процесі матчу полягало в оперативному коригуванні ігрових дій, необхідність в якій виникала, коли:

- 1) команда втрачала ігрову ініціативу і не виконувала тактичний план гри;
- 2) гравці допускали грубі помилки, що негативно впливало на перебіг матчу;





**Рис. 1. Методичний підхід навчання тактиці гри футболістів 15-16 років під час педагогічного експерименту**

3) суперник застосовував несподівані тактичні взаємодії та комбінації, які не були передбачені та не були розібрані під час установки на гру;

4) різко змінилися погодні умови (пішов дощ, піднявся сильний вітер і т. п.).

Під час перерви між таймами міг виступати тренер, який у лаконічній формі аналізував виконання командою наміченого плану, відзначав вдалі дії гравців та допущені ними помилки, коротко характеризував суперника (сильні та слабкі місця у його грі), акцентуючи увагу на вдало проведених ним комбінаціях та особливості гри найкращих гравців. У разі зміни погоди вносилися поправки до техніко-тактичних дій гравців.

Аналіз проведеної гри робився на наступний день перед тренуванням. Користуючись відеозаписами, зробленими під час матчу, тренер розглядав наступні питання:

- 1) на скільки було виконано командний план гри;
- 2) особливості взаємодії футболістів команди;
- 3) результативність техніко-тактичних дій спортсменів, їх слабкі і сильні сторони;
- 4) рекомендації для покращення техніко-тактичних дій під час гри в наступному матчі.

Під час педагогічного експерименту ми доповнили програму тренувальних занять додатковими засобами для покращення техніко-тактичних дій футболістів 15-16 років ЕГ (додатки А, Б, В, Г).

Бузник А. і Джус О. (2001) рекомендують для визначення рівня техніко-тактичних дій визначати ефектив-

ність атакуючих дій та ефективність захисних дій двох команд футболістів (табл. 1. і табл. 2).

Порівняльний аналіз таблиць 1 і 2 свідчить, що на початку і наприкінці педагогічного дослідження даних в ЕГ ефективність успішних атакуючих дій в 1-му таймі збільшилася на 4, ефективність зірваних атакуючих дій в 1-му таймі зменшилася на 3. Ефективність успішних атакуючих дій в 2-му таймі збільшилася на 3, ефективність зірваних атакуючих дій у 2-му таймі зменшилася на 1 також. Динаміка ефективності атакуючих дій становить 16%. Динаміка ефективності захисних дій зменшилася на 11%. Кількість проникаючих атак (успішних і зірваних) в 1-му і 2-му таймах не змінилася.

Аналіз таблиць 1 і 2 вказує, що на початку і наприкінці педагогічного дослідження даних в КГ ефективність успішних атакуючих дій в 1-му таймі збільшилася на 2, ефективність зірваних атакуючих дій в 1-му таймі зменшилася на 1. Ефективність успішних атакуючих дій в 2-му таймі збільшилася на 1, ефективність зірваних атакуючих дій у 2-му таймі зменшилася на 2. Динаміка ефективності атакуючих дій становить 9%. Динаміка ефективності захисних дій – 9% також. Кількість проникаючих атак (успішних і зірваних) в 1-му і 2-му таймах не змінилася.

Таким чином, отримані порівняльні результати із техніко-тактичної підготовки футболістів 15-16 років ЕГ і КГ вказують на те, що доповнена нами програма спеціальними комплексами зі спеціальними фізичними

**Техніко-тактичні дії футболістів ФК Явір Краснопілля під час товариської гри з ДЮСШ Краснопілля на початку педагогічного дослідження**

Тайм	Кільк. атак ЕГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. атак КГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. проникаючих атак ЕГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. проникаючих атак КГ			ЕАД %	ЕЗД %
	усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.		
1	5	11	16	31	69	5	10	15	33	67	4	3	7	57	43	4	5	9	44	66
2	7	12	19	37	63	7	13	20	35	65	4	4	8	50	50	5	4	9	55	45
1+2	12	23	35	34	66	12	23	35	34	66	8	7	15	53	47	9	9	18	50	50

Примітки: усп. – успішні атаки; зірв. – зірвані атаки; ЕАД – ефективність атакуючих дій; ЕЗД – ефективність захисних дій.

**Техніко-тактичні дії футболістів ФК Явір Краснопілля під час товариської гри з ДЮСШ Краснопілля наприкінці педагогічного дослідження**

Тайм	Кільк. атак ЕГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. атак КГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. проникаючих атак ЕГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. проникаючих атак КГ			ЕАД %	ЕЗД %
	усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.		
1	9	8	17	53	47	7	9	16	44	56	4	3	7	57	43	4	5	9	44	66
2	10	11	21	48	52	8	11	19	42	58	4	4	8	50	50	5	4	9	55	45
1+2	19	21	38	50	50	15	20	35	43	57	8	7	15	53	47	9	9	18	50	50

Примітки: усп. – успішні атаки; зірв. – зірвані атаки; ЕАД – ефективність атакуючих дій; ЕЗД – ефективність захисних дій.

вправами сприяє покращенню технічної підготовленості спортсменів у річному тренувальному циклі.

Висновки. (Results). Тактична підготовка представляє процес, направлений на засвоєння навичок тактики різноманітних футбольних прийомів, закріплених у спеціальних, змагальних умовах. Тактичні навички досягаються тільки в результаті тривалих цілеспрямованих систематичних занять. Всебічна технічна підготовка є основою для здійснення тактичних процесів. Чим вище техніка гравців, тим успішніше вони зможуть вирішувати тактичні завдання, тим вища тактична майстерність команди загалом. Це складний процес, коли гравці швидко сприймають ігрові ситуації, аналізують їх, приймають правильні рішення щодо використання технічних прийомів гри у футбол [3; 5; 6]. У навчально-тренувальному процесі футболістів були три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний, що становили один великий цикл підготовки. Підготовчий період

починався за 2-3 місяці до участі у офіційних змаганнях. Його умовно поділяли на три етапи: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки. Порівняльний аналіз техніко-тактичної підготовки ЕГ свідчить про позитивну динаміку. Зокрема, в ЕГ відсоток атакуючих дій збільшився на 16%, відсоток захисних дій зменшився на 11%. Бачимо, що команда футболістів ЕГ стала більш активною під час матчів, у них більше атак, ніж захисних дій. У КГ динаміка ефективності атакуючих дій збільшилася на 9%, а динаміка ефективності захисних дій зменшилася на 9% також. Отже, отримані числові дані про техніко-тактичну підготовленість футболістів 15-16 років та оброблені за допомогою методів математичної статистики вказують на кращі результати в ЕГ. Цей факт дозволяє наголосити на ефективності доповненої нами програми техніко-тактичної підготовки футболістів етапі спеціалізованої базової підготовки.

#### Література:

1. Мітова О. О. Особливості контролю змагальної діяльності у командних спортивних іграх на першій стадії багаторічної підготовки. *Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. Харків: ХДАФК, 2018. С. 73–75.
2. Мигаль М., Максименко Л. Техніко-тактична підготовка сучасних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., 5 жовтня 2022 р. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. С. 91–92.*
3. Овчаренко С., Матяш В. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій футболістів під час змагальної діяльності. *Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. Харків : ХДАФК, 2018. С. 90–92.
4. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев : Олимп. лит., 2015. 1 кн. 680 с., 2 кн. 752 с.
5. Фізична культура: основи техніки і тактики гри футбол: метод. настанови / укл. О. А. Суровов, Д. В. Сичов, Д. В. Аксьонов. Харьков, 2018. 88 с.
6. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.

### References:

1. Mitova O. O. (2018). Osoluvosti kontroliuy zmahalnoi diyalnosti y komandnuh sportivnuh igrakh na pershii stadii bagatorichnoi pidgotovku. [Peculiarities of control of competitive activity in team sports games at the first stage of long-term training]. Materials of the XVIII International scientific and practical conference «Physical culture, sport and health: state, problems and prospects». Kharkiv: KhDAFC. pp. 73-75. [in Ukrainian]
2. Myhal M., Maksymenko L. (2022). Tehniko-taktuchna pidgotovka sychasnuh fytbolistiv na etapi spezializovanoi pidgotovku. [Technical and tactical training of modern football players at the stage of specialized basic training]. Innovative and digital technologies in the process of training athletes in the conditions of formal and informal training: materials of the II International. science and practice conf., October 5, 2022. Sumy: Sumy DPU named after A.S. Makarenko. pp. 91-92. [in Ukrainian]
3. Ovcharenko S., Matyash V. (2018). Analiz efektivnosti tehniko-taktuchnuh dii fytbolistiv pid chas zmagalnoi diyalnosti. [Analysis of the effectiveness of technical and tactical actions of football players during competitive activities]. Materials of the XVIII International scientific and practical conference «Physical culture, sport and health: state, problems and prospects». Kharkiv: KhDAFC. pp. 90-92. [in Ukrainian]
4. Platonov V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. [System of training athletes in Olympic sports]. General theory and its practical applications: textbook [for trainers]: in 2 books. K.: Olympus. lit. 1 book. 680 pp., 2 books. 752 p. [in Ukrainian]
5. Surovov O. A., Sychov D. V., Aksyonov D. V. (2018). Fizuchna kylytra: osnovu tehniku i taktuku gru futbol. [Physical culture: the basics of football technique and tactics: method]. Kh. 88 p. [in Ukrainian]
6. Shinkaruk O. A. (2013). Teoriya i metodu pidgotovku sportsmeniv: kontrol, vidbir, modeliyvannya ta prognozyvannya v olimpiiskomy sporti. [Theory and methods of training athletes: management, control, selection, modeling and forecasting in olympic sports: training. manual]. K. 136 p. [in Ukrainian]

## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Скачедуб Наталія Миколаївна,

старший викладач кафедри теорії та методики спорту  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-2249-4203

*У статті висвітлено сучасні підходи до інтерпретації поняття «здоров'язбережувальна компетентність» у сучасних дослідженнях українських науковців; розглянуто здоров'язбережувальну компетентність як ключову в сучасному освітньому процесі закладів вищої освіти.*

*Обґрунтовано педагогічні умови, реалізація яких сприятиме успішному формуванню здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури: орієнтованість на визнання формування здоров'язбережувальної компетентності як показника професійно-педагогічної компетентності вчителя фізичної культури; формування здоров'язбережувальної компетентності за допомогою педагогічної технології; встановлення міжпредметних зв'язків між навчальними дисциплінами в освітній програмі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.*

*На підґрунті даних наукового доробку у галузі здоров'язбереження розроблено структуру здоров'язбережувальної компетентності, що має такі складові компоненти: когнітивний компонент, аксіологічний компонент, діяльнісний компонент, рефлексивний компонент.*

*Зроблено висновок про те, що ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури визначається оптимальним співвідношенням теоретичної складової та практичної діяльності суб'єктів освітнього процесу, а також адекватним визначенням засобів її формування.*

*Окреслено перспективи подальших досліджень: широке впровадження в освітній процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури педагогічної технології та моделі формування здоров'язбережувальної компетентності; вивчення диференціації етапів формування компетентності здоров'язбереження у майбутніх учителів фізичної культури.*

**Ключові слова:** заклади вищої педагогічної освіти, здоров'язбережувальна компетентність, майбутні вчителі фізичної культури, професійна підготовка.

### ***Skachedub Nataliya. Pedagogical conditions of forming health saving competence of future physical education teachers in the process of professional training***

*The article highlights modern approaches to the interpretation of the "health-saving competence" concept in the current research of Ukrainian scientists; health-saving competence is considered a key one in the modern educational process of higher education institutions.*

*The pedagogical conditions are substantiated, the implementation of which will contribute to the successful formation of health-saving competence of future physical education teachers: focus on the recognition of the forming health-saving competence as an indicator of the professional and pedagogical competence of a physical education teacher; formation of health-saving competence with the help of pedagogical technology; establishment of interdisciplinary links between academic disciplines in the educational program of professional training of future physical education teachers.*

*Based on the data of scientific achievements in the field of health protection, the structure of health protection competence has been developed, which has the following components: cognitive component, axiological component, activity component, reflective component*

*It is concluded that the formation effectiveness of the health-saving competence of future physical education teachers is determined by the optimal ratio of the theoretical component and practical activities of the subjects of the educational process, as well as by the adequate determination of the means of its formation.*

*Prospects for further research on the widespread introduction of pedagogical technology and a model for the formation of health-saving competence in the educational process of professional training of future physical education teachers and studying the differentiation of stages of formation of health-saving competence in future physical education teachers are outlined.*

**Key words:** institutions of higher pedagogical education, health-saving competence, future physical education teachers, professional training.

Сьогодні у світогляді українського соціуму відбувається якісний зсув, який характеризується формуванням усвідомлення пріоритету цінності здоров'я людини. Наслідком цієї позитивної динаміки є державні концепції та нормативні акти, в яких на правовому рівні відображені пріоритетні завдання і стратегії держави у галузі збереження здоров'я населення України

Відповідно до нормативно-правових документів – Конституції України, Законів України «Про освіту»,

«Про вищу освіту», одним із пріоритетів державної освітньої політики є створення оптимальних умов для формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді, розвитку фізично здорової та духовно багаті особистості [1].

Одним із інтегральних показників, що визначають культурний потенціал країни, є рівень здоров'я дітей та молоді. Система освіти є однією з найбільш важливих структур, яка закладає основи здорового способу

життя, тим самим сприяючи збереженню психічного, фізичного і морального здоров'я підростаючого покоління, відповідно, і нації у цілому. Отже, сучасні стратегії освіти повинні бути спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу.

Залишається гострою і невирішеною проблема зростання захворюваності учнів за період навчання у закладах загальної освіти. Сучасний медичний супровід освітнього процесу не має належного ефекту, отже, це не стільки медична, скільки психолого-педагогічна проблема, вирішення якої повинно здійснюватися у межах всіх предметних дисциплін, але безсумнівним є той факт, що головна роль належить предметній галузі «Фізична культура».

Однак, незважаючи на соціальне замовленням суспільства, спрямоване на пріоритет збереження і зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу, слід зазначити, що освітній процес із фізичної культури у закладах загальної освіти має переважно спортивизовану, а не оздоровчу спрямованість; більшість учителів фізичної культури не мають достатнього рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності, а також недооцінюють значення предметної галузі «Фізична культура» у структурі освітнього процесу як засобу формування культури і зміцнення здоров'я учнів.

Дослідження низки сучасних фахівців у галузі фізичної культури показали, що сучасні уроки фізичної культури у переважній більшості закладів загальної освіти характеризуються пріоритетом спрямованості на формування рухових умінь і навичок з метою досягнення комплексу фізкультурних нормативів; учителями недостатньо впроваджуються в освітній процес технології здоров'язбереження, спрямовані на формування в учнів потреби у здоровому способі життя.

У зв'язку із зазначеним актуальним стає формування у майбутніх учителів фізичної культури здоров'язбережувальної компетентності, спрямованої на формування особистісно-ціннісних і діяльнісно-практичних орієнтирів збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу.

Актуальність обраної теми зумовила **мету дослідження**: визначити та обґрунтувати педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

**Об'єкт дослідження**: професійна підготовка майбутнього учителя фізичної культури.

**Предмет дослідження**: педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

Досягнення мети дослідження здійснювалось із використанням наступного комплексу **методів дослідження**: теоретичних: аналіз психолого-педагогічної, методичної літератури; практичних: спостереження, бесіди, власний досвід професійно-педагогічної діяльності.

У відповідності з основною метою фізичної культури у закладах загальної освіти формування культури здоров'я у школярів, здоров'язбережувальна компетентність посідає провідне місце у низці професійно-педагогічних компетентностей учителя фізичної культури.

У науково-педагогічних дослідженнях здоров'язбережувальна компетентність майбутнього учителя розглядається з позиції різних наукових підходів.

Компетентнісний підхід у сучасній системі професійної підготовки майбутніх учителів, насамперед – учителів фізичної культури, є основним напрямком модернізації системи освіти на всіх рівнях, оскільки, наразі, саме вчитель є єдиною реальною фігурою, здатною впливати на розвиток здоров'я учнів [3, с. 148].

Лише за умови компетентнісного підходу у фізкультурно-педагогічній освіті можлива підготовка учителів, які можуть вирішувати проблему формування культури здоров'я, збереження здоров'я, профілактики захворювань дітей шкільного віку. Відповідно, лише вчитель фізичної культури, із високим рівнем сформованості здоров'язбережувальної компетентності, здатний реалізувати і побудувати освітній процес таким чином, щоб забезпечити реальні умови для збереження і зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Аналіз досліджень сучасних науковців дає змогу констатувати, що під поняттям здоров'язбережувальної компетентності слід розуміти характеристики, властивості людини, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [5, с. 87].

Загальна характеристика видів і компонентного складу компетентності представлена в роботах О. Овчарук. Автор зазначає, що компетенції – це потенційні, приховані психологічні новоутворення: знання, алгоритми дій, системи цінностей і відносин, які мають діяльнісні прояви. Компетентія здоров'язбереження включає знання і дотримання норм здорового способу життя, гігієнічну і фізичну культуру, свободу і відповідальність вибору способу життя. Отже, здоров'язбережувальна компетентність – особистісна характеристика, яка виражається у здоров'язбережувальній поведінці індивідуума [4, с. 24].

У дослідження Т. Андрющенко здоров'язбережувальна компетентність проектується таким чином: дітям потрібно дати знання про здоров'я, сформувати у них ціннісне ставлення до здоров'я (власного й оточуючих), створити умови для формування життєвих навичок, що сприяють покращенню здоров'я [1].

Н. Башавець під здоров'язбережувальною компетентністю розуміє високий рівень майстерності виконання особистістю здоров'язбережувальної діяльності, що характеризується глибоким знаннями щодо збереження та зміцнення здоров'я, можливість вільного володіння здоров'язбережувальною діяльністю та відповідними компетенціями. Вона супроводжується переконаністю у важливості організації професійних здоров'язбережувальних дій [3, с. 121].

Т. Бойченко визначає здоров'язбережувальну компетентність як інтегральну динамічну рису особистості, що проявляється у здатності організувати здоровий спосіб життя й регулювати діяльність, спрямовану на збереження здоров'я; адекватно оцінювати свою поведінку, а також учинки і поведінку оточуючих; зберігати та реалізовувати власні здоров'язбережувальні позиції



у різних, зокрема, несприятливих умовах. Виходячи з особисто засвоєних моральних норм та принципів, а не за рахунок зовнішніх сил; протистояти негативному тиску, протидіяти впливам, що суперечать внутрішнім установкам, поглядам і переконанням, активно їх перетворювати, самостійно приймати моральні рішення [2].

Спираючись на результати досліджень передових фахівців у галузі фізичної культури та власний досвід, ми вважаємо, що здоров'язбережувальна компетентність є основоположною у низці професійних компетентностей майбутнього учителя фізичної культури.

Успішному формуванню здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури сприяє дотримання низки педагогічних умов, які активізують освітній процес:

1) орієнтованість на визнання формування здоров'язбережувальної компетентності як показника професійно-педагогічної компетентності вчителя фізичної культури;

2) формування здоров'язбережувальної компетентності за допомогою педагогічної технології;

3) встановлення міжпредметних зв'язків між навчальними дисциплінами в освітній програмі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Згідно з літературними джерелами, поняття «компетентність» визначено як «основна якість індивідуума, знання, вміння, навички, потреби, мотивації, спосіб мислення, як кінцевий результат освіти, що характеризує якісну підготовку фіхівця» [7].

Відповідно до зазначеного здоров'язбережувальна компетентність визначається як сукупність фізкультурно-педагогічних знань, умінь, навичок і мотивів, що сприяють формуванню здоров'язбережувальної поведінки; психологічних установок, спрямованих на усвідомлення цінності здоров'я, що визначають здоров'язбережувальну спрямованість професійно-педагогічної діяльності вчителя фізичної культури [4, с. 92].

На підґрунті даних наукового доробку у галузі здоров'язбереження нами розроблено структуру здоров'язбережувальної компетентності (рис. 1).

Базовим компонентом та первинним ступенем формування здоров'язбережувальної компетентності виступає *когнітивний компонент*. Завдяки когнітивному компоненту майбутній учитель фізичної культури отримує можливість сприйняття основних ідей, що містяться у різних джерелах інформації; аналізу отриманої інформації, її подальшого використання у галузі здоров'язбереження суб'єктів освітнього процесу.

*Аксіологічний компонент* орієнтує майбутнього учителя фізичної культури на здоров'я як цінність, і, з позиції здоров'язбереження, характеризується уміньми учителя оцінювати і контролювати власну діяльність, формулювати та аргументувати оцінку різної інформації а також переконаннями, які організують і направляють пізнавальну і практичну діяльність особистості. Даний компонент також визначає оціночне ставлення, інтерес, спонукання до оволодіння інформацією і пошуковими вміннями у галузі здоров'язбереження, прагненням використовувати можливості різних джерел

інформації і власний досвід для збереження і зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Важливим компонентом здоров'язбережувальної компетентності є *діяльнісний компонент*. Предметом первинної діяльності майбутнього учителя фізичної культури слугує безпосередньо фізкультурно-педагогічна діяльність, спрямована на реалізацію основної мети – збереження і зміцнення здоров'я учнів. Для реалізації цієї мети майбутній учитель фізичної культури повинен володіти комплексом психолого-педагогічних умінь: аналітичних, прогностичних, проєктивних, орієнтаційних, розвиваючих, комунікативних і фізкультурних.

Зовнішньою формою діялісного компонента буде динаміка власного здоров'я і здоров'я учнів; внутрішньою формою – засвоєні засоби здоров'язбережувальної діяльності.

Вкрай важливим здоров'язбережувальної компетентності є *рефлексивний компонент*, як механізм усвідомлення проблеми, формування світоглядної позиції, що сприяє послідовній здоров'язбережувальній професійній діяльності.

Рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності виражається в екстраполяції когнітивних (знання), аксіологічних (відносини), діялісних (педагогічні вміння), рефлексивних (світогляд і спосіб життя) якісних характеристик особистості педагога на професійну педагогічну діяльність.

Таким чином, здоров'язбережувальна компетентність – це цілий спектр якісних характеристик особистості учителя, що включає когнітивний компонент, як сукупність знань або теоретичну складову частину, аксіологічний і діялісний компоненти, як операційно-технологічні складові, рефлексивний компонент, як мотиваційна, етична, соціальна і діялісна складові, які в сукупності реалізуються у професійній діяльності.

*2. Формування здоров'язбережувальної компетентності за допомогою педагогічної технології.*

На підґрунті компетентнісного підходу у розвитку теорії професійної підготовки формування здоров'язбережувальної компетентності учителя фізичної культури можливе шляхом педагогічної технології, спрямованої на здоров'язбереження учасників освітнього процесу [6, с. 276].

Основні завдання здоров'язбережувальної технології спрямовані на цінність власного здоров'я; позитивної мотивації на збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя; системи знань про основи здоров'я та чинники його збереження; валеологічних навичок, що сприяють збереженню психічного, духовного та фізичного здоров'я; умінь застосовувати у повсякденному житті досвід здоров'язбережувальної діяльності; здатності до самостійного пошуку засобів збереження здоров'я [6, с. 283].

У практиці професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури необхідно використовувати такі засоби, методи та прийоми, які забезпечуватимуть високу результативність процесу формування здоров'язбережувальної компетентності. Для успішного втілення техно-

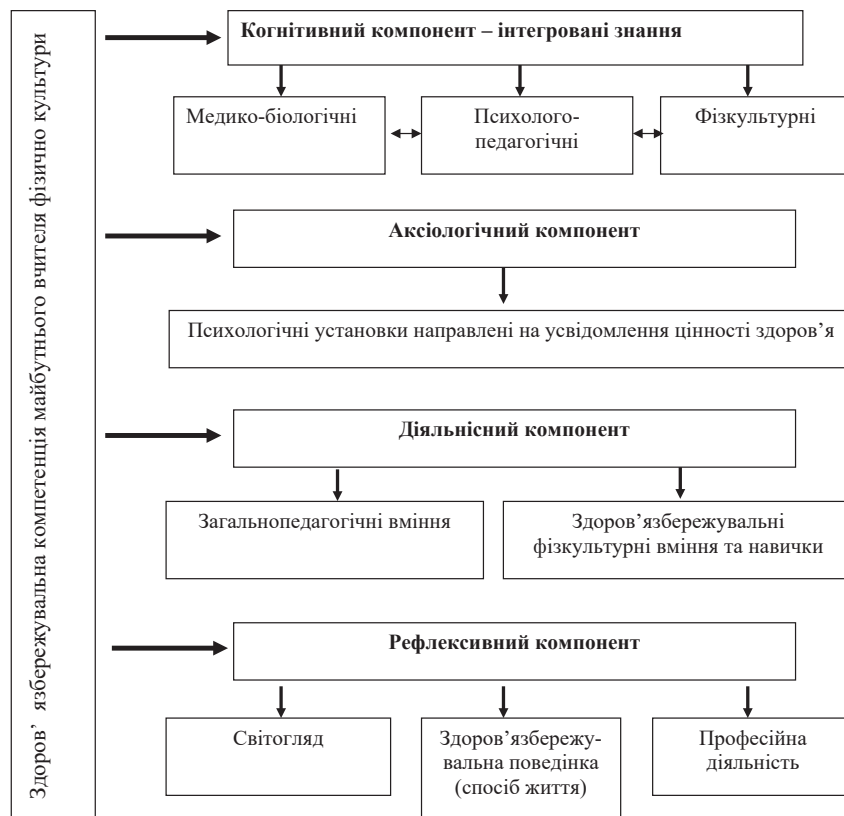


Рис. 1. Структура здоров'язбережувальної компетентності

логії формування здоров'язбережувальної компетентності доцільно застосовувати: кейс-технологію, портфоліо, дослідницькі технології, технології проектування здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах вищої освіти, технології моделювання здоров'язбережувальної професійної діяльності.

*3. Встановлення міжпредметних зв'язків між навчальними дисциплінами в освітній програмі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.*

Проблему реалізації міжпредметних зв'язків у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури необхідно розглядати у контексті засвоєння змісту, насамперед, фізкультурної освіти. Під змістом фізкультурної освіти розуміють: сукупність складових цілеспрямованого формування фізичної досконалості; процес і результат оволодіння майбутніми учителями фізичної культури певною системою предметно-наукових і допоміжних знань, способами діяльності інтелектуального та практичного характеру, раціональними способами управління професійною фізкультурно-спортивною діяльністю [7].

Саме мультиаспектність змісту фізкультурної освіти породжує можливість застосування міжпредметних зв'язків під час пріоритетного вирішення основних груп завдань збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу.

Реалізація міжпредметних зв'язків у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності може здійснюватися у такому алгоритмі:

- виявлення зв'язків між освітніми дисциплінами та визначення їх типів;
- узгодження системи використання знань, умінь і навичок, набутих під час вивчення інших предметів (планування міжпредметних зв'язків);
- розробка специфічних прийомів реалізації міжпредметних зв'язків на заняттях;
- організація навчальної діяльності з використанням міжпредметних зв'язків.

Підготовку майбутніх учителів фізичної культури до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання можливо здійснювати такими етапами:

- у циклах загальноосвітніх, природничо-наукових і професійно-практичних дисциплін студентів ознайомлювати із суттю використання міжпредметних зв'язків у освітньому процесі закладів загальної освіти;
- мотивувати майбутніх учителів фізичної культури до реалізації міжпредметних зв'язків і оволодіння інформацією про реалізацію міжпредметних зв'язків у структурі уроків фізичної культури;
- підготовку майбутніх учителів фізичної культури до реалізації міжпредметних зв'язків здійснювати у процесі проведення теоретичних і практичних занять, самостійної роботи студентів та під час педагогічної практики;
- поряд із традиційними лекціями та семінарськими заняттями використовувати нетрадиційні форми занять: міждисциплінарні лекції, лекції-обговорення, лекції-бесіди, проблемні лекції, лекції-диспути,



лекції-прес-конференції та міждисциплінарні семінари, семінари-взаємонавчання, семінари-зустрічі, семінари-реклами, семінари-дослідження тощо;

– розробити методiku проведення практичних занять, у якій буде передбачено поступове вдосконалення репродуктивного, конструктивного і творчого рівнів підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання учнів.

Отже, зважаючи на вищевикладене, можна зробити висновок про те, що ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учи-

телів фізичної культури значною мірою визначається оптимальним співвідношенням теоретичної складової частини та практичної діяльності суб'єктів освітнього процесу, а також адекватним визначенням засобів її формування.

Перспективними напрямками подальших досліджень вважаємо: широке впровадження в освітній процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури педагогічної технології та моделі формування здоров'язбережувальної компетентності; вивчення диференціації етапів формування компетентності здоров'язбереження.

#### Література:

1. Андрищенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2012 № 7. С. 123–127.
2. Бойченко Т. Є. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11-12. С. 6–7.
3. Башевець Н. Г. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти : дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.02 – «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» ; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2018. 241 с.
4. Овчарук О. В., Компетентісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики Київ : «К.І.С.», 2004. 112 с.
5. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.
6. Михайліченко М. В., Рудик Я. М. Освітні технології: навчальний посібник. Київ : ЦП «КОМПРИНТ», 2016. 583 с.
7. Отравенко О. В. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. № 4. 2016. С. 47–50.

#### References:

1. Andryushchenko T. K. (2012) Formuvannia zdoroviazberezhivalnoi kompetentnosti yak sotsialno-pedahohichna problema. [Formation of health-saving competence as a socio-pedagogical problem]. *Naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*. № 7. pp. 123-127. [in Ukrainian]
2. Boichenko T. Ye. (2008) Zdoroviazberezhivalna kompetentnist yak kliuchova v osviti Ukrainy. [Health care competence as key in the education of Ukraine]. *Osnovy zdorovia i fizychna kultura*. № 11-12. pp. 6-7. [in Ukrainian]
3. Byshevets, N. H. (2018) Zdoroviazberezhivalna tekhnolohiia navchannia maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury v umovakh informatyzatsii osvity [Healthcare-saving technology for future teachers of physical culture in the conditions of informatization of education] dys. na zdobuttia nauk. stup. kand. ped. nauk za spetsialnistiu 13.00.02 – «Teoriiia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorov'ia)». [Health-saving technology of training future teachers of physical culture in the conditions of informatization of education: dissertation. for obtaining sciences. stupa Ph.D. ped. Sciences in the specialty 13.00.02 - "Theory and teaching methods (physical culture, health basics)"]. *Skhidnoevropeyskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky*, Lutsk. 241 s. [in Ukrainian]
4. Ovcharuk O. V. (2014) Kompetentnisnia pidhid v suchasniy osviti: svitovia dosvid ta ukraynski perspektivy [Competency approach in modern education: world experience and Ukrainian perspectives]. *Biblioteka z osvitnoy polityky*. Kyiv: «K.I.S.», 112 s. [in Ukrainian]
5. Kuznetsova, O. T. (2018) Ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv: teoriia, metodyka, praktyka. [Health-improving technologies in physical education of students: theory, methodology, practice] Monohrafiia. Rivne. 416 s. [in Ukrainian].
6. Mykhailichenko M.V., Rudyk Ya.M. (2016) Osvitni tekhnolohii: navchalnyi posibnyk [Educational technologies: a study guide]. Kyiv : TsP «KOMPRYNТ», 583 s. [in Ukrainian]
7. Otravenko, O. V. (2016) Pedahohichni umovy formuvannia zdoroviazberezhivalnoi kompetentnosti uchnivskoi ta studentskoi molodi v umovakh stupenevoi osvity. [Pedagogical conditions of formation of the health of preserving competence of students and students in conditions of high school education]. *Health, sports, rehabilitation*. No. 4. pp. 47-50 [in Ukrainian].

## МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДО ВИКЛАДАННЯ В ШКОЛАХ (АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПЛАНІВ)

Скрипка Ірина Миколаївна,

доцент кафедри теорії та методики спорту  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-4446-2122

У даній роботі встановлено, що серед закордонних дослідників та практиків сфери фізичної культури та спорту існують дискусії та питання про те, що має становити правомірність, зміст і призначення предмета фізичного виховання. Визначено актуальність досліджень щодо того, як працює освіта вчителів, та ознайомлення вчителів з поняттям здоров'я та які докладаються зусилля для ознайомлення вчителів з тим, що у навчальних програмах з фізичної культури йдеться про здоров'я.

Проаналізовано та визначено, що нова Норвежська навчальна програма наголошує на різноманітних рухових заходах, грі та практиці більшою мірою, ніж раніше. Предмет полегшує широкий вибір різних рухових дій. Існує зміщення предмета до менш орієнтованого на спорт, але спортивна перспектива все ще захищена тим фактом, що спортивні заняття включені як частина концепції рухової діяльності. Навчання предмету «Спорт і здоров'я» у Швеції спрямоване на формування в учнів різноманітних рухових навичок, інтересу до фізичної активності та відпочинку на природі. Учням мають бути створені умови для формування корисних звичок у способі життя з метою мати можливість впливати на своє здоров'я протягом усього життя.

В LK20 вказується, що саме компетентнісні цілі є основою для оцінювання з предметів як під час, так і в кінці навчання. Це означає, що оцінювання має базуватися на тому, як компетентність у фізичному вихованні описана у навчальній програмі. Під час оцінювання студенти та фахівці спеціальності фізичної культури та спорту згідно з навчальною програмою (Lgr22) повинні використовувати оцінювання досягнень учнів за класами (критеріями) від А (вищий рівень) – це коли учень виконує рухову діяльність, яка включає складні рухи у різних фізичних контекстах і добре адаптує свої рухи до мети діяльності, до Е (низький рівень) – учень виконує рухову діяльність, яка включає складні рухи у різних фізичних контекстах, і певною мірою адаптує свої рухи до мети діяльності. Підтверджено, що фізичне виховання та спорт у країнах Скандинавії зберігає традиційну рухову активність у суспільстві, але також стимулює експериментування і творчий розвиток в альтернативних формах руху.

**Ключові слова:** робочі програми, навчальні плани, країни Скандинавії, фізична культура та спорт.

### **Skrypka Iryna. International experience of training specialists for physical culture and sports for teaching in schools (analysis of curriculums)**

It has been established that among foreign researchers and practitioners in the field of physical culture and sports there are discussions and questions about what should be the legality, content and purpose of the subject of physical education. The relevance of research related to how teacher education works and familiarizing teachers with the concept of health and what efforts are being made to familiarize teachers with what is said about health in physical education curricula is determined.

It has been analyzed and determined that the new Norwegian curriculum emphasizes a variety of movement activities, play and practice to a greater extent than before. The subject facilitates a wide selection of different motor actions. There is a subject shift towards a less sports-oriented subject, but the sports perspective is still protected by the fact that sports activities are included as part of the concept of motor activity. Experiences of nature and safe and sustainable transport are central to this subject. Teaching the subject "Sports and health" in Sweden is aimed at forming students' versatile motor skills, interest in physical activity and recreation in nature. Through teaching, students should be given the opportunity to develop good lifestyle habits in order to be able to influence their health throughout their lives.

LK20 indicates that it is the competence objectives that form the basis for assessment of subjects both during and at the end of training. This means that assessment should be based on how competence in physical education is described in the curriculum. During the evaluation, students and professionals of the specialty of physical culture and sports according to the curriculum (Lgr22) should use the assessment of student achievements by classes (criteria) from A (higher level) is when the student performs a motor activity that includes complex movements in different physical contexts, and adapts his movements well to the purpose of the activity to E (low level) the student performs motor activities that involve complex movements in different physical contexts and to some extent adapts his movements to the purpose of the activity.

It has been confirmed that physical education and sports in the Scandinavian countries preserve traditional movement activity in society, but also stimulate experimentation and creative development in alternative forms of movement.

**Key words.** Work programs, curricula, Scandinavian countries, physical culture and sports.

**Актуальність.** Протягом багатьох років здоров'я визначали по-різному, так у 1948 році Всесвітня організація охорони здоров'я визначила здоров'я як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад». Проблема з цим визначенням полягає у тому, що воно передбачає занадто багато, і виходячи з цього визначення здоров'я, більшість населення світу має погане

здоров'я. Заходи щодо підтримки міцного здоров'я включають, серед іншого, здорову дієту, фізичну активність та здатність впоратися зі стресом.

Hanne H. Mong (Норвежський спортивний інститут), 2020 досліджувала, як вчителі фізичного виховання в Норвегії розуміють і викладають здоров'я під час фізичного виховання в середніх школах. З результатів дослідження було визначено, що необхідне включення

більшої кількості аспектів здоров'я у викладання, що надасть учням більше можливостей зрозуміти здоров'я як щось більше, ніж фізичне здоров'я, тобто потрібно більше знань про те, як викладають здоров'я в освіті фахівців цієї сфери. А саме, як працює підготовка вчителів, щоб познайомити вчителів з концепцією здоров'я та як це працює, щоб ознайомити вчителів з тим, що навчальна програма розповідає про здоров'я [3]. Аналіз Інтернет джерел та офіційних сайтів вказує на дискусії серед закордонних дослідників та практиків сфери фізичної культури та спорту, що здоров'я у фізичному вихованні є частиною постійної дискусії. Професійна дискусія про те, що має становити правомірність, зміст і призначення предмета фізичного виховання. З метою вивчення міжнародного досвіду щодо викладання та підготовки фахівців у сфері фізичного виховання та спорту вважаю дане дослідження актуальним та таким, що потребує подальшого вивчення.

**Мета** – здійснити аналіз навчальних планів з фізичного виховання країн Скандинавії та визначити основні фахові компетентності фахівців з фізичної культури та спорту до проведення занять.

Завдання.

1. Аналіз закордонної науково-методичної літератури, веб-сайтів та навчальних планів з фізичного виховання.

2. Встановити особливості підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту до проведення предмету фізичне виховання в школах країн Скандинавії (на прикладі Норвегії та Швеції)

**Виклад основних результатів дослідження**

З результатів аналізу нового навчального плану з фізичного виховання Норвегії (LK20) бачимо, що поступово ця дисципліна впроваджується після оновлення предметів. У загальній частині навчального плану зазначено, що «опанування громадського здоров'я та життя як міждисциплінарна тема. І школа повинна давати учням навички, які сприяють гарному психічному та фізичному здоров'ю та створюють можливості робити відповідальний життєвий вибір» (Kunnskapsdepartementet, 2020).

Як засвідчують чисельні дослідження [4; 6] здоров'я людини є складним феноменом, що становить індивідуальну та суспільну цінність. В кінці XX ст. більшість наукових досліджень по різному трактували поняття здоров'я, так Antonovsky A. розуміння здоров'я представив через салютогенний підхід до здоров'я. На відміну від біомедичної перспективи, яка пов'язана із захворюваннями, центром салютогенного підходу є цілісне уявлення про здоров'я (Quennerstedt, 2006). Салютогенетичний (від лат. salus – здоров'я, добре самопочуття, щастя) підхід до визначення здоров'я та його суть полягає у тому, що нормальним станом організму є неупорядкованість, стан порушення гомеостазу, на який мають вплив як внутрішні, такі зовнішні чинники.

Prof. Peter F. Hjort визначає, що: «Міцне здоров'я належить тим, хто має здатність опанувати та адаптуватися до неминучих життєвих ситуацій» [5] Mong, H. H. (2019). Визначає, що здоров'я – дидактичне явище

у фізичному вихованні, у 8-10 класах у початковій та молодшій середній школі. Вчителі учнів цього віку особливо стурбовані підвищенням обізнаності серед учнів про важливість фізичної активності у повсякденному житті, про те, як вони можуть піклуватися про власне тіло, а також про прості принципи тренувань. Дослідження показують, що потрібно більше знань про те, як навчають здоров'я в освітніх програмах для вчителів. Буде актуальним дослідити, як працює освіта вчителів, щоб познайомити вчителів з поняттям здоров'я та як докладаються зусилля для ознайомлення вчителів з тим, що навчальна програма говорить нам про здоров'я [2]

Проаналізувавши навчальні плани з фізичного виховання було визначено:

(Норвегія )

1. Предмет полегшує широкий вибір різних рухових дій, а учні більшою мірою досліджуватимуть власну ідентичність та самооцінку та розумітимуть зв'язок між рухом, тілом, фізичними вправами та здоров'ям.

2. Навчальна програма наголошує на різноманітних рухових заходах, грі та практиці більшою мірою, ніж раніше. Предмет полегшує широкий вибір різних рухових дій. Існує зміщення предмета до менш орієнтованого на спорт, але спортивна перспектива все ще захищена тим фактом, що спортивні заняття включені як частина концепції рухової діяльності.

3. Головне місце в предметі як за змістом, так і за формою роботи займають гра та практика. Учні повинні брати активну участь у власному навчальному процесі, а навчальна програма підкреслює, що учні повинні розмірковувати про свій власний розвиток у предметі. Фізична активність і психічне здоров'я більшою мірою розглядаються в контексті. Предмет має сприяти розвитку у студентів розуміння того, що всі студенти мають різні передумови та можливості, і визнавати відмінності, залучаючи кожного.

(Швеція)

1. Навчання предмету «Спорт і здоров'я» має бути спрямоване на формування в учнів різнобічних рухових навичок, інтересу до фізичної активності та відпочинку на природі. Завдяки викладанню, учням мають бути створені умови для формування корисних звичок у способі життя з метою мати можливість впливати на своє здоров'я протягом усього життя.

2. Навчання має бути розроблено таким чином, щоб усі учні могли постійно брати участь у навчальній діяльності та створити учням умови для участі в інших рухових заходах у школі. Це також має сприяти розвитку у студентів гарного тіла та впевненості у власних фізичних можливостях. Під час навчання студенти повинні мати можливість стикатися з різними видами діяльності в різних середовищах і контекстах і мати можливість розвивати свої навички співпраці та поваги до інших.

3. Завдяки навчанню учням необхідно надати можливість розвинути вміння перебувати на свіжому повітрі та на природі в різні пори року та розвинути розуміння цінності активного життя на природі.

4. Навчання має надати учням умови для розвитку знань про те, що впливає на фізичні здібності, а також

знання про те, як рух і рухова діяльність пов'язані з фізичним, психічним і соціальним здоров'ям. Крім того, учням необхідно надати можливість планувати та проводити різні види діяльності. Учням також необхідно надати можливість розвивати знання предметних понять. Таким чином вони отримують умови для рефлексії своєї участі в заходах і висловлення позиції щодо питань, пов'язаних зі спортом, здоров'ям та життям на природі.

Оцінювання учнів у закладах початкової та середньої освіти в країнах Скандинавії здійснюються згідно навчальних планів.

У Норвегії передбачаються такі умови:

1. Саме компетентнісні цілі є основою для оцінювання з предметів як під час, так і в кінці навчання. Це означає, що оцінювання має базуватися на тому, як компетентність у фізичному вихованні описана в навчальній програмі. Це стосується всіх предметів і не змінюється від Kunnskapsløftet 2006 (LK06) до Kunnskapsløftet 2020 (LK20). Те, як слід розуміти передумови та зусилля студента в предметі фізичного виховання, також не змінилося з LK06 на LK20.

2. Новим для оцінювання в LK20 є те, що цілі компетентності повинні розумітися у світлі тексту «Про предмет» у навчальних програмах. Це означає, що вчителі повинні знати про різні частини навчальної програми та зв'язок між ними. Якщо навчання продовжується відповідно до LK06, ця зміна не застосовується.

3. Зусилля учнів є частиною основи для оцінювання, коли це впливає з навчальної програми з предмету, як це відбувається з фізичного виховання.

Положення Закону про освіту стверджують, що ні попередні вимоги, ні пропуски, ні порядок, ні поведінка не повинні включатися в оцінювання з предметів. Це пов'язано з тим, що компетентність учнів повинна оцінюватися відповідно до цільових показників компетентності в навчальному плані. Це означає, що припущення студентів не є частиною основи оцінювання з фізичного виховання. Знання вчителями передумов студентів, тим не менш, є важливим у роботі з навчанням та оцінюванням предмету.

У Швеції Навчальна програма (Lgr22) для початкової школи, а також для дошкільних класів і позашкільних закладів використовує оцінювання досягнень учнів за класами (критеріями) від А (Учень виконує рухову діяльність, яка включає складні рухи в різних фізичних контекстах, і добре адаптує свої рухи до мети діяльності.) до Е (Учень виконує рухову діяльність, яка включає складні рухи в різних фізичних контекстах, і певною мірою адаптує свої рухи до мети діяльності.)

Висновки.

В результаті аналізу досліджень закордонних методичних рекомендацій та законодавчих документів встановлюємо, що фізичне виховання зберігає традиційну рухову активність у суспільстві, але також стимулює експериментування і творчий розвиток в альтернативних формах руху. Фізичне виховання сприяє критичному мисленню про ідеали тіла, які можуть вплинути на самопізнання, здоров'я, фізичні вправи та спосіб життя. Активний відпочинок та природний транспорт створюють основу.

#### Література:

1. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco : JosseyBass, 1979. 225 p.
2. Mong, H. H. «I kroppsøving så tenker jeg nok mest på det fysiske» – En studie om kroppsøvingslæreres forståelse og undervisning om helse i faget. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 3(2). 2019. URL: <https://doi.org/10.23865/jased.v3.1463>.
3. Mong Ню Н. Forskningsartikler: forskningsartikler: temanummer Norges idrettshøgskole, 2022. URL: <https://doi.org/10.23865/jased.v3.1463>.
4. Лук'янченко М.І. Здоров'я людини через призму моделі салютогенезу: теорія та практика. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні*. 2010. С. 58–60.
5. URL: <https://ndla.no/nb/subject:187c1484-84a5-474d-bf63-0c7915809a7d/topic:d792acc0-d332-48cf-9116-0db520e34f19/topic:4237277e-0382-41bc-9736-9b176dcd7b6b/resource:5d770e04-fe70-4178-a20f-904ccc527869>.
6. URL: <https://ndla.no/nb/subject:187c1484-84a5-474d-bf63-0c7915809a7d/topic:d792acc0-d332-48cf-9116-0db520e34f19/topic:4237277e-0382-41bc-9736-9b176dcd7b6b/resource:df452c23-df5c-4311-b436-3b197f27fe03>.
7. Норвегія навчальний план. URL: <https://www.udir.no/lk20/kro01-05?lang=nob>.
8. Швеція навчальний план. URL: [https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr22-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet?url=-\\_96270488%2Fcompulsorycw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DGRGRIDR01%26tos%3Dgr&sv.url=12.5dfce44715d35a5cdfa219f](https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr22-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet?url=-_96270488%2Fcompulsorycw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DGRGRIDR01%26tos%3Dgr&sv.url=12.5dfce44715d35a5cdfa219f).
9. Закон Норвегії про здоров'я. URL: <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/innsikt/folkehelsearbeid/id673728/>.

#### References:

1. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. (1979). San Francisco: JosseyBass, 225 p.
2. Mong, H. H. (2019). «I kroppsøving så tenker jeg nok mest på det fysiske» – En studie om kroppsøvingslæreres forståelse og undervisning om helse i faget. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 3(2). <https://doi.org/10.23865/jased.v3.1463>
3. Mong Ню Н. (2022) Forskningsartikler: forskningsartikler: temanummer Norges idrettshøgskole, DOI: <https://doi.org/10.23865/jased.v3.1463>
4. Lukyanchenko M.I. (2010). Zdorovya lyudyny cherez pryzmu modeli salyutohenezu: teoriya ta praktyka. [Human health through the prism of the salutogenesis model: theory and practice]. *Pedahohika, psykhohohiya ta medyko-biologichni*. pp. 58-60 [in Ukrainian]



5. Hva er helse? Retrieved from: <https://ndla.no/nb/subject:187c1484-84a5-474d-bf63-0c7915809a7d/topic:d792acc0-d332-48cf-9116-0db520e34f19/topic:4237277e-0382-41bc-9736-9b176dcd7b6b/resource:5d770e04-fe70-4178-a20f-904cec527869> [in Norwegian]
6. Hva er psykisk helse? Retrieved from: <https://ndla.no/nb/subject:187c1484-84a5-474d-bf63-0c7915809a7d/topic:d792acc0-d332-48cf-9116-0db520e34f19/topic:4237277e-0382-41bc-9736-9b176dcd7b6b/resource:df452c23-df5c-4311-b436-3b197f27fc03> [in Norwegian]
7. Norvehiya navchalnyy plan [Norway curriculum] Retrieved from: <https://www.udir.no/lk20/kro01-05?lang=nob> [in Norwegian]
8. Shvetsiya navchalnyy plan [Sweden curriculum]. Retrieved from: <https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr22-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet?url=-996270488%2Fcompulsorycw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DGRGRIDR01%26tos%3Dgr&sv.url=12.5dfec44715d35a5cdfa219f> [in Swedish]
9. Zakon Norvehiyi pro zdorovya [Norwegian Health Act] Retrieved from: <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/innsikt/folkehelsearbeid/id673728> [in Norwegian]

## НОТАТКИ

Наукове видання

# ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

*Науковий журнал*

**Випуск 2, 2023**

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *Н. Кузнєцова*

---

Підписано до друку: 28.03.2023 р.  
Формат 60x84/8. Times New Roman.  
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 4,19.  
Замов. № 0323/207. Наклад 100 прим.

Видавничий дім «Гельветика»  
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1  
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08  
E-mail: [mailbox@helvetica.ua](mailto:mailbox@helvetica.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.