

ISSN 2078-3396

ВІСНИК ПРИКАРПАТСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ВИПУСК **41**

Івано-Франківськ
2023

ISSN 2078–3396

Міністерство освіти і науки України

Вісник Прикарпатського університету

**Фізична культура
Випуск 41**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника
2023

Друкується за ухвалою вченої ради Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол № 3 від 28 березня 2023 р.).

Журнал включено до переліку наукових фахових видань України (категорія Б), у яких можуть публікуватись результати дисертаційних робіт з напрямку "Фізичне виховання та спорт"
(Затверджено наказами Міністерства освіти і науки України від 02.07.2020 № 886, додаток 4).
Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
Серія КВ № 12601–1485Р від 18.05.2007 р.

Журнал відображається в базі даних:

Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського; IndexCopernicus; Google Scholar.

Редакційна рада		Editorial Council	
В.В. Грещук	д-р філол. наук, проф. (голова ради)	Doctor of Philological Sciences, Professor (<i>Editor-in-chief</i>)	
В.А. Васильєва	д-р юрид. наук, проф.	Doctor of Juridical Sciences, Professor	
А.В. Загороднюк	д-р фіз.-мат. наук, проф.	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor	
В.І. Кононенко	д-р філол. наук, проф., академік АПН України	Doctor of Philological Sciences, Professor, Member of the NAES of Ukraine	
М.В. Кугутяк	д-р іст. наук, проф.	Doctor of Historical Sciences	
В.К. Ларіонова	д-р філос. н., проф.	Doctor of Philosophical Sciences	
Н.В. Лисенко	д-р пед. наук, проф.	Doctor of Pedagogic Sciences	
Б.К. Остафійчук	д-р фіз.-мат. наук, проф., чл.-кор. НАН України	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, Corresponding Member of the NASU	
І.Є. Цепенда	д-р політ. наук, проф.	Doctor of Political Sciences	
Редакційна колегія		Editorial Board	
З.М. Остап'як	д-р мед. наук, проф. (<i>гол. ред.</i>)	Z.M. Ostapiak	Doctor of Medical Sciences, Professor (<i>Editor in chief</i>)
Б.П. Лісовський	канд. біол. наук, доц. (<i>заступник гол. ред.</i>)	B.P. Lisovskyi	Candidate of Biological Sciences, Associate Professor (Ph. D.) (<i>Deputy Editor</i>)
В.Б. Мочернюк	канд. наук з фізвиховання і спорту, доцент (<i>відповідальний секретар</i>)	V.B. Mocherniuk	Candidate of Science of Physical Education and Sport, Associate Professor (Ph. D.) (<i>Executive Editor</i>)
Г.А. Єдинак	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	H.A. Yedynak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
М.В. Дутчак	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	M.V. Dutchak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
В. Чорний	проф., д-р габлітований з фізичної культури (<i>Польща</i>)	V. Chorny	Doctor habilitowany of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
М. Чіразі	д-р філос. наук, проф. (<i>Румунія</i>)	M. Chirazi	Doctor of Philosophical Sciences, Professor (<i>Romania</i>)
Б.А. Виноградський	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	B.A. Vynohradskyi	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
С. Заборняк	проф., д-р габлітований з фізичної культури (<i>Польща</i>)	S. Zaborniak	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
П. Круль	д-р габлітований з фізичної культури, проф. (<i>Польща</i>)	P. Krul	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
Є.Н. Приступа	д-р пед. наук, проф.	Ye.N. Prystupa	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
А.В. Цьось	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	A.V. Tsos	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
В. Цинарський	д-р габлітований з фізичної культури, проф. (<i>Польща</i>)	W. Cynarski	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
С.П. Савлюк	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	S.P. Savliuk	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
А.І. Альошина	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	A.I. Alohyna	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
І.П. Випасняк	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	I.P. Vypasniak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
Г.Г. Карлос	д-р філософії фізичної активності та спорту, доцент (<i>Іспанія</i>)	G.G. Carlos	Doctor in Physical Activity and Sport Sciences Associate Professor (<i>Spain</i>)
І.В. Стражнікова	д-р пед. наук, проф.	I.V. Strazhnikova	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
Л.М. Рибалко	д-р пед. наук, старш. наук. співроб.	L.M. Rybalko	Doctor of Pedagogic Sciences, SRF
І.М. Ткачівська	канд. пед. наук, доцент	I.M. Tkachivska	Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor (Ph. D.)

Адреса редакційної колегії: 76018, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 89 с.

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем фізичного виховання школярів і студентів, біомеханіки, спортивної генетики, оздоровчо-спортивного туризму, історії фізичної культури, психології спорту й фізичного виховання, валеології, адаптивної фізичної культури, методології й менеджменту у фізичній культурі, фізичної реабілітації. Вісник розрахований на науковців, викладачів, аспірантів, студентів, учителів фізичної культури і тренерів.

Newsletter of Precarpathian University. Physical Culture. 2023 April 04; 41: 89 p.

The results of scientific researches of urgent problems of physical education of the schoolboys and students, biomechanics, sports genetics, health-sporting tourism, history of physical culture, psychology of sports and physical education, valeology, adaptive physical culture, methodology and management of physical culture, physical rehabilitation discussed in almanac. The almanac is designed for the science officers, teachers, post-graduate students, students, teachers of physical culture and trainers.

УДК 796.093:004.9(045)
doi: 10.15330/fcult.41.3-7

Вікторія Вишневецька, Марія Гордєєва

СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК КІБЕРСПОРТУ ЯК ВИДУ СПОРТУ

У теперішній час розвитку цифрових та інформаційних технологій ігрова індустрія у всьому світі стала розвиватися швидкими темпами. Завдяки інтернет технологіям комп'ютерні ігри стали доступні для використання багатьма користувачами з різних країн світу. Цікавий інтерфейс програм, можливість тренуватися онлайн, зручність та швидкодія, постійна підтримка з-боку розробників програмного забезпечення та інвесторів в різних дисциплінах кіберспорту об'єднала навколо себе цілу спільноту людей з різних країн. Популярність і прибутковість ігрового процесу призвели до масової тренувальної та змагальної діяльності з різних дисциплін.

Кіберспорт стає масовим рухом по всьому світі, що об'єднує багато мільйонів людей різної національності, віку і громадянства, і очевидно, що з кожним роком його ряди будуть тільки множитися.

Ключові слова: кіберспорт, спорт, змагання.

The networked Internet society, which is part of the information world, has become the basis for the entire modern space. Today, people are completely dependent on technology, many things can be done today through the Internet, which is already becoming the main means of communication and a form of free time, which is also expressed in the form of connecting people to computer games. More than one generation of gamers has grown up, which has also created a whole community of people from different countries around them.

In the current time of development of digital and information technologies, the gaming industry has started to develop at a rapid pace all over the world. Every year, new computer games attract the attention of more and more players, fans and investors. The popularity and profitability of the gaming process has led to massive training and competitive activities in various games (disciplines). The concept of e-sports appeared, known as "computer sports" or "electronic sports" – an individual or team competition that takes place in a virtual space, simulated with the help of information technologies.

Currently, e-sports are one of the most dynamically growing types of modern sports. Already today, the number of his fans around the world is not inferior to the number of fans of the most popular types of traditional sports competitions. E-sports is becoming a mass movement around the world that unites millions of people of different nationalities, ages and citizenships, and it is obvious that every year its ranks will only multiply.

Despite its scale and mass, the phenomenon of e-sports is still little studied.

The purpose of the study is to determine the current state and prospects for the development of e-sports.

Research methods and organization: analysis of special literature and Internet sources.

Key words: e-sports, sports, competition.

Мета дослідження – визначити сучасний стан та перспективи розвитку кіберспорту.

Методи і організація дослідження: аналіз джерел спеціальної літератури та джерел мережі Інтернет.

Результати дослідження.

У 2008 році була створена міжнародна федерація з кіберспорту (англ. International Esports Federation, IESF) – міжнародна спортивна організація, штаб-квартира якої розташована у Республіці Корея [6].

У січні 2023 року IESF об'єднала 130 представництв різних країн світу – національних кіберспортивних організацій (від США, Німеччини, Китаю, Японії до Панами, Перу і Венесуели та ін.).

Метою IESF, яка з 2014 року входить до складу міжнародної асоціації спорту для всіх (англ. The Association For International Sport for All, TAFISA), є визнання кіберспорту на світовому рівні, у тому числі Міжнародним олімпійським комітетом.

У багатьох країнах світу кіберспорт вже визнали офіційним видом спорту: США, Корея, Китай, Японія, Франція, Німеччина, Швеція та інші країни. Як зазна-

чають інтернет-джерела, у Китаї та у Швеції уроки з кіберспорту вже додані до програм шкіл та університетів [3].

Щороку збільшується кількість молоді, яка захоплюється кіберспортом. Це привертає увагу багатьох компаній, які готові вкладатися фінансово у розвиток, підтримку, організацію та проведення змагань із кіберспорту, оскільки це мобільний та універсальний вид спорту. Ним може займатися будь-хто, будь-де та на будь-якому пристрої, що має доступ до мережі Інтернет (від смартфона до ПК) [1].

17 січня 2018 року була створена всеукраїнська організація – Федерація кіберспорту України (ФКСУ, UESF), мета діяльності якої, – популяризувати кіберспорт в Україні. 21 липня 2021 року Федерація кіберспорту України отримала національний статус. 7 вересня 2020 року UESF домоглася офіційного визнання кіберспорту видом спорту в Міністерстві молоді та спорту України. За весь час існування Федерацією було проведено понад 320 турнірів, як національних, так і міжнародних, в яких взяли участь більше 40 000 гравців, а також реалізовано низку соціальних і освітніх проєктів [2, 3].

Розвитку кіберспорту значну увагу приділяє Національний університет фізичного виховання і спорту України, який став одним із перших закладів вищої освіти, що ініціювали навчання кіберспорту (esports) та розвиток кіберспорту (esports) як виду спорту в Україні. Починаючи з 1 вересня 2021 року, плідна співпраця кафедри кіберспорту та інформаційних технологій Національного університету фізичного виховання і спорту України з Українською федерацією esports створила передумови для запуску освітніх та фахових програм першого (бакалавр) та другого (магістр) рівнів з esports, а також для розробки дитячої та попередньої спортивної програми з esports [2].

Кіберспорт – це нова галузь комп'ютерної індустрії, але турніри з різних ігор (дисциплін) проводяться у великій кількості. Серед дисциплін: FIFA, Counter-Strike, Dota 2, Starcraft, World of Tanks, League of Legends та інші. В кожній грі присутні команди, що грають, є вболівальники, проводяться турніри, для всіх команд діють єдині правила, на основі яких проводяться змагання [2].

Кіберспорт за критеріями інтелектуальних і фізичних витрат, розмірів вигравів і необхідності в тренуваннях, по суті, нічим не відрізняється від багатьох видів спорту, як наприклад гольф [6, 7].

Гаджиев С.К., описуючи феномен кіберспорту, зазначає, що його велика популярність призвела до виникнення міжнародних змагань, визнанню багатьма країнами світу повноцінним видом спорту, створенню асоціацій та ліг [5].

Змагання з кіберспорту збирають велику кількість глядачів і не поступаються Олімпійським іграм. Їх транслюють у прямому ефірі та коментують за допомогою великої кількості журналістів у друкованих та електронних виданнях. Призовий фонд може вимірюватися у мільйонах доларів.

Основою змагальної діяльності в esports є змагання, під час яких порівнюються рівні підготовки спортсменів і команд для досягнення найкращих результатів, визначається якість тренерського складу, ефективність систем підготовки, рівень спортивної науки ефективності систем науково-методичного медичного забезпечення. Також виявляється організаційна і матеріально-технічна база підготовки та ефективність системи відбору та розвитку резервів для спорту високих досягнень [10, 7].

Дисципліни esports поділяють на кілька основних класів, що розрізняються за характеристиками простору, моделі, ігрового завдання та ігрових навичок, які розвивають гравці esports: шутери від першої особи, стратегії в реальному часі, спортивні симулятори, автосимулятори, авіасимулятори, файтинги, командні рольові ігри з тактичними та стратегічними ігровими елементами [7].

Змагання з кіберспорту відбуваються за допомогою різних турнірів. Організаторами турнірів виступають різні *esport*-платформи.

Розглянемо найвідоміші платформи, що проводять турніри: ESEA, що належить ESL, є однією з основних сторонніх платформ для Counter-Strike. Маючи сервери в Північній Америці, Європі, Азії, на Близькому Сході, в Океанії, Латинській Америці та Південній Африці, вона є однією найпопулярніших альтернатив внутрішньо-ігрового матчмейкінгу від Valve. Платформа пропонує сервери з тікрейтом, кращі в галузі системи захисту від шахрайства (античіт), систему ліг та багато іншого [11].

Її платформа використовується для всіх відбіркових турнірів ESL і IAM, а також SEA має п'ять дивізіонів-Open, Intermediate, Main, Advanced і Premier. Платформа FACEIT дозволяє новим аматорським командам змагатися з іншими командами того ж рівня, починаючи з Open, потім напів-професійного рівня Premier і, нарешті, досягаючи професійного рівня, кваліфікуючись в ESL Pro League. Основний конкурент ESEA в Counter-Strike є платформа FACE IT. Платформа ESEA історично була більш популярною в Північній Америці, тоді як FACEIT частіше вибирають у Європі. Крім європейської якості FACE IT також доступна в Південно-Східній Азії, Океанії, Латинській Америці та Південній Африці. Однак, найбільшою перевагою FACEIT є те, що це не тільки платформа для Counter-Strike, але і сторонній сервіс для інших популярних тайтлів, таких як twitter PUBG, R6 Siegeirocket League. Користувачі можуть обрати ігрову підписку, завдяки якій з'являється доступ до преміум-матчмейкінгу, акаунту ELO, лігам і ладдерам і преміум-підпискою, яка дає їм доступ до всього цього у всіх іграх [9].

У турнірах, крім правил самої гри, існують також правила функціонування самого турніру. Можна організувати гру на виліт після першого або другого програшу, турніри з відбірковою серією, в якій кожен може зіграти з кожним, турніри за Швейцарською системою. Гравці розподіляються по командах на підставі результату попереднього матчу, і цей метод розподіл означає, що сильніші гравці грають перший матч проти слабших. Це робиться для того, щоб сильніші гравці не програли в першому колі в турнірах.

Хоча допінг-контроль зараз діє на великих змаганнях вищого рівня в кіберспорті, допінг – не єдина не справедлива перевага, яку можуть використовувати професійні гравці. У деяких випадках один із гравців команди може використовувати стороннє програмне забезпечення, так звані “чіти”, щоб впровадити їх у гру і дати гравцеві додаткові шанси суттєво вплинути на результат гри. Оскільки “чіти” дають набагато більшу перевагу, ніж будь-які інші види порушень, більшість кіберспортивних змагань організовуються як LAN-змагання, тобто з використанням виділеної локальної мережі. За таких умов усі гравці перебувають в одній кімнаті, що дозволяє суддям стежити за чесністю гри.

Під час гри кіберспортсмен бореться зі своїми опонентами – або в одній грі, або в серії ігор на турнірі – і учасник, який програє, вибуває після першої або другої поразки. Єдиний учасник, який має значення, – це той, хто виграє серію ігор; якщо це означає перемогу в трьох іграх з п'яти, ситуація змінюється. При цьому перша гра часто використовується для того, щоб “прочитати” суперника і дізнатися його план гри. Для кіберспортсменів дуже важливо вміти розпізнати цей момент і вжити всіх можливих заходів, щоб виправити ситуацію, тобто не дати супернику перевагу. Наприклад, у файтингах можна змінювати персонажів, якщо гра не вдалася; у стратегіях у реальному часі можна змінювати сторони після кожної гри; у Hearthstone гравці не можуть змінювати карти у своїй колоді, але після перемоги чи поразки обидва гравці можуть поміняти свої колоди. У турнірах потрібно враховувати всі ці фактори, оскільки для використання певної стратегії потрібен час. Таким чином, немає принципової різниці між

змагальною діяльністю традиційних видів спорту та кіберспорту. Так само, як гра у футбол з друзями відрізняється від матчу Ліги чемпіонів, так само звичайна рейтингова гра в CS:GO відрізняється від великого турніру.

Дискусія. В багатьох країнах світу кіберспорт вже визнали спортом. Тренери вважають, що кіберспортсмени мають приділяти тренуванням від 25% до 40% часу підготовки до змагань з кіберспорту та мають здавати нормативи загальної та спеціальної підготовки, включаючи біг, нахили та присідання.

Деякі представники федерацій з різних країн у спілкуванні із журналістами зазначають, що планують зробити кіберспорт олімпійським видом спорту, хоча і вважають, що цей процес може тривати до семи років.

Висновки з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі. Кіберспорт це галузь комп'ютерної індустрії, яка бурхливо розвивається щороку збільшуючи свою аудиторію, яка захоплюється кіберспортом. Це привертає увагу компаній, які готові вкладати значні кошти у розвиток, підтримку, організацію та проведення змагань із кіберспорту в світі.

У багатьох країнах світу кіберспорт вже визнали офіційним видом спорту, у Китаї та Швеції уроки з кіберспорту вже додані до програм шкіл та університетів.

В нашій країні ця галузь тільки зародилася і не має такого значного фінансування, як у світі. Однак, у 2018 році створена Федерація кіберспорту України (ФКСУ, UESF), 21 липня 2021 року Федерація кіберспорту України отримала національний статус. 7 вересня 2020 року UESF домоглася офіційного визнання кіберспорту видом спорту в Міністерстві молоді та спорту України. Починаючи з 1 вересня 2021 року на базі кафедри кіберспорту та інформаційних технологій Національного університету фізичного виховання навчати основам кіберспорту фахівців на першому освітньо-професійному (бакалаврському) та другому (магістерському) рівнях вищої освіти.

1. Вишневецька В. Сучасні тенденції розвитку кіберспорту в Україні: Матеріали II Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю "Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії". 2019: 271-273.
2. Імас Є.В. Кіберспорт: монографія. Є.В. Імас, О.В. Борисова, О.А. Шинкарук, С.М. Футорний та інші. Київ : Видавництво "Олімпійська література", 2021. 601 с.
3. Курбанова А. Як сформувався кіберспорт в Україні – короткий екскурс. Електронне видання "Nachasi". 2018. URL: <https://nachasi.com/2018/08/07/kibersport-v-ukrayini>.
4. Українська Федерація Електронного Спорту. Про нас – Українська Федерація Електронного Спорту; [цитовано 21 берез. 2023]. URL: <https://esports.ua/about>.
5. Учасники проєктів Вікімедіа. Вікіпедія. Кіберспорт – Вікіпедія; 21 січ. 2007 [цитовано 21 берез. 2023]. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Кіберспорт>.
6. Шинкарук О, Анохін Е, Юхно Ю. Характеристика кіберспорту як сучасного соціального явища в світі та його місце в системі спортивного руху. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених 16 (2020): 114-5.
7. Шинкарук О, Анохін Е, Юхно Ю, Сергієнко К. Характерні ознаки змагальної діяльності в кіберспорті. Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю "Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії". Київ. 8 квітня 2020 р. ред. О.А. Шинкарук. НУФВСУ. 2020. С. 183-184.
8. Шинкарук О, Анохін Е. Характеристики кіберспорту як сучасного виду спорту: дефініція поняття "кіберспорт". Мат. XIV Міжнародної конференції молодих вчених "Молодь та олімпійський рух": зб. тез доповідей. 19 травня 2021 року. К., 2021. С. 49-50.
9. Hedlund D, Fried G, Smith R. Esports business management. Canada. Human Kinetics; 2020. 272 p.
10. Shynkaruk O, Shutova S, Serebriakov O, Nagorna V, Skorohod O. Competitive performance of elite athletes in modern ice hockey. Journal of Physical Education and Sport. Vol 20 (1), Art 76, 2020; 511-6. DOI:10.7752/jpes.2020.s1076.
11. William Collis. The Book of Esports: The Definitive Guide to Competitive Video Games. New York: RosettaBooks, 2020. 208 p.

References

1. Vyshnevetska V. Suchasni tendentsii rozvytku kibersportu v Ukraini. Innovatsiini ta informatsiini tekhnologii u fizychnii kulturi, sporti, fizychnii terapii ta erhoterapii: Materialy II Vseukrainskoi elektronnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (2019): 271-273.
2. Imas Ye.V. Kibersport: monohrafiia. Ye.V. Imas, O.V. Borysova, O.A. Shynkaruk, S.M. Futorny ta inshi. Kyiv: Vydavnytstvo "Olimpiiska literatura", 2021. 601 s.
3. Kurbanova A. Yak sformuvavsia kibersport v Ukraini – korotkyi ekskurs. Elektronne vydannia "Nachasi". 2018. URL: <https://nachasi.com/2018/08/07/kibersport-v-ukrayini>.
4. Ukrainska Federatsiia Elektronnoho Sportu. Pro nas – Ukrainska Federatsiia Elektronnoho Sportu; [tsytovano 21 berez. 2023]. URL: <https://esports.ua/about>
5. Uchasnyky proektiv Wikimedia. Vikipediia. Kibersport – Vikipediia; 21 sich. 2007 [tsytovano 21 berez. 2023]. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Kibersport>.
6. Shynkaruk O, Anokhin E, Yukhno Yu. Kharakterystyka kibersportu yak suchasnoho sotsialnoho yavyscha v sviti ta yoho mistse v systemi sportyvnoho rukhu. Molod ta olimpiiskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XIII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh 16 (2020): 114-5.
7. Shynkaruk O, Anokhin E, Yukhno Yu, Serhienko K. Kharakterni oznaky zmahalnoi diialnosti v kibersporti. Materialy III Vseukrainskoi elektronnoi naukovy-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu "Innovatsiini ta informatsiini tekhnologii u fizychnii kulturi, sporti, fizychnii terapii ta erhoterapii". Kyiv. 8 kvitnia 2020 r. / red. O.A. Shynkaruk. NUFVSU. 2020: 183-184.
8. Shynkaruk O, Anokhin E. Kharakterystyka kibersportu yak suchasnoho vydu sportu: definitsiia poniattia "kibersport". Mat. XIV Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh "Molod ta olimpiiskyi rukh": zb. tez dopovidei. 19 travnia 2021 roku. K., 2021: 49-50.
9. Hedlund D, Fried G, Smith R. Esports business management. Canada. Human Kinetics; 2020. 272 p.
10. Shynkaruk O, Anokhin E, Yukhno Yu. Kharakterystyka kibersportu yak suchasnoho sotsialnoho yavyscha v sviti ta yoho mistse v systemi sportyvnoho rukhu. Molod ta olimpiiskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XIII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh 16 (2020): 114-5.
11. William Collis. The Book of Esports: The Definitive Guide to Competitive Video Games. New York: RosettaBooks, 2020: 208 p.

Цитування на цю статтю:

Вишневецька ВП, Гордєєва МВ. Становлення і розвиток кіберспорту як виду спорту. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 3-7

Відомості про автора:

Вишневецька Вікторія Петрівна – старший викладач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: vishnevetskavictoriya@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9819-6467>

Гордєєва Марія Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: mariyagordeevav@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1887-4390>

УДК 796.85.6

doi: 10.15330/fcult.41.7-12

*Наталія Гнесь, Юрій Курнишев,
Юрій Циба, Олександра Цибанюк*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ІЗ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОГО ОБЛАДНАННЯ ЯК ЗАСІБ РЕАЛІЗАЦІЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОГО ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Автори статті "Фізичне виховання із використання спеціального обладнання як засіб реалізації результативного інклюзивного середовища сучасного закладу освіти" Н. Гнесь, Курнишев Ю., Циба Ю., Цибанюк О. проаналізували потребу використання спеціального обладнання у процесі фізичного виховання як з дітьми з особливими потребами, так і з дітьми з унормованим розвитком. Дослідники окреслили таке урізноманітнення як засіб реалізації сучасного та результативного розвиваючого інклюзивного середовища. Важливо, що в зміст запропоновані фізичні вправи із "стандартним" фізкульт-

турним обладнанням (обручами, картонними коробками тунелями тощо), що не тільки стали алгоритмом опанування “Сквізеру”, а й дозволять фахівцям сфери фізичної культури і спорту урізноманітнити заняття фізичною активністю, вирішити проблеми тактильно-кінестетичного комфорту та гіпо/гіпер чутливості. В статті зроблено висновок про необхідність використання таких спеціалізованих тренажерів, як засіб корекційної роботи із дітьми з особливими освітніми потребами, так і з всіма вихованцями закладів освіти в сучасній Україні.

Ключові слова: вправи, заклади освіти, інклюзивне середовище, “обіймальна машина”, тактильно-кінестетичний комфорт, тренажери, фізичне виховання.

The authors of the article “Physical education using special equipment as a means of implementing an effective inclusive environment of a modern educational institution” N. Gnes, Yu. Kurnyshev, Yu. Tsiba, O. Tsybanyuk analyzed the need for using special equipment in the process of physical education both with children with special needs, as well as with children with normal development. Researchers have outlined such diversification as a means of realizing a modern and effective developing inclusive environment. The article examines the history of “hugging machines”, highlights the purpose of their creation and potential opportunities for further use. It is important that the content includes physical exercises with “standard” physical training equipment (hoops, cardboard boxes, tunnels, etc.), which not only became the algorithm for mastering the “Squeezer”, but also will allow specialists in the field of physical education and sports to diversify physical activity classes, solve problems tactilely-kinesthetic comfort and hypo/hypersensitivity. The “Perekotipole” simulator is also offered for use. The text presents photos of the equipment. The article concludes about the need to use such specialized simulators as a means of corrective work with children with special educational needs, as well as with all students of educational institutions in modern Ukraine.

Key words: exercises, educational institutions, inclusive environment, “hugging machine”, tactile-kinesthetic comfort, simulators, physical education.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень, зв’язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями. Важливими компонентами якісної дошкільної програми було визначено такі: загальна привітна атмосфера, інклюзивне соціальне та освітнє середовище, орієнтування на дитину; рівні можливості для усіх тощо. За визначенням упорядників порадишників для педагогів закладів дошкільної освіти Н. Софій та Ю. Найди “синонімом інклюзивної освіти є якісна дошкільна освіта”. Яка, в свою чергу, передбачає активну участь в освітньому процесі усіх дітей за умови максимально створених можливостей. Основними засадами діяльності сучасного закладу дошкільної освіти визначені демократичні цінності та визнання основних прав людини, формування умов для залучення в освітній процес усіх дітей, зокрема з особливими освітніми потребами [5; 6].

Ефективність фізичних вправ для корекції порушень моторики і недоліків фізичного розвитку підкреслювалась у дослідженнях П. Лесгафта, Л. Запорожця. Із сучасних дослідників фізичну культуру як інклюзивне середовище розглядали Л. Борисенко [1, с.23], О. Пилипчук, І. Скрипка виділили необхідність розробки фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням елементів різних видів спорту для дітей з ООП [3, с. 83-87].

Мета дослідження – проаналізувати використання спеціального обладнання в процесі фізичного виховання дітей з ООП в умовах інклюзивного середовища сучасних закладів освіти.

Методи й організація дослідження. Методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури з фізичного виховання та педагогіки, нормативно-правових актів, статистичних даних.

Результати дослідження. Діти навчаються і розвиваються шляхом участі в освітніх дошкільних програмах, де вони взаємодіють із навчальним, соціальним та фізичним компонентами середовища, які є стимулюючими і, водночас, містять у собі певні виклики. Інструмент для самооцінки освітнього середовища фокусується на зростаючій спроможності ролі освітнього середовища у дошкільних програмах щодо збільшення участі дітей у різних видах діяльності та у взаємодії. Залучення, що є основою

інклюзії, означає активну участь дітей у щоденних видах діяльності, передбачених тими чи іншими програмами. Це поняття тісно пов'язане з навчанням і взаємодією між дитиною і середовищем – соціальним і фізичним.

Тактильно-кінестетичні дані надходять від сенсорних рецепторів, які знаходяться у шкірі, суглобах, м'язах, сухожиллях та у внутрішньому вусі. Тактильне почуття надає інформацію про світ за принципом одночасності, формує уявлення про становище тіла у просторі. Дотик дуже важливий для людей і є необхідним для вираження фізичної близькості [2]. На думку Т. Грандін, бізнесвумен, професорки Університету Колорадо, авторки кількох бестселерів з проблем аутизму, у дітей з ООП, зокрема з РАС, в анамнезі спостерігались порушення у чинниках створення тактильно-кінестетичного комфорту.

Для глибокого пропріоцептивного тиснення Т. Грандін запропонувала пристрій "Hug machine" ("обіймальна машина"), праобраз сучасних спеціалізованих пристроїв. Їх метою стало подолання проблем надчутливості до дотику, нервозності й тривоги у людей з РАС та СДУГ. Використання машини протягом 15 хвилин дозволило знизити рівень занепокоєння, досягти релаксуючого ефекту, щоправда якщо обіймальна машина використовувалась двічі на день.

Фахівці дійшли висновку, що "обіймальна машина" також є корисним інструментом для недоношених дітей. На їх думку, малюки, які отримали додаткову стимуляцію тисненням, розвиваються активніше та отримують незамінну підтримку у становлення сенсорних систем.

Доведено, що дуже легкий дотик подразнює нервову систему, а от глибоке тиснення – розслабляє й заспокоює людину і з часом дозволяє сприймати дотики іншої людини. Діти ООП, зокрема з РАС часто шукають глибинних відчуттів, інтуїтивно прагнуть і здобувають їх підручними засобами, як обгортання рук і ніг в еластичні бинти, сон під кількома ковдрами навіть в теплу погоду, а також лежання під матрацами, матами та прохання сісти на них зверху, міцно обійняти.

Саме такі завдання вирішує обіймально-стискаюча машина "Сквізер", унікальне обладнання, яке дозволяє розвивати не тільки фізичні, а і психологічні потенційні можливості дитини (див. рис. 1). Тренажер складається з основи, на якій розташовано дві пари валиків, м'які та пружні, мають яскраві кольори та гладку поверхню. Завдяки цьому слідкувати за чистотою обладнання дуже легко. Усі валики крутяться, це дозволяє дитині поринути у цей простір та відчутти масажні рухи, які нагадують обійми. Валики підлаштовуються під форму тіла дитини при цьому створюючи комфортне напруження, якого не вистачає гіпочутливим дітям.



Рис. 1. Тренажер "Сквізер"

Тренажер рекомендований для застосування в цілях реабілітації для дітей з органічними порушеннями мозку, зокрема легкою та помірною олігофренією, синдромом Дауна та деменцією. Оскільки різні форми та ступені органічного ураження мають різні компенсаторні можливості – програми занять на тренажері повинні складатися індивідуально і бути узгоджені з лікарем, психологом та дефектологом.

Основним критерієм для рекомендації “Сквізер” є ступінь чутливості дитини, а саме гіпочутливість. Крім того, тренажер рекомендовано для пацієнтів, які відновлюються після травм опорно-рухового апарату, але за індивідуальним призначенням. Устаткування застосовується під час процесу корекції затримки психічного розвитку. Під спектр застосування обладнання потрапляють порушення слуху та мовлення.

Застосовувати обладнання можна і для дітей з нормативними показниками розвитку, як спосіб урізноманітнення занять фізичним виховання. Нами запропоновані підготовчі фізичні вправи, що, на нашу думку, стали алгоритмом опанування “сквізеру”.

Основним принципом нами визначене обмеження площі перебування/пересування. Такими вправами можуть бути:

- Пролізання в обруч (обмеження за коловим принципом), під дугу (обмеження за принципом веселки);
- Робота із обручем: “Машина часу”, вправи в парах.

Важливою рекомендацією стала вимога бачити предмет, в який пролізає пролізаємо, або надягає на себе дитина.

Також результативним стане використання тунелів, як саморобних (наприклад, із картонних коробок), так і масового виробництва. Ще одним дотичним варіантом став тренажер “Перекотиполе” (див. рис. 2)



Рис. 2. Тренажер “Перекотиполе”

Висновки з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі. Отже, основою інклюзії є залучення в фізичну активність, яке означає участь дітей у щоденних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності, передбачених тими чи іншими програмами. Цей процес тісно пов’язаний з середовищем – соціальним і фізичним. Тактильно-кінестетичне потреби дітей, зокрема можливо реалізовувати за рахунок глибокого пропріоцептивного тиснення “обіймальних” тренажерів, сучасним варіантом якого є обіймально-стискаюча машина “Сквізер” є корисним інструментом в роботі з недоношеними дітьми, рекомендований для застосування в цілях реабілітації для дітей з органічними порушеннями мозку, зокрема легкою та помірною олігофренією, синдромом Дауна та деменцією; які відновлюються після травм опорно-рухового апарату. Під спектр застосування обладнання потрапляють порушення слуху та мовлення. Застосовувати обладнання можна і для дітей з нормативними показниками розвитку, як спосіб урізноманітнення занять фізичним виховання. Нами запропоновані підготовчі фізичні вправи, що, на нашу думку, стали алгоритмом опанування “сквізеру” та використання підготовчих вправ з обручем, тунелем, коробками.

1. Борисенко Л.Л. Фізична культура як інклюзивне середовище. Система надання освіти дітям з особливими освітніми проблемами в умовах сучасного закладу: збірник за матеріалами VI Всеукр. науково-практичної конференції (12 грудня 2018 р.). Лисичанськ : ФОП Чернов О.Г., 2018. С. 23-26.
2. Грандін Т. The world needs all kinds of minds. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=TVe-DaW-PNA>.
3. Пилипчук О.П., Скрипка І.М. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для дітей з особливими освітніми потребами. Науковий часопис НПУ імені П. Драгоманова. Вип. 1 (129). 2021. С. 83-87.
4. Наказ Міністерства освіти і науки України від 21.06.2019 873 “Про затвердження Типового переліку спеціальних засобів корекції психофізичного розвитку осіб з особливими освітніми потребами, які навчаються в інклюзивних та спеціальних класах (групах) заклад.
5. Постанова Кабінету Міністрів України від 10 квітня 2019 р. 530 “Про затвердження Порядку організації діяльності інклюзивних груп у закладах дошкільної освіти”.
6. Софій Н., Найда Ю. Середовище, що належить дітям: poradnik для педагогів закладів дошкільної освіти. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/4726/file/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B5,%20%D1%89%D0%BE%20%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%B4%D1%96%D1%82%D1%8F%D0%BC.pdf> (дата звернення 10.03.2023 р.)

References

1. Borysenko L.L. Physical culture as an inclusive environment. The system of providing education to children with special educational problems in the conditions of a modern institution: a collection of materials VI All-Ukrainian. scientific and practical conference (December 12, 2018). Lysychansk: FOP Chernov O.G., 2018. P. 23-26.
2. Grandin T. The world needs all kinds of minds <https://www.youtube.com/watch?v=TVe-DaW-PNA>
3. Pylypchuk O.P., Skrypka I.M. Methodology of conducting physical education classes with elements of judo for children with special educational needs. Scientific journal of P. Drahomanov NPU. Vol. 1 (129). 2021. P. 83-87.
4. Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 21.06.2019 873 “On approval of the Standard List of special means of correction of psychophysical development of persons with special educational needs studying in inclusive and special classes (groups) of the institution.
5. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated April 10, 2019 No. 530 “On approval of the Procedure for organizing activities of inclusive groups in preschool education institutions”.
6. Sofiy N., Naida Yu. The environment that belongs to children: a guide for teachers of preschool education institutions. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/4726/file/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B5,%20%D1%89%D0%BE%20%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%B4%D1%96%D1%82%D1%8F%D0%BC.pdf>.

Цитування на цю статтю:

Гнесь НО, Курнишев ЮА, Циба ЮГ, Цибанюк ОО. Фізичне виховання із використання спеціального обладнання як засіб реалізації результативного інклюзивного середовища сучасного закладу освіти. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 7-12

Відомості про автора:

Гнесь Наталія Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: n.gnes@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-8080-7909>

Курнишев Юрій Альбертович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: y.kurnyshev@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-5468-7974>

Циба Юрій Григорович – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: y.tsyba@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-5571-2887>

Цибанюк Олександра Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: o.tsibanyuk@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-5367-5747>

УДК 613.955:373.3
doi: 10.15330/fcult.41.12-18

Світлана Дудіцька, Лариса Гуліна

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Заходи щодо удосконалення діяльності у сфері збереження та зміцнення здоров'я школярів надзвичайно важливі для системи освіти вони відображають найрізноманітніші потреби, серед яких істотне місце відводиться соціально-психологічній потребі у збереженні здоров'я. Необхідність розробки відповідних навчально-методичних посібників та методичних вказівок для вчителів з формування культури здоров'я на основі самостійного виконання фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих вправ з метою підвищення рівня здоров'я учнів початкових класів є актуальною, оскільки це сприяє реалізації державного стандарту та підвищенню якості викладання предмета "Фізична культура". Важливою потребою суспільства у формуванні здорових, фізично та психічно розвинених школярів, самостійно орієнтованих у знаннях та вміннях використовувати творчість у використанні фізкультурно-оздоровчих вправ, вміння у формуванні культури здоров'я визначає актуальність нашої теми.

Результати. Нами було визначено, що формування навичок та умінь самостійного виконання фізичних вправ у домашніх завданнях та у вправах, спрямованих на підтримку та розвиток рухових якостей молодших школярів мало істотний вплив на підвищення рухової активності. Формування творчого та самостійного підходу школяра у проєктуванні фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих вправ, що дозволило підвищувати рухову активність; позитивно впливали на розумові здібності, рівень здоров'я, фізичну підготовленість функціональні можливості організму учнів початкових класів і зрештою сприяли формуванню культури здоров'я.

Ключові слова: формування культури здоров'я, рухова активність, фізкультурно-оздоровчі вправи, самостійне виконання вправ, фізична працездатність, формування навичок та умінь, молодші школярі, розвиток рухових якостей, функціональні можливості організму.

Measures to improve activities in the field of preserving and strengthening the health of schoolchildren are extremely important for the education system, they reflect the most diverse needs, among which a significant place is given to the socio-psychological need to preserve health. The need to develop appropriate teaching and methodical manuals and methodological instructions for teachers on the formation of a culture of health based on the independent performance of physical and recreational and sports recreational exercises in order to improve the health of primary school students is urgent, as it contributes to the implementation of the state standard and improving the quality of teaching the subject "Physical Culture". The important need of society in the formation of healthy, physically and mentally developed schoolchildren, independently oriented in the knowledge and skills to use creativity in the use of physical culture and health exercises, the skill in the formation of a culture of health determines the relevance of our topic.

The results. We determined that the formation of skills and abilities to independently perform physical exercises in homework and in exercises aimed at supporting and developing motor qualities of younger schoolchildren had a significant impact on increasing motor activity. The formation of a creative and independent approach of the schoolboy in the design of physical culture and health and sports and health exercises, which made it possible to increase motor activity; had a positive effect on the mental abilities, level of health, physical fitness, functional capabilities of the body of elementary school students and ultimately contributed to the formation of a culture of health.

Key words: formation of a culture of health, motor activity, physical culture and health exercises, independent performance of exercises, physical capacity, formation of skills and abilities, younger schoolchildren, development of motor qualities, functional capabilities of the body.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Збереження та зміцнення здоров'я учнів формування культури здоров'я є пріоритетним напрямом державної політики і розглядаються як гарантія успіху всіх соціальних та економічних

реформ, що проводяться в нашій країні. Останніми роками однією з важливим чинником погіршення стану здоров'я сучасних школярів можна назвати зниження рухової активності дітей та підлітків, що пов'язане з перевантаженням навчальної діяльністю олодших школярів. Інтенсифікація навчального процесу свідчить про те, що введення в навчальний план одночасно інформатики та англійської мови негативно позначається на адаптації дітей молодшого шкільного віку до зміненним умовам навчання. За даними різних досліджень [2, 5, 7], за останнє десятиліття здоровими можна вважати від 5 до 25% школярів. У навчальній школі здорові 11-12% дітей [8].

Важливого значення фізичному вихованню надавав закарпатський педагог-просвітитель Б. Ведмеденко [3]. Проповідуючи принцип природовідповідності виховання, він розвивав ідею про рівномірний розвиток фізичних та інтелектуальних сил дитини [1]. У контексті започаткованого дослідження важко переоцінити судження Г. Ващенко про фізичне виховання. За його переконанням, фізичне виховання має дві основні площини: гігієнічне виховання і фізичні вправи. У першій стоїть завдання гарантувати здоров'я, а в другій – фізичний розвиток [6]. Значний інтерес для нас становить дослідження Гуменюк С. [4], присвячене з'ясуванню мотивів, що спонукають школярів самостійно займатися спортом. Провідними з них виявилися: інтерес до занять, задоволення, яке дають заняття спортом, можливість проявити ініціативу, розвиток фізичної сили, духовності.

Аналіз наукових джерел з фізичної культури школярів показує, що існуюча система фізичного виховання не сприяє зміцненню здоров'я, не передбачає цілеспрямованої роботи з формування знань, умінь та навичок здорового способу життя, що є основою культури здоров'я особистості. Необхідність збереження та зміцнення здоров'я людини ставить перед школою як пріоритетне завдання зосередження зусиль на процесі формування культури здоров'я учнів. Здоровий спосіб життя школярів став предметом вивчення багатьох дослідників [1, 6, 10] які розробили рекомендації, спрямовані на покращення фізичного виховання школярів.

У той же час, незважаючи на існуючі наукові дослідження з формування культури здоров'я у практиці фізичного виховання загальноосвітньої установи недостатньо розробленим залишається питання формування культури здоров'я молодших школярів у теорії та практиці початкової школи. Теоретичний аналіз програмно-методичного забезпечення з фізичної культури у початковій школі свідчить про відсутність науково обґрунтованих методичних розробок, спрямованих на підвищення рухової активності, повідомлення відповідних знань, застосування нових методик, що сприяють, формуванню зацікавленого ставлення учнів до власного здоров'я та відсутністю модульних робочих програм, спрямованих на формування культури здоров'я у процесі уроків фізичної культури та за допомогою організації самостійних занять фізичними вправами.

Виявлені протиріччя визначили проблему дослідження, яка полягає у підвищенні ефективності навчально-виховного процесу щодо фізичній культурі, у розробці нових напрямів у модульному плануванні навчального матеріалу, у використанні проектно-дослідницької діяльності, що сприяє навчанню вмінь та навичок самостійного проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих вправ, у формуванні культури здоров'я молодших школярів.

Мета нашого дослідження – розробити модель формування культури здоров'я молодших школярів під час уроків фізичної культури.

Методи й організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експериментметоди математичної статистики.

Результати та дискусії. У ході дослідження проводився формуючий педагогічний експеримент, під час якого здійснювалося визначення ефективності впливу розробленої моделі уроків фізичної культури на рівень формування навичок самостійного виконання фізичних вправи, показники здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості учнів 8–9 років. В експерименті приймала участь група школярів 2-х класів. З них 25 дівчаток та 25 хлопчиків.

Для оцінки ефективності розробленої моделі було організовано експериментальну та контрольну групу. Експериментальну групу (ЕГ) склали учні 2 “в” класу школи № 30 (п = 25). З них 12 хлопчиків та 13 дівчаток. До контрольної групи (КГ) увійшли учні 2 “б” класу школи №30 (п = 25). З них 13 хлопчиків та 12 дівчаток.

Навчально-виховний процес з фізичної культури в учнів експериментальної групи здійснювався на основі компонента Державного освітнього стандарту з фізичної культури та доповнень, внесених до стандарту з обліком 3 уроків на тиждень.

Протягом навчального року учні експериментальної групи займалися фізичною культурою на уроках, у режимі дня школи (фізкультпаузи, рухливі ігри), а також самостійно підбирали та виконували комплекси вправ для ранкової зарядки, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, вправи з корекції та профілактики порушення зору та постави на розвиток фізичних якостей. У процесі навчально-методичних уроків було представлено творчу діяльність у виконанні проектно-дослідницької роботи. Кожен учень вів щоденник самоконтролю.

Учні контрольної групи займалися за комплексною програмою для загальноосвітніх шкіл із фізичної культури.

Провідною ідеєю будь-якої концепції формування культури здоров'я людини в системі освіти є забезпечення розвитку фізичного та психічного здоров'я підрастаючого покоління, що є важливим компонентом сучасних гуманістичних тенденцій у сучасній освіті.

Культура здоров'я молодшого школяра – це ціннісне ставлення до здоров'я, що передбачає фізичний розвиток (антропометричні показники), що передбачає розвиток рухових якостей (координаційних здібностей, швидкості, гнучкості, витривалості), продуктивність та точність розумової роботи; знання про збереження та зміцнення власного здоров'я, сформовані вміння та навички складання та виконання фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих вправ; підвищення показників рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, навичок швидкої, продуктивної та точної розумової роботи. Однією умовою формування культури здоров'я молодших школярів є підвищення рівня цілеспрямованої рухової активності. Хронічний дефіцит рухової активності та складна екологічна обстановка знижує їх нормальний фізичний розвиток, загрожує здоров'ю.

За час навчання у школі кількість здорових учнів скорочується у 5 разів. Загальноприйнята кількість уроків фізичної культури 2 рази на тиждень не в змозі задовольнити “руховий голод” дітей та підлітків. Зміст та спрямованість третього уроку з фізичної культури учнів початкової школи обумовлений завданнями підвищення рівня цілеспрямованої рухової активності, виконання правил гігієни, ведення здорового способу життя.

Критеріями реалізації особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання школярів виступає позитивна мотивація до навчання сприятливий психофізичний стан учнів, розвиток духовно-моральної сфери, самостійність та активність у творчому застосуванні засобів фізичної культури. Поряд з оцінкою знань, умінь, фізичної підготовленості особистісно орієнтований підхід сприяв формуванню мотивації до самостійного виконання фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих вправ. Для

вирішення завдань з формування умінь і навички самостійного використання засобів фізичної культури в повсякденному житті виробили систему домашніх завдань для школярів. Протягом навчальних занять моделювався розвиток двох рухових якостей на уроках фізичної культури та підтримка двох якостей у домашніх завданнях.

Однією з показників, визначальних ефективність моделі програми став рівень сформованості знань учнів з основ культури здоров'я. Було зазначено, що учні контрольної групи орієнтуються на поняттях "фізична культура", "режим дня", але в них недостатньо знань про вплив фізичних вправ на організм школяра та роль спортивно-оздоровчих вправ для розвитку фізичних якостей та формування правильної постави. На завершальному етапі експерименту було проведено повторну оцінку знань, яка показала, що використання навчально-методичних уроків, на яких повідомлялися знання про здоров'я та особистої гігієні, та корегуючих вправ для постави сприяло значному підвищенню рівня знань молодших школярів. В експериментальній групі результат на початку експерименту був рівен $3,32 \pm 0,17$ в кінці $4,56 \pm 0,15$ бали ($p < 0,001$). У контрольній групі на початку $-3,36 \pm 0,34$; наприкінці $-3,95 \pm 0,32$ бали ($p > 0,05$).

Паралельно з оцінкою знань проводився контроль рухових умінь школярів. Учні мали навчитися відбирати комплекси вправ для ранкової зарядки та фізкультхвилинки, що включають у роботу різні м'язові групи та активізують діяльність системи дихання та кровообігу; визначати їх дозування та послідовність виконання, організувати місце проведення ранкової зарядки, правильно виконувати всі вправи.

Таблиця 1

Динаміка оцінки рухових умінь молодших школярів контрольної та експериментальної групи протягом педагогічного експерименту

<i>Вміння</i>		<i>Початок дослідження</i>	<i>Кінець дослідження</i>	<i>Достовірність відмінностей</i>
1. Вміння вибирати вправи для ранкової зарядки	<i>КГ</i>	$3,12 \pm 0,19$	$3,68 \pm 0,22$	$1=1,93 P > 0,05$
	<i>ЕГ</i>	$3,14 \pm 0,22$	$4,31 \pm 0,20$	$1=3,9 P < 0,05$
2. Вміння виконувати послідовність вправ	<i>КГ</i>	$3,01 \pm 0,18$	$3,56 \pm 0,21$	$1=1,96 P > 0,05$
	<i>ЕГ</i>	$2,99 \pm 0,24$	$4,65 \pm 0,26$	$1=4,74 P < 0,001$
3. Вміння організувати місце проведення ранкової зарядки	<i>КГ</i>	$2,83 \pm 0,23$	$3,37 \pm 0,21$	$1=1,74 P > 0,05$
	<i>ЕГ</i>	$2,88 \pm 0,25$	$4,12 \pm 0,22$	$1=3,76 P < 0,05$

Отримані результати свідчать про те, що формування навичок та умінь самостійного виконання фізичних вправ у домашніх завданнях та у вправах, спрямованих на підтримку та розвиток рухових якостей молодших школярів експериментальної групи, мало істотний вплив на підвищення рухової активності.

Застосування модульної робочої програми з фізичної культури в початковій школі передбачало формування творчого та самостійного підходу школяра у проектуванні фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих вправ, що дозволило підвищувати рухову активність, позитивно впливати на розумові здібності, рівень здоров'я, фізичну підготовленість функціональні можливості організму учнів початкових класів і зрештою сприяти формуванню культури здоров'я.

Використання проектно-дослідницької діяльності забезпечило підвищення розумових здібностей у експериментальній групі. Зі збільшенням рухової активності у школярів спостерігалися найбільш високі показники розумової працездатності, підвищувалася успішність та адаптація до фізичних навантажень. Чергування інтелектуальних

та фізичних зусиль сприятливо впливає на здоров'я учня, унаслідок чого підвищується інтенсивність його розумової діяльності.

У КГ хлопчиків динамометрія правої кисті на початку дослідження становила $11,90 \pm 0,28$; наприкінці дослідження – $12,80 \pm 0,26$ кг ($t=2,36$ - $P<0,05$) темпи приросту досягли 7,56%. У ЕГ хлопчиків динамометрія правої кисті на початку дослідження становила $12,35 \pm 0,24$; наприкінці – $13,67 \pm 0,22$ кг ($t=4,13$ - $P<0,01$), приріст 10,69%. Достовірні значення кистьової динамометрії за результатами дослідження значно перевищують у хлопчиків та дівчаток ЕГ. Включення до комплексів ранкової гімнастики спортивно-оздоровчих вправ, у яких задіяні м'язи кисті, сприяло підвищенню показників кистьової динамометрії.

Аналіз зміни показників фізичного розвитку дітей 8-9 років протягом педагогічного експерименту дозволив встановити, що виконання фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих вправ у домашніх умовах справило значний вплив на показники кистьової динамометрії в експериментальній групі хлопчиків і дівчаток і виявило позитивний вплив на показники загального фізичного розвитку молодших школярів, а також на зміцнення їх здоров'я.

Висновки:

1. Аналіз навчально-методичної та наукової літератури з проблеми дослідження та практики фізичного виховання у початкових класах загальноосвітньої школи дозволив виявити, що:

Дослідженню рівня здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості дітей приділяється особлива увага, але водночас проблема розробки інноваційних педагогічних технологій, методів та методик організації уроків фізичної культури залишається недостатньо вивченою. У навчально-методичній літературі відсутні матеріали про моделювання уроків з фізичної культури у модульному варіанті, з використанням третього уроку на тиждень для формування культури здоров'я. Це вимагає пошуку додаткових форм організації та планування навчального матеріалу на основі оздоровчо-адаптивної педагогічної моделі що забезпечує використання навчально-методичних уроків, проектно-дослідницької діяльності, спрямованих на підготовку дітей до самостійного виконання фізичних вправ у домашніх умовах;

2. Розроблена модель формування культури здоров'я з фізичної культури у початковій школі на основі оздоровчо-адаптивної моделі передбачала застосування навчальних модулів, планування третього уроку, спрямованого на формування ключової компетенції культури здоров'я, підвищення рухової активності у виконанні фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих вправ, використання проектно-дослідницької діяльності у зміцненні знань, умінь, навичок, розвитку творчості у дітей початкової школи.

3. В результаті проведеного педагогічного експерименту було встановлено, що: застосування моделі формування культури здоров'я у навчально-виховному процесі з фізичної культури у молодших школярів сприяло достовірному підвищенню показників рівня соматичного здоров'я та фізичної працездатності, що свідчить про позитивний вплив на формування культури здоров'я у процесі уроків та самостійного виконання фізичних вправ.

Підвищення рухової активності за допомогою самостійного виконання фізичних вправ, комплексний вплив на фізичні якості у процесі уроків фізичної культури сприяли достовірному підвищенню показників фізичного розвитку дітей початкової школи, що відбилося у достовірних змінах показників динамометрії правої та лівої кисті в ЕГ порівняно з КГ. Найбільш ефективним методом у формуванні культури здоров'я учнів у початкових класах є цілеспрямоване підвищення рухової активності у виконанні

домашніх завдань з фізичної культури повідомлення знань та навчання вмінням особистої гігієни, що гартують збереження постави, умінь і навичок самостійного засвоєння навчального матеріалу становить основу проектно-дослідницької діяльності. Учні повинні вміти відбирати та виконувати комплекси фізкультхвилинок, виконувати комплекс коригувальної гімнастики, вправи на розвиток фізичних якостей оцінювати інтенсивність фізичного навантаження.

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський : АбеткаНОВА, 2002. 383 с.
2. Васильчик А. Г. Науково-методичні основи програмування навчання фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання*, 2003; 2: С. 21-26.
3. Ведмеденко Б.Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою: дис. ... докт. пед. наук. К., АПН України, 2005. 701 с.
4. Гуменюк С. В. Виховання гуманних якостей учнів основної школи у процесі занять фізичною культурою : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Терноп. нац. пед. ун-т ім. В.Гнатюка. Т., 2009; 19.
5. Марченко С.І., Іванов В.В. Оцінка фізичного розвитку хлопців 6-10 років у контексті сучасних завдань фізичного виховання. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011; 8: С. 10–13.
6. Пелешко І.М. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 1 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ, 2013; № 8: С. 65-68.
7. Ткачук С.В., Давиденко О.В. Характеристики рухової активності хлопчиків і дівчат молодшого шкільного віку в умовах мегаполісу. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія №15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт / за ред. Г.М. Артюзова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013; Т. 2. Вип. 7. С. 306–311.
8. Хоменко Н.М. Формирование потребности в физическом совершенствовании у младших школьников: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01. НИИ педагогики Украины. К., 1991. 186 с.
9. Чепіга Я.Ф. Народний учитель і національне виховання. Світло, 1912; 1: С. 15
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2002; 248 с.

References

1. Arefiev V. H., Yedynak H. A. Fizychna kultura v shkoli. Kamianets-Podilskiy : AbetkaNOVA, 2002; 383s.
2. Vasylychuk A. H. Naukovo-metodychni osnovy prohramuvannia navchannia fizychnoho vykhovannia. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*, 2003; №2: 21-26.
3. Vedmedenko B.F. Teoriia i metodyka vykhovannia interesu v uchniv do zaniat fizychnoiu kulturoiu: dys. ... dokt. ped. nauk. K., APN Ukrainy, 2005. 701 s.
4. Humeniuk S.V. Vykhovannia humannykh yakosteï uchniv osnovnoi shkoly u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu : avtoref. dys... kand. ped. nauk: 13.00.07 [Elektronnyi resurs]; Ternop. nats. ped. un-t im. V. Hnatiuka. T., 2009; 19
5. Marchenko S.I. Ivanov V.V. Otsinka fizychnoho rozvytku khloptsiv 6-10 rokiv u konteksti suchasnykh zavdan fizychnoho vykhovannia. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*. 2011; 8: 10-13.
6. Peleshko I.M. Pokaznyky fizychnoho rozvytku ta fizychnoi pidhotovlenosti uchniv 1 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr. / za red. Yermakova S.S. Kh.: KhDADM, 2013; 8: 65-68.
7. Tkachuk S.V., Davydenko O.V. Kharakterystyky rukhovoï aktyvnosti khlopchykiv i divchat molodshoho shkilnoho viku v umovakh mehapolisu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Seriiia № 15 "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury Fizychna kultura i sport Za red. H.M. Artiuzova. K.: Vyd-vo NPU im. M.P. Drahomanova, 2013; 2: 7: 306–311.
8. Khomenko N.M. Formyrovanye potrebnosti v fizycheskom sovershenstvovanyu u mladshykh shkolnykov : dyss. ... kand. ped. nauk : 13.00.01 / N.M. Khomenko / NYU pedahohyky Ukrainy. K., 1991. 186 s.
9. Chepiha Ya.F. Narodnyi uchitel i natsionalne vykhovannia. Svitlo 1912; 1: 15
10. Shyian B.M. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Chastyna 2 / B.M. Shyian. Ternopil: Navchalna knyha. Bohdan, 2002; 248 s.

Цитування на цю статтю:

Дудіцька С.П., Гуліна Л.В. Формування культури здоров'я молодших школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 12-18

Відомості про автора:

Дудіцька Світлана Петрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: s.duditska@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-5015-2465>

Гуліна Лариса Василівна – викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: l.gulina@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-1545-0541>

УДК 004.031.42:796.071.4
doi: 10.15330/fcult.41.18-24

Тетяна Дух, Мар'яна Кіщак,
Ярослав Свищ

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ”

У зв'язку з пандемією та воєнними діями на території України впровадження технологій дистанційного навчання в систему освіти потребує поглибленого вивчення, розробки та створення нового інформаційно-освітнього середовища. **Метою** статті є обґрунтування важливості та необхідності застосування інтерактивних методів навчання у процесі підготовки майбутніх фахівців спеціальності “Фізичної культури і спорту”. **Результати дослідження.** Виявлено актуальні потреби у навичках системного мислення, програмування, вміння працювати в умовах невизначеності та мультифункціональності. Одним із прогресивних варіантів вирішення наявних проблем вважається впровадження інтерактивних методів навчання у процесі підготовки майбутніх педагогів. Нами розроблено алгоритм побудови складання програм розвитку фізичних якостей та тематику теоретико-методичної підготовки (на прикладі ТіМ легкої атлетики). **Висновки.** Програма застосування інтерактивних методів навчання спрямована на підвищення активності та взаємодії учасників педагогічного процесу. Виконання таких завдань сприятиме кращому засвоєнню матеріалу, підвищить рівень розуміння предмету та забезпечить правильне застосування набутих знань у майбутній професії.

Ключові слова: інтерактивні методи, майбутні фахівці, професійно важливі якості, студенти, фізична культура і спорт.

Modern realities of high school are characterized by active searches for new forms, technologies and means of learning. One of the progressive options for solving existing problems is the introduction of interactive teaching methods in the process of training future teachers. Many authors have paid attention to interactive technologies in various disciplines, but the issue has not been sufficiently studied in the training of physical culture specialists. The formation of creative thinking in future specialists is important. **The purpose** of the article is to substantiate the importance and necessity of using interactive learning methods in the process of training future specialists in the specialty “Physical Culture and Sports”. **Results.** Urgent needs for the skills of system thinking, programming, interdisciplinary communication, the ability to work in conditions of uncertainty and multi-functionality have been identified. The improvement of the process of training of pedagogical specialists is seen in the application of personally oriented, interactive, projective training, professionally oriented, and technologies of dialog form of interaction. To increase students' motivation, they are offered tasks in subgroups with the distribution of functions, development of programs for the development of physical qualities. For this purpose, we have developed an algorithm for building programs for the development of physical qualities. The topic of theoretical and methodological training has been developed (on the example of Theory & Methods of athletics). Implementation of educational and methodical cards for training students in physical exercise techniques will contribute to increasing the theoretical and methodological preparation of students from the section “Methodology of teaching physical exercise techniques”. **Conclusion.** The program of using interactive learning methods is aimed at increasing the activity and interaction of participants in the pedagogical process. For this purpose, the stages of solving this task have been created. Completing such tasks will contribute to better assimilation of the material, increase the level of understanding of the subject and ensure the correct application of the acquired knowledge in the future profession.

Key words: interactive methods, future specialists, professionally important qualities, students, physical culture and sports.

Постановка проблеми. Третє тисячоліття характеризується активними пошуками нових форм, технологій і засобів навчання. За умов актуалізації в суспільстві пріоритетного розвитку системи фізичного виховання у вищій школі важливого значення набуває пошук інноваційних шляхів реалізації сучасних технологій.

Гармонійний розвиток і ефективне функціонування галузі фізичної культури і спорту залежить від рівня освіченості й обізнаності її фахівців, які здатні формувати свідомість підрастаючого покоління [1]. Це зумовлює потребу постійного вдосконалення якості підготовки майбутніх фахівців, які відповідатимуть сучасним вимогам ринкових умов [12]. Фахівець у галузі фізичної культури і спорту повинен вільно володіти сучасними інформаційними технологіями, постійно підвищувати і вдосконалювати свій професійний рівень [11]. Набуття нових знань і навичок, практично корисних у роботі в епоху інформаційного суспільства, значно розширює можливості самореалізації і сприяє кар'єрному зростанню [2, 5]. У зв'язку з пандемією та воєнними діями на території України впровадження технологій дистанційного навчання в систему олімпійської освіти потребує поглибленого вивчення, розробки та створення нового інформаційно-освітнього середовища.

В силу швидких змін, які відбуваються у суспільстві, технологіях, знаннях, стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2021–2031 роки вимагає від фахівців здатності до пристосування, опанування нових навичок, професій, креативності [8]. У майбутніх освітніх програмах найбільш актуальним є набуття універсальних компетентностей: вміння вчитися, опрацьовувати інформацію, швидко опановувати нові технології, здатність до критичного мислення та креативного підходу до завдань [2]. Актуальності набувають також навички системного мислення, програмування, міжгалузевої комунікації, вміння працювати в умовах невизначеності, мультикультурність і володіння кількома мовами, екологічність мислення, мультифункціональність [9]. Висока складність завдань майбутнього потребує від фахівців вміння концентруватися, управляти власними емоціями, підтримувати розумову та фізичну працездатність, планувати навантаження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні наукові дослідження спрямовуються на висвітлення таких актуальних напрямків: інноваційні процеси в інформаційній діяльності у закладах вищої освіти фізкультурного профілю [6], здоров'язберезувальних технологій [1], особистісно орієнтованих технологій [4], проектно-тренінгових [3], професійно орієнтованих [5], технологій діалогової форми взаємодії [13], особливості організації дистанційної форми навчання майбутніх фахівців з фізичної культури [10] та олімпійської освіти [2] та ін.

У процесі формування теоретико-методичних знань студентів з курсу “Теорія і методика обраного виду спорту (легка атлетика)” важливим є усвідомлення ними розуміння об'єктивних закономірностей фізичного виховання, як педагогічного явища; свідоме ставлення до занять та завдань викладача; самостійність та творчість на заняттях і змаганнях; знання і навички з виконання фізичних вправ в побуті та у вихованні дітей. Тому педагогічні технології повинні бути обрані так, щоб студенти не тільки зачувати напам'ять матеріал, а й творчо реалізовували набуті знання. Одним із прогресивних варіантів вирішення наявних проблем вважається впровадження інтерактивних методів навчання у процесі підготовки майбутніх педагогів. Ця інновація стимулює пізнавальну активність і самостійність студентів, сприяє формуванню міцних фундаментальних знань і професійно важливих комунікативних та організаційних здібностей.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Недостатність у науково-методичній літературі розробок та відсутність чіткої методики використання інтерактивних методів навчання у навчальному процесі підготовки майбутніх фахівців галузі “Фізична культура і спорт” не в повній мірі дозволяє забезпечити підготовку високопрофесійних фахівців.

Мета статті. Обґрунтування важливості та необхідності застосування інтерактивних методів навчання у процесі підготовки майбутніх фахівців спеціальності “Фізичної культури і спорту”.

Методи дослідження. У роботі було використано теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, проведено моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет. Систематичний пошук літератури з використанням ключових слів проводився в різних базах даних. Було проведено прямий пошук в Google статей, які цитували дібрані статті. Проаналізовано наукові статті та навчально-методичні праці за останні роки. Відсіювали статті, які стосувались питань підготовки майбутніх фахівців фізичної культури спорту, вивчення педагогічних технологій у сфері фізичної культури і спорту. Проведено контент-аналіз даних отриманих у результаті пошуку літератури.

Виклад основного матеріалу. Експериментальна програма ґрунтується на застосуванні методик проблемно-пошукового характеру (групове складання та виконання програм розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей; застосування завдань з урахуванням ступеня володіння навчальним матеріалом та індивідуальних темпів навчання); інтерактивних методів навчання; залучення студентів до взаємооцінювання, само- та взаємоконтролю.

Для поліпшення теоретико-методичної підготовки майбутніх фахівців спеціальності “Фізична культура і спорт”, окрім лекційних і практичних занять, пропонується збільшити кількість семінарських та методичних занять присвячених питанням методики тренування та суддівства змагань з видів спорту. Методичні семінари доцільно проводити для набуття вмінь оцінки фізичного стану, фізичної підготовленості та методик оцінки здоров'я. Для удосконалення теоретико-методичної студентів ми рекомендуємо застосування інтерактивних методів навчання (метод проектів, “мозаїка”, “мозковий штурм”, “брейн ринг” та ін.).

Для підвищення вмотивованості та формуванню інтересу у студентів ми пропонуємо давати завдання у підгрупах з розподілом функції. Такі форми організації сприяють підвищенню активізації та усвідомленню процесу навчання, сприяють організаційних та комунікативних здібностей. Одним з таких завдань є складання програм розвитку фізичних якостей під час самостійних занять. Нами розроблено алгоритм побудови програми розвитку фізичних якостей. Ми пропонуємо вирішувати дане завдання поетапно. *Пошуковий* етап передбачає загальне ознайомлення студентів із проблемою (контингент, рівень підготовленості), формування пізнавального інтересу; студенти спільно переглядають наявну літературу та здійснюють пошук необхідної інформації. *Визначальний* етап полягав у вирішенні студентами організаційних моментів безпосередньо на занятті; можливість самостійно вибрати певну фізичну якість і скласти програму її розвитку, об'єднання у творчі групи за розвитком тої чи іншої якості.

Етап *планування й виконання завдання* передбачає розподіл функцій, добір вправ, інтенсивність і дозування навантаження, консультацію з викладачем, виконання фізичних вправ, виправлення помилок, надання методичних рекомендацій. Під час *презентаційного* етапу студенти демонструють результати групової творчої розробки (вони проведення показового заняття частинами). Під час *аналітичного етапу* студенти здійснюють взаємооцінювання та підводять підсумки.

Для формування фундаментальних, міцних знань нами було розроблено тематику теоретико-методичної підготовки (на прикладі ТіМ легкої атлетики). Нами виділено сім напрямків формування теоретик-методичної підготовки (табл. 1).



Рис. 1. Схематичне зображення програми з використанням інтерактивних методів навчання

Таблиця 1

Теоретико-методична підготовка студентів

№	Напрямки	Теми	Завдання
1	Історичний	Історія розвитку легкої атлетики. Еволюція видів легкої атлетики. Здобутки українських легкоатлетів.	Підготовка презентацій, повідомлень. Взаємоопитування студентів, дискусія, обговорення, взаємооцінювання якості подання матеріалу. Групова презентація (у мікрогрупі 2-3 осіб)
2	Педагогічний	Навчання техніки і методики легкоатлетичних вправ. Послідовність методика навчання техніки видів легкої атлетики. Особливості тренування легкоатлетів на різних етапах підготовки.	Взаємонавчання техніки видів легкої атлетики. Підготовка навчальних відео, та аналіз методики навчання. Проведення окремих частини заняття. Підбір та дозування фізичних навантажень.
3	Оздоровчо-виховний	Засоби і методи розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики: сили, витривалості, швидкості, спритності і гнучкості. Вплив легкоатлетичних вправ на діяльність основних функціональних систем організму.	Оволодіння засобами та методами розвитку фізичних якостей. Складання комплексів вправ для розвитку фізичних якостей. Підготовка і показ підвідних вправ для оволодіння видами легкої атлетики. Складання програм для занять легкоатлетичними видами з різними віковими групами.

4	Професійно-прикладний	Особливості організації та проведення занять легкою атлетикою з різними віковими групами.	Складання конспектів проведення заняття. Написання тижневих планів тренувань. Проведення занять.
5	Організаційний	Організація і проведення змагань з легкої атлетики. Міжнародні організації та керівництво Світовою атлетикою.	Участь у суддівстві. Складання положення про проведення змагань. Ведення протоколів змагань.
7	Інформативно-управлінський	Методи визначення фізичного розвитку. Контроль технічної, фізичної підготовленості.	Корекція тренувальних програм на основі об'єктивних показників фізичної підготовленості.

Впровадження навчально-методичних карт для навчання студентів техніки легкоатлетичних вправ сприятиме підвищенню теоретико-методичної підготовленості студентів. Взаємоаналіз виконання вправ та взаємооцінювання досягнень особистих і групових у процесі занять сприятиме підвищенню активності та усвідомленню методичних особливостей організації занять.

Висновки. Здійснений нами системний аналіз досліджень, наукових праць в останні роки, практичного досвіду свідчить, що на сьогодні все ширше використовуються активні методи навчання в освітньому просторі. Удосконалення процесу підготовки педагогічних фахівців вбачають у застосуванні особистісно орієнтованих, інтерактивних, проектно-тренінгових, професійно орієнтованих та технологій діалогової форми взаємодії.

Інтерактивні технології дозволяють здобувачеві бути суб'єктом навчальної діяльності, вступати в діалог з викладачем, ставати рівно-правним учасником пізнавального процесу, виконуючи творчі, пошукові та проблемні завдання. Запропонована нами програма ґрунтується на об'єднанні в підгрупи студентів із різним рівнем підготовленості; застосування методик проблемно-пошукового характеру (групове складання та виконання програм розвитку фізичних якостей; застосування завдань з урахуванням ступеня володіння навчальним матеріалом та індивідуальних темпів навчання); використання інтерактивних методів навчання; залучення студентів до взаємооцінювання, самота взаємоконтролю.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть в експериментальній перевірці ефективності інтерактивних методів навчання у процесі підготовки майбутніх фахівців зі спеціальності “Фізична культура і спорт”.

1. Бишевец Н. Г. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2018. 241 с.
2. Булатова М., Кучерявий А., Ярмолюк Є. Технології дистанційного навчання в системі олімпійської освіти. Наука в олімпійському спорті. 2020; 1: 4–21. DOI:10.32652/olympic2020.1_1
3. Войтович О., Войтович І., Войтович В. Упровадження проектної технології в освітній процес підготовки майбутніх фахівців. Інформаційні технології в професійній діяльності : матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної конференції / Рівне : РВВ РДГУ. 2022;14-18.
4. Горбунова О.А. Інтерактивні методи навчання як інноваційна складова у формуванні сучасних компетенцій фахівців економічних спеціальностей. Якість вищої освіти: компетентнісний підхід у підготовці сучасного фахівця: матеріали XLIII Міжнародної науково-методичної конфер. (м. Полтава, 14-15 листопада 2018 року) / гол. орг. комітету О. О. Нестуля. Полтава. ПУЕТ, 2019; 266-268. URL: <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/10701>.
5. Захаріна Є.А., Глоба Т.А., Пацалюк К.Г. Використання спортивно-орієнтованих технологій у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022; 6 (151): 7-78. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).15.

6. Котова О.В., Проценко А.А., Ушаков В.С. Ефективність використання ІКТ в професійній підготовці бакалаврів з фізичної культури. Фізична підготовка молоді в умовах пандемії: проблеми, інновації, рекомендації: матеріали Регіонального круглого столу, (Дніпро, 22 квітня 2021р.): 95-99.
7. Расулова З.Д. Эффективность дистанционной организации процессов обучения в высшем образовании Academy. 2020; 62(11): 31-34.
8. Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2021–2031 роки. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/09/25/rozvitku-vishchoi-osviti-v-ukraini-02-10-2020.pdf>
9. Цевух Л.Б., Новікова Ж.О., Тарасенко І.Й. Педагогічні технології у дистанційному навчанні. Збірник наукових праць Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії. 2021; 22-24. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/9665>.
10. Anderson T., Rivera-Vargas P.A. Critical look at Educational Technology from a Distance Education Perspective. Digital Education Review. Number 37. 2020; 2008-2229. URL: <http://greav.ub.edu>.
11. Boboeva M.N., Rasulov T.H. The method of using problematic equation in teaching theory of matrix to students Academy. 2020; 55(4): 68-71.
12. Haddad M.E.O., Ferreira N.S.C., Faria A.A. The Use of Educational Technologies in Distance Education – Enabling the Appropriation of Teaching and Learning Process. Open Journal of Social Sciences. 2014; 2: 54-58. URL: <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2014.21006>.
13. Kovban A. Information technology as a method of learning in higher education. International scientific conference Information technologies and management in higher education and sciences. P. 2. November 28, 2022. Fergana, the Republic of Uzbekista. 55-59. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-277-7-107>.

References

1. Byshevets NG. Health-saving technology of training future teachers of physical culture in the conditions of informatization of education: diss. ... candidate ped. Sciences: 13.00.02; Lutsk, 2018: 241 p.
2. Bulatova M, Kucheryavy A, Yarmolyuk E. Distance learning technologies in the Olympic education system. Science in Olympic sports. 2020;1: 4–21. DOI: 10.32652/olympic2020.1_1.
3. Voytovych O, Voytovych I, Voytovych V. Implementation of design technology in the educational process of training future specialists. Information technologies in professional activity: materials of the 15th All-Ukrainian scientific and practical conference. Rivne: RVV RDSU. 2022: 14-18.
4. Gorbunova OA. Interactive teaching methods as an innovative component in the formation of modern competencies of specialists in economic specialties. The quality of higher education: a competency-based approach in the training of a modern specialist: materials of the XLIII International Scientific and Methodological Conference. (Poltava, November 14-15, 2018) / head of the organization O. O. Nestul's committee. Poltava PUET, 2019: 266-268. URL: <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/10701>.
5. Zakharina, EA, Globa, TA, Patsalyuk, KG. The use of sports-oriented technologies in professional and applied physical training of students. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2022; 6 (151): 74-78. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).15.
6. Kotova OV, Protsenko AA, Ushakov VS. The effectiveness of using ICT in the professional training of bachelors in physical culture. Physical training of youth in the conditions of the pandemic: problems, innovations, recommendations: materials of the Regional Round Table, (Dnipro, April 22, 2021) 95-99.
7. Rasulova ZD. Effectiveness of remote organization of learning processes in higher education Academy. 2020; 62 (11): 31-34.
8. Strategy for the development of higher education in Ukraine for 2021–2031. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/09/25/rozvitku-vishchoi-osviti-v-ukraini-02-10-2020.pdf>.
9. Tsevukh LB, Novikova ZhO, Tarasenko IY. Pedagogical technologies in distance learning. Collection of scientific works Modern technologies in the field of physical education, sports, physical therapy and occupational therapy. 2021;22-24. URI: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/9665>.
10. Anderson T, Rivera-Vargas PA. Critical look at Educational Technology from a Distance Education Perspective. Digital Education Review. Number 37. 2020; 2008-2229. URL: <http://greav.ub.edu>.
11. Boboeva MN, Rasulov TH. The method of using problematic equation in teaching theory of matrix to students Academy. 2020; 55(4): 68-71.
12. Haddad MEO, Ferreira NSC, Faria AA. The Use of Educational Technologies in Distance Education – Enabling the Appropriation of Teaching and Learning Process. Open Journal of Social Sciences. 2014; 2: 54-58. URL: <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2014.21006>.
14. Kovban A. Information technology as a method of learning in higher education. International scientific conference Information technologies and management in higher education and sciences. 2. November 28, 2022. Fergana, the Republic of Uzbekista. 5-59. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-277-7-107>

Цитування на цю статтю:

Дух ТІ, Кіщак МЮ, Свищ ЯС. Інтерактивні методи навчання у процесі підготовки майбутніх фахівців спеціальності “Фізична культура і спорт”. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 18-24

Відомості про автора:

Дух Тетяна Ігорівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики, Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського (Львів, Україна)

e-mail: tdukh5555@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-2401-9203>

Кіщак Мар'яна Юрївна – викладач кафедри легкої атлетики, Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського (Львів, Україна)

e-mail: la@ldufk.edu.ua

<http://orcid.org/0009-0007-3407-6133>

Свищ Ярослав Степанович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики, Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського (Львів, Україна)

e-mail:

<http://orcid.org/0000-0002-1573-8599>

УДК 378:613.71:005.336.5
doi: 10.15330/fcult.41.24-28

Яна Єремія. Юрій Мосейчук,
Олена Мороз

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗКУЛЬТУРИ: АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ

Мета статті: проаналізувати напрямки розвитку та вдосконалення предметно-методичної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. **Методи дослідження:** аналіз, узагальнення, систематизація даних наукових досліджень та літературних джерел. **Результати.** У статті встановлено теоретико-методологічні основи підвищення предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання. Обговорено питання модернізації національної системи вищої педагогічної освіти, актуалізовано питання розробки курсу підвищення кваліфікації вчителя нової української школи на засадах компетентнісного підходу. Розглянуто сутність і структуру поняття “предметно-методична компетентність майбутнього вчителя фізичної культури” як узагальненої мети та результату його професійної компетентності, що характеризується інтеграцією теоретичних знань у спеціальність. **Висновки.** Предметно-методичні вміння майбутніх учителів фізичної культури є невід’ємною частиною фізкультурно-оздоровчої діяльності та виражають їх професійну підготовку на теоретичному та практичному рівнях.

Ключові слова: предметно-методична компетентність, фізична культура, освітні компетентності, майбутній вчитель фізичної культури, заклади вищої освіти, заклади загальної середньої освіти.

Goal: to analyze the directions of development and improvement of subject-methodical competence of future physical education teachers. **Research methods:** analysis, generalization, systematization of scientific research data and literary sources. **The results.** The article establishes the theoretical and methodological foundations of improving the methodological competence of future teachers of physical education. The issue of modernization of the national system of higher pedagogical education was discussed, the issue of the development of a teacher training course for a new Ukrainian school based on the competence approach was updated. Concepts that are important for our research have been identified, which theoretically substantiate the issue of the development of methodological competence of future teachers of physical culture and the pedagogical potential of influencing its formation. The essence and structure of the concept of “subject-methodical competence of the future physical culture teacher” as a generalized goal and result of his professional competence, characterized by the integration of theoretical knowledge into the specialty, are considered. **Conclusions.** The subject-methodical skills of future physical culture teachers are an integral part of physical culture and health activities and express their professional training at the theoretical and practical levels.

Key words: subject-methodical competence, physical culture, educational competences, future teacher of physical culture, institutions of higher education, institutions of general secondary education.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. У контексті глобальної цифровізації та соціально-економічної трансформації система освіти зазнає серйозних змін на глобальному рівні. Сучасні тенденції, зумовлені комплексним впровадженням сучасних освітніх технологій, вимагають перегляду сутнісних особливостей діяльності вчителя загальноосвітніх навчальних закладів у цілому, а тому являють собою змістовні елементи педагогічної діяльності.

Тому на даний час молоді педагоги відчують труднощі з адаптацією до умов професійної діяльності та її здійснення, отже дидактична та системна підготовка випускників закладів вищої освіти повинна повною мірою відповідати вимогам сьогодення. Це твердження особливо актуальне у зв'язку з удосконаленням інформаційних процесів в освіті. Це вимагає від вчителів здобувати знання та будувати власні освітні системи в навчальних середовищах на уроках фізичної культури.

Виявлено важливі для нашого дослідження концепції, які теоретично обґрунтовують питання розвитку методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури та педагогічного потенціалу впливу на її формування. Зауважимо, що дефініція “методична компетентність учителя” недостатньо досліджена в теорії освіти через відсутність послідовного розуміння її природи та умов розвитку. В даний час існують різні підходи до його визначення.

Так, дослідниця Коновальська, Л. О виділяє професійно-методичну компетентність як дві окремі категорії в структурі педагогічних компетентностей учителя. Вона розглядає предметну компетентність учителя як сукупність знань, отриманих із предмета, який викладається, вміння орієнтуватися в останніх дослідженнях у галузі, володіти методикою предметного навчання, орієнтація на різні методи та прийоми навчання, вміння застосовувати сучасні методи викладання [3].

Мета статті – проаналізувати напрямки розвитку та вдосконалення предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

Методи. Аналіз, узагальнення, систематизація даних наукових досліджень та літературних джерел.

Результати дослідження. Проявами методичної компетентності є: здатність планувати, вибирати, синтезувати та створювати навчальні матеріали, здатність до організації різноманітних форм навчання, вміння організовувати навчальну роботу учнів на основі діяльнісного підходу вміння застосовувати інноваційні методи навчання, правильно застосовувати освітні методики в охороні здоров'я, вміння використовувати педагогічні навички для формування основних компетентностей учнів, вміння організувати самостійну роботу на уроці та в позаурочний час [4].

Як бачимо, поняття методичної компетентності передбачає сформованість системи теоретичних знань майбутнього вчителя за дидактичною формою, методами і засобами навчання, психологічні механізми засвоєння учнями знань і вмінь, практичних навичок перед ефективним використанням отриманих знань у подальшій професійній діяльності. Як правило, термін “методична компетентність учителя” зустрічається переважно в наукових дослідженнях. Це посилення на професійну підготовку можна вважати незалежним від предмета чи освіти або інтегрованим у методологію певної дисципліни [6].

Ця одноманітність відображена в узагальненій базовій моделі професійної підготовки вчителів закладів загальної середньої освіти, на основі якої залежно від обраної професії та освітнього рівня проектується система педагогічних впливів на особистість учня.

Тому під предметно-методичною компетентністю майбутніх учителів фізичної культури ми розуміємо здатність студентів ЗВО проектувати ефективні навчальні про-

цеси в рамках своїх предметів з урахуванням різноманітних педагогічних взаємодій: учні, батьки, вчителі.

Слід зазначити, що унікальність професійної діяльності вчителя фізичної культури визначається функціональною специфікою професії. Це розвиток гармонійно розвинутої особистості, фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я учнівської молоді. Удосконалення тематичної та методичної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання вимагає поєднання теоретичних і психолого-педагогічних знань, методичних умінь і специфічних рухових навичок для забезпечення їх здатності на високому рівні реалізовувати зміст програми [2].

Враховуючи заходи протиепідемічної безпеки, зумовлені черговою хвилею коронавірусної хвороби та воєнного стану в країні, навчання та розвиток цих знань, умінь і навичок відбуватиметься в умовах змішаного навчання. Воно вимагає використання цифрових ресурсів та новітніх технологій навчання та виховання. Це зменшує частку особистого спілкування та збільшує частку самозайнятості для тих, хто шукає освіти. Сучасні методи змішаного навчання насичені різними моделями, що ускладнює визначення цього педагогічного явища.

Рішення цих завдань визначає наступний результат навчання в предметній галузі:

- знати психолого-педагогічні, медико-біологічні та соціокультурні основи фізичної культури та впровадження сучасних технологій у оздоровлення;
- пропонуються шляхи впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у практику фізичного виховання дітей шкільного віку;
- ми самостійно обираємо форми, методи та засоби впровадження новітніх технологій культури тіла та здоров'я у виховний процес з дітьми та молоддю.

У процесі досягнення вищезазначених результатів навчання, на нашу думку, формується професійний світогляд майбутнього вчителя фізичної культури, який є основою його професійно-методичних компетенцій, тобто міждисциплінарних особливостей навчання; розуміти індивідуальні, педагогічні організаційні структури та визначати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заходи; формувати здатність стратегічно передбачати зміни у сфері професійної діяльності, переглядати навчальні плани та унікальні практичні заняття, а за потреби покращувати якість навчально-виховного процесу з фізичного виховання в шкільних та позакласних заняттях [5].

Поєднання традиційних та інноваційних методів моніторингу рівня шкільних досягнень дає змогу діагностувати рівні сформованості предметно-методичних умінь: адаптацію, нестійкі установки вчителів щодо майбутньої професії, конструюючи культуру тіла та оздоровчу діяльність за допомогою відомих і розроблених алгоритмів.

Висновки. Отже, предметно-методичні вміння майбутніх учителів фізичної культури є невід'ємною частиною фізкультурно-оздоровчої діяльності та виражають їх професійну підготовку на теоретичному та практичному рівнях. У рамках змішаного навчання, що інтерактивно трансформує трансферне навчання, в освіті буде розширено стратегію та різноманіття засобів для розвитку професійно-теоретичних знань, організаційної та фізкультурної реалізації, формування навичок, характерних для сучасних освітніх технологій у оздоровчій діяльності, здатність майбутніх вчителів фізичної культури інтегрувати передовий національний та міжнародний інноваційний досвід спортивної культури та здоров'я.

У напрямку глобальної цифровізації освіти ми продовжимо досліджувати та розробляти моделі розвитку педагогічних та методичних умінь майбутніх учителів фізичної культури з використанням інформаційно-комунікаційних технологій на освітньому рівні для експериментальної перевірки програми та її ефективності.

1. Гауряк О. Д. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах педагогічної практики. Київ, 2011. 205 с.
2. Гауряк О. Д., Киселиця О. М. Формування педагогічної культури майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки у ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя, 2012. 202 с.
3. Коновальська, Л. О. Формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін. (Автореф. дис. канд. пед. наук). Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. Київ, 2011. 245 с.
4. Мосейчук Ю. Ю. Теоретико-методологічні основи формування культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури : моногр. Чернівці : "Місто", 2018. 436 с.
5. Мосейчук Ю. Ю. Психолого-педагогічні аспекти вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у контексті неперервної освіти. Зб. наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". Хмельницький : ХІСТ, 2017. № 13. С. 53–57.
6. Онопрієнко, О. В. Формування базових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури у процесі вивчення фахових дисциплін. (Дис. канд. пед. наук). Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького. Черкаси, 2009. 201 с.
7. Шиян, О., Афанасьєв, Д. Особливості формування професійної компетентності вчителів фізичної культури. В кн. В. М. Костиюкевич (Ред.), Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць (Вип. 4, с. 307-311). Вінниця, 2017. 142 с.
8. Ягупов В., Свистун В. Компетентнісний підхід до підготовки фахівців у системі вищої освіти. Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2007. 211 с.

References

1. Hauriak O. D. Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury v umovakh pedahohichnoi praktyky. Kyiv, 2011. 205 s.
2. Hauriak O. D., Kyselytsia O. M. Formuvannia pedahohichnoi kultury maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury v protsesi fakhovoi pidhotovky u VNZ. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Fizychno vykhovannia ta sport. Zaporizhzhia, 2012. 202 s.
3. Konovalska, L. O. Formuvannia metodychnoi kompetentnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury u protsesi vyvchennia profesiino orientovanykh dystsyplin. (Avtoref. dys. kand. ped. nauk). Nats. ped. un-t imeni M.P. Drahomanova. Kyiv, 2011. 245 s.
4. Moseichuk Yu. Yu. Teoretyko-metodolohichni osnovy formuvannia kultury zdorovia u maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury : monohr. Chernivtsi : "Misto", 2018. 436 s.
5. Moseichuk Yu. Yu. Psykholoho-pedahohichni aspekty vdoskonalennia profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury u konteksti neperervnoi osvity. Zb. nauk. prats Khmelnytskoho instytutu sotsialnykh tekhnolohii Universytetu "Ukraina". Khmelnytskyi : KhIST, 2017. № 13. S. 53-57.
6. Onopriienko, O. V. Formuvannia bazovykh profesiinykh kompetentnostei maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury u protsesi vyvchennia fakhovykh dystsyplin. (Dys. kand. ped. nauk). Cherkaskyi natsionalnyi universytet imeni B. Khmelnytskoho. Cherkasy, 2009. 201 s.
7. Shyian, O., Afanasiev, D. Osoblyvosti formuvannia profesiinoi kompetentnosti vchyteliv fizychnoi kultury. V kn. V. M. Kostiukevych (Red.), Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats (Vyp. 4, s. 307-311). Vinnytsia, 2017. 142 s.
8. Yahupov V., Svystun V. Kompetentnisnyi pidkhid do pidhotovky fakhivtsiv u systemi vyshchoi osvity. Naukovi zapysky. Pedahohichni, psykholohichni nauky ta sotsialna robota. 2007. 211 s.

Цитування на цю статтю:

Єремія ЯІ, Мосейчук ЮІ, Мороз ОО. Предметно-методична компетентність майбутнього вчителя фізкультури: аспекти формування. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 24-28

Відомості про автора:

Єремія Яна Ігорівна – аспірант, асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: y.yeremiia@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-1526-7261>

Мосейчук Юрій Юрійович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та основ здоров'я, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: j.moseitchuk@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-2457-6552>

Мороз Олена Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: o.moroz@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-4142-2712>

УДК 796.011.3
doi: 10.15330/fcult.41.28-41

**Зоряна Ізай, Ірина Султанова,
Ірина Іванишин**

РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ПІДЛІТКІВ

Мета дослідження – з'ясувати стан функціональних резервів дихальної системи підлітків жіночої статі 12-ти років та апробувати ефективність програми, спрямованої на їх підвищення.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; оцінка соматичного здоров'я; оцінка фізичного розвитку школярів; визначення компонентного складу тіла; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Виявлено, що 54,3% обстежених 12-річних підлітків жіночої статі мають низькі та нижче середнього резерви потужності дихальної системи та 79,0% дівчат мають “нижче безпечного” рівень соматичного здоров'я. Встановлено наявність позитивних кореляційних взаємозв'язків середньої сили між величиною життєвого індексу та кількістю кісткового компонента, рівнем соматичного здоров'я індивіда. Сильний негативний кореляційний зв'язок функціональних резервів дихальної системи виявлено із змінами абсолютної кількості м'язової тканини, товщиною шкірно-жирових складок, обводними розмірами виявлено обернені кореляційні взаємозв'язки середньої сили. Аналіз отриманих результатів свідчить про важливе значення для резервів дихальної системи маси тіла, ваго-ростових співвідношень (ІМТ), обводних розмірів тіла, товщини шкірно-жирових складок та компонентного складу тіла.

Запровадження дихальної гімнастики призвело до статистично значущого збільшення резервів мобілізації дихальної системи (життєвий індекс), соматичного здоров'я та резервів регуляції, про що свідчать підвищення стійкості організму до умов гіпоксії (проба Генчі) та збільшення тонуусу парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи (індекс Скібінської).

Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої нами програми та дозволяють її рекомендувати до широкого впровадження на постійній основі.

Ключові слова: підлітки, функціональні резерви, дихальна система, соматичне здоров'я, склад тіла.

The aim – to find out the state of the functional reserves of the respiratory system of 12-year-old female adolescents and to test the effectiveness of the program aimed at increasing them.

Methods: analysis and generalization of scientific and methodical literature; assessment of somatic health; assessment of physical development of schoolchildren; determination of the component composition of the body; methods of mathematical statistics.

Results. It was found that 54.3% of the examined 12-year-old female adolescents have low and below average respiratory system capacity reserves and 79.0% of girls have a “below safe” level of somatic health. The presence of positive correlations of medium strength between the value of the life index and the amount of the bone component, the level of somatic health of the individual, was established. A strong negative correlation of the functional reserves of the respiratory system was found with changes in the absolute amount of the fat component. With changes in the absolute amount of muscle tissue, the thickness of the skin-fat folds, and the circumference dimensions, inverse correlations of the average strength were found. The analysis of the received results indicates the importance of body weight, weight-for-height ratios (BMI), body circumference, thickness of skin-fat folds and body composition for the reserves of the respiratory system.

The introduction of respiratory gymnastics led to a statistically significant increase in the mobilization reserves of the respiratory system (life index), somatic health and regulation reserves, as evidenced by the rise in the body's resistance to hypoxia conditions (Genchi's test) and an increase in the tone of the parasympathetic department of the autonomic nervous system (Skibinska index).

Received results testify to the effectiveness of our proposed program and allow us to recommend it for widespread implementation on a permanent basis.

Key words: adolescents, functional reserves, respiratory system, somatic health, body composition.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Здоров'я дітей і підлітків є актуальною проблемою, що має першочергове значення, оскільки вони визначають майбутнє держави, економічний та науковий потенціал суспільства. Протягом останніх десятиліть стійко зберігається тенденція до збільшення захворюваності дітей і підлітків [11; 12; 13]. Виявлено, що найвищими темпами зростала поширеність хвороб серед підлітків, при цьому кількість хворих дівчат у 1,5 раза перевищувала кількість хворих хлопців [10; 12]. Чільне місце в структурі захворюваності школярів належить патології дихальної системи, яка посідає перше рангове місце [13; 24]. Істотний вплив на здоров'я дітей і підлітків мають несприятливі соціальні, педагогічні та екологічні умови. Інтенсифікація навчального процесу, збільшення кількості уроків та обсягу навчального навантаження, висока частка статичного компоненту в добовому бюджеті часу [14; 15; 23] призводить до зростання напруги регуляторних систем, збільшення захворюваності та зниження потенційних можливостей організму школярів [6; 19]. Умови пандемії COVID-19 призвели до збільшення комп'ютеризації навчального процесу та істотного обмеження рухової активності. Встановлено підвищення рівня тривожності і депресії у школярів за цих умов [2]. Особливої уваги потребують підлітки, оскільки цей віковий період характеризується перебудовами в діяльності гормональної системи, вираженими вегетативними змінами при фізичних навантаженнях і впливі екстремальних факторів, підвищеною втомливістю, неврівноваженістю психоемоційних процесів [12; 19]. Все це обумовлює актуальність дослідження морфо-функціонального стану організму підлітків і запровадження у практику програм, спрямованих на підвищення резервів здоров'я підростаючого покоління.

Робота виконана в рамках НДР кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту "Морфо-функціональний стан школярів Прикарпаття" (Державний реєстраційний номер 0112U008065).

Мета дослідження – з'ясувати стан функціональних резервів дихальної системи підлітків жіночої статі 12-ти років та апробувати ефективність програми, спрямованої на їх підвищення.

Методи й організація дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; оцінка соматичного здоров'я та вегетативної рівноваги [28]; оцінка фізичного розвитку [9; 20] школярів та визначення компонентного складу тіла [31]; методи математичної статистики [17]. В дослідженні взяли участь підлітки жіночої статі віком 12 років (n=59). Після завершення констатувального експерименту були сформовані контрольна (КГ, n=15) і дослідна (ДГ, n=12) групи підлітків, які не мали істотних відмінностей у показниках морфо-функціонального стану організму. Учні ДГ кожен день після закінчення уроків на протязі 20 хвилин займалися дихальною гімнастикою за запропонованою нами експериментальною програмою (ЕП), яка тривала 8 тижнів. Результати дослідження опрацьовані статистично з використанням порівняльного та кореляційного аналізу [17].

Результати дослідження. Оскільки резерви дихальної системи визначають резерви здоров'я індивіда, то ми в першу чергу визначали життєву ємність легенів (ЖЄЛ), яка належить до резервів потужності і свідчить про морфо-функціональний стан апарату зовнішнього дихання, а далі – розраховували величину життєвого індекса (ЖІ). Розподіл підлітків за рівнями ЖІ представлено на рис. 1.

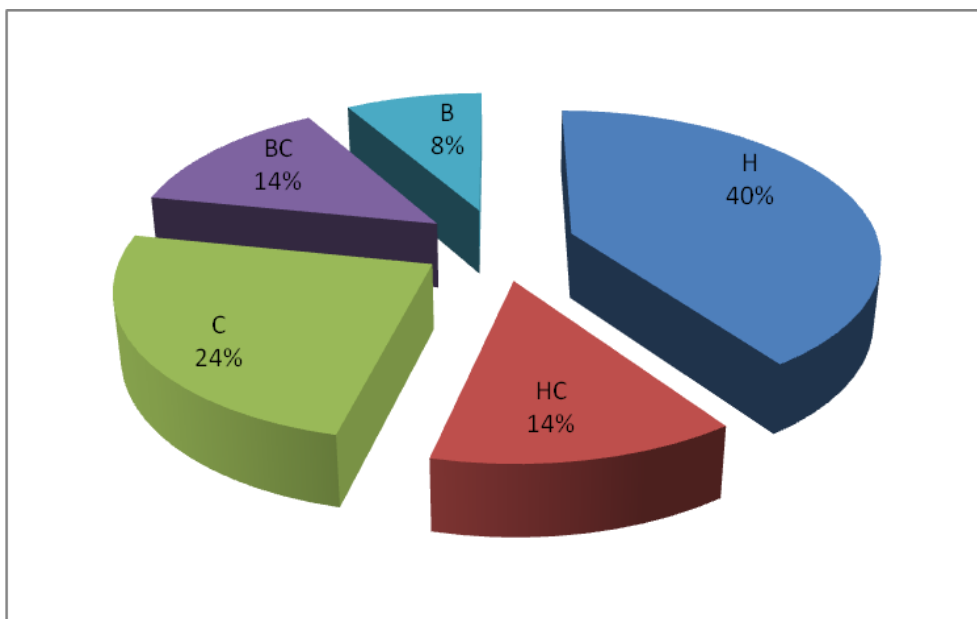


Рис. 1. Розподіл підлітків жіночої статі за рівнями життєвого індекса (Н – низький, НС – нижче середнього, С – середній, ВС – вище середнього, В – високий)

Отже, 54% підлітків мають низький та нижче середнього рівні ЖІ, що свідчить про необхідність запровадження заходів, спрямованих на підвищення функціональних можливостей дихальної системи.

Показники індекса Робінсона, проб Штанге та Генчі, силового індекса в групі з низьким рівнем ЖІ були нижчі у порівнянні з іншими групами. Результати проби Генчі були вищими на 75,5% ($p < 0,05$) у групі з високим рівнем ЖІ та на 45,4% ($p < 0,05$) в групі з середнім рівнем ЖІ порівняно із групою з низьким рівнем ЖІ (рис. 2).

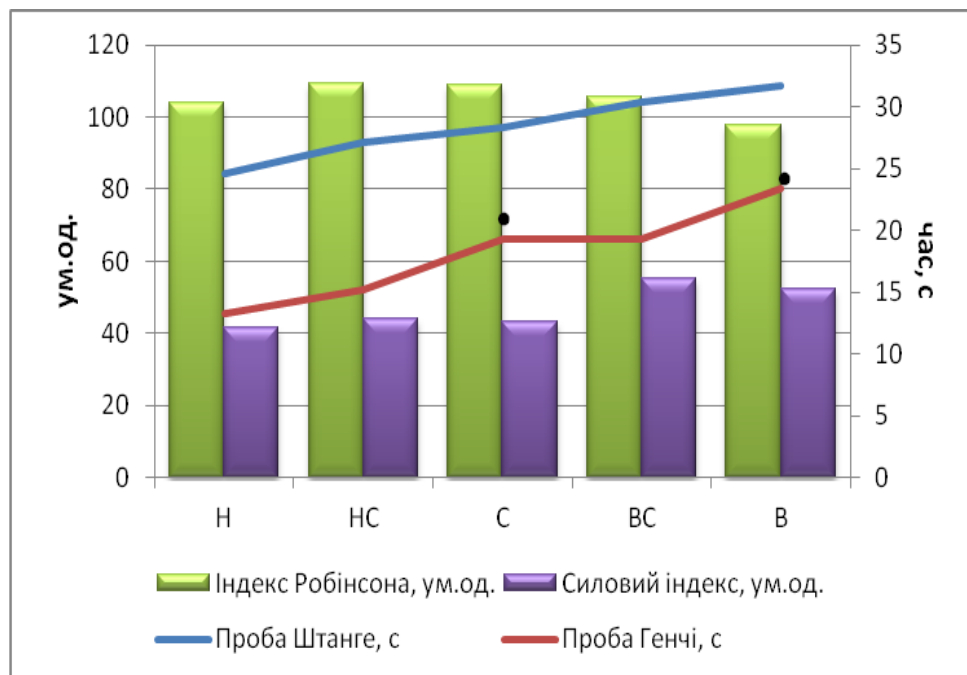


Рис. 2. Розподіл за функціональним станом організму підлітків жіночої статі з різним рівнем життєвого індекса (Н – низький, НС – нижче середнього, С – середній, ВС – вище середнього, В – високий): ● – статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності у порівнянні із показниками у групі з низьким рівнем ЖІ

Індекс Робінсона, що відображає коронарний резерв міокарда, в усіх групах був на низькому рівні. В групах з низьким, нижче середнього та середнім рівнями ЖІ розвиток м'язової сили, визначений за показниками кистьової динамометрії, відповідав нижче середньому рівню, а в групах з вище середнім та високим рівнями ЖІ був на вище середньому рівні.

Індекс Руф'є, який свідчить про фізичну працездатність, та є на сьогодні об'єктивним критерієм для визначення груп фізичного виховання для школярів, відповідав в усіх групах високому рівню (рис. 3), що свідчить про недостатню інформативність цього показника за умов зниженого коронарного резерву та можливостей дихальної системи. Індекс Скібінської в групі з високим рівнем ЖІ на 87,1% ($p < 0,05$) перевищував показники групи з низьким рівнем ЖІ. Соматичне здоров'я в групах з низьким, нижче середнього та середнім рівнями ЖІ відповідало середньому рівню, і було статистично значуще нижчим порівняно із групою з високим рівнем ЖІ.

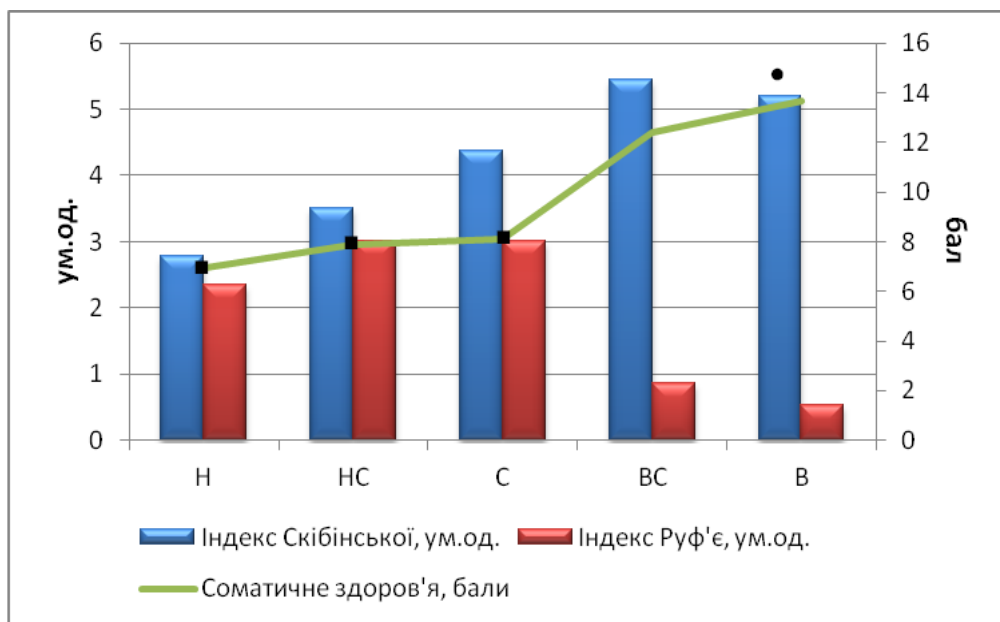


Рис. 3. Розподіл за індексами Скібінської, Руф'є та соматичного здоров'я у підлітків жіночої статі з різним рівнем життєвого індекса (Н – низький, НС – нижче середнього, С – середній, ВС – вище середнього, В – високий): ● – статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності у порівнянні із показниками у групі з низьким рівнем ЖІ; ■ – статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності у порівнянні із показниками у групі з високим рівнем ЖІ

При аналізі соматометричних показників фізичного розвитку нами виявлені такі результати. Маса тіла була нижчою за показники групи з низьким рівнем ЖІ на 32,1% ($p < 0,05$) в групі з високим рівнем та на 12,3% ($p < 0,05$) в групі з середнім рівнем ЖІ (рис. 4).

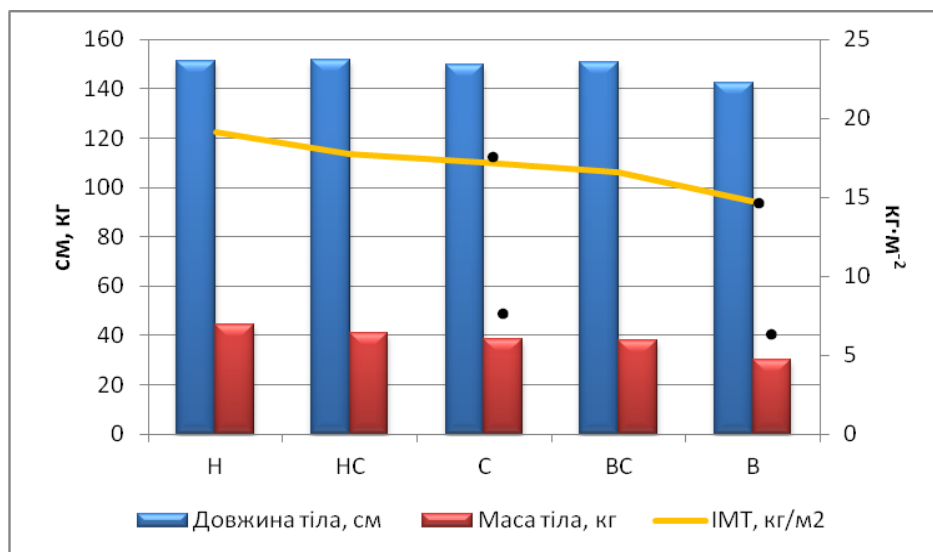


Рис. 4. Розподіл за соматометричними показниками підлітків жіночої статі з різним рівнем життєвого індекса (Н – низький, НС – нижче середнього, С – середній, ВС – вище середнього, В – високий): ● – статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності у порівнянні із показниками у групі з низьким рівнем ЖІ

Індекс маси тіла (ІМТ) в зазначених групах теж статистично значуще перевищував показники групи з низьким рівнем ЖІ на 23,2% ($p < 0,05$) та 10,3% ($p < 0,05$) відповідно. Статистично значущих відмінностей між показниками довжини тіла в досліджуваних групах нами не виявлено.

Обвід грудної клітки був статистично значуще більшим у групі з низьким рівнем ЖІ у порівнянні із групою з високим рівнем ЖІ (рис. 5).

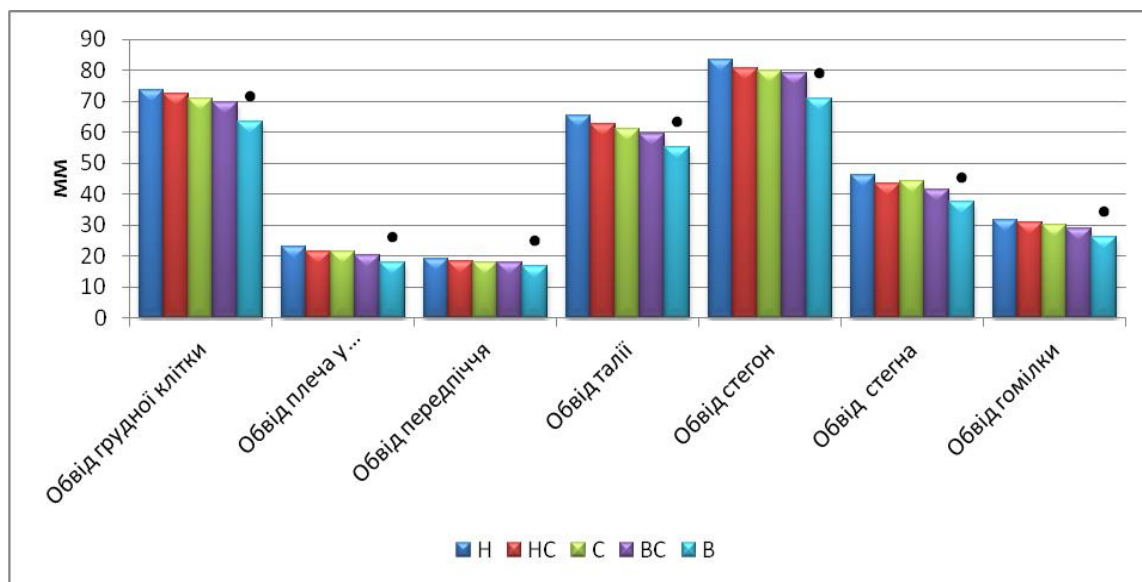


Рис. 5. Розподіл за обвідними розмірами у підлітків жіночої статі з різним рівнем життєвого індекса (Н – низький, НС – нижче середнього, С – середній, ВС – вище середнього, В – високий): ● – статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності у порівнянні із показниками у групі з низьким рівнем ЖІ

Статистично значуще вищі результати в групі з низьким рівнем ЖІ у порівнянні із групою з високим рівнем ЖІ виявлено з боку обводів розслабленої руки, передпліччя, талії, стегон, стегна та гомілки.

Аналогічна динаміка виявлена нами також з боку товщин шкірно-жирових складок, вимірних під лопаткою, в ділянках триголового м'яза, передпліччя, клубового гребеня, надостної точки, черевної складки, передньої поверхні стегна та середньої частини гомілки (рис. 6).

У групі з низьким рівнем ЖІ виявлено статистично значуще вищі ($p < 0,05$) показники абсолютної (на 48,1%) та відносної (на 5,2%) кількості жирового компонента, а також абсолютної кількості м'язового компонента порівняно із групою з високим рівнем ЖІ (рис. 7).

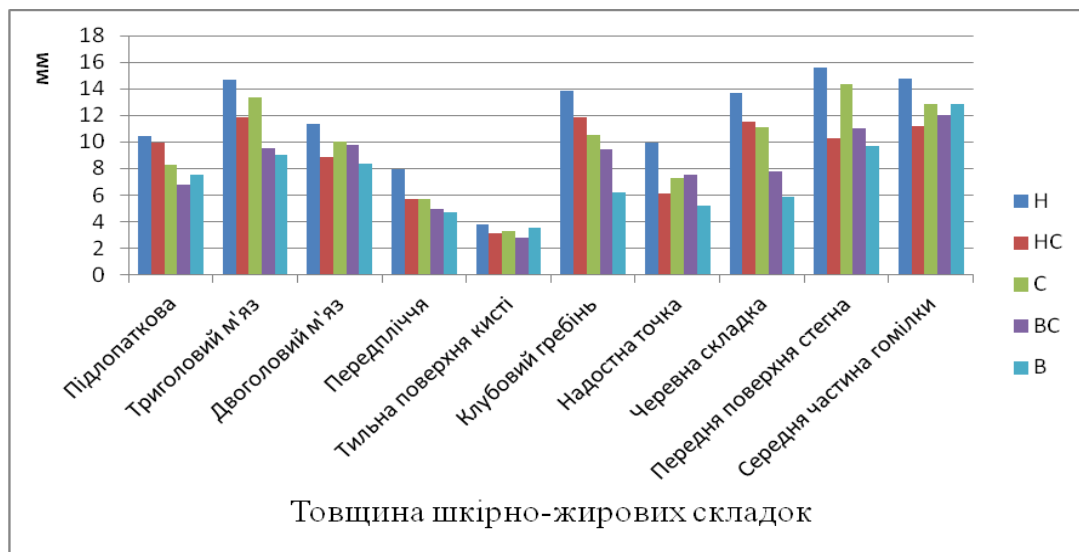


Рис. 6. Розподіл за товщиною шкірно-жирових складок у підлітків жіночої статі з різним рівнем життєвого індекса (Н – низький, HC – нижче середнього, С – середній, BC – вище середнього, В – високий): ● – статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності у порівнянні із показниками у групі з низьким рівнем ЖІ

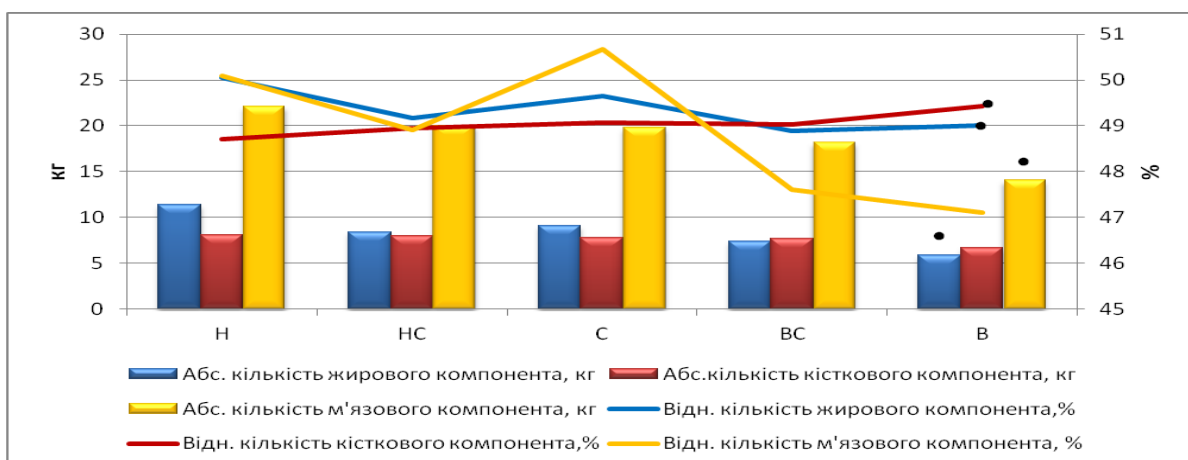


Рис. 7. Розподіл за складом тіла у підлітків жіночої статі з різним рівнем життєвого індекса (Н – низький, HC – нижче середнього, С – середній, BC – вище середнього, В – високий): ● – статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності у порівнянні із показниками у групі з низьким рівнем ЖІ

Відносна кількість кісткового компонента в групі з низьким рівнем ЖІ була статистично значуще нижчою, ніж в групі з високим рівнем ЖІ.

Отже, отримані нами результати свідчать про важливе значення для функціональних резервів дихальної системи 12-річних підлітків жіночої статі соматометричних ознак фізичного розвитку та складу тіла.

Наступним кроком ми здійснили аналіз та відбір дихальних вправ для підвищення функціональних резервів дихальної системи [21; 26; 32]. У результаті запровадження ЕП ЖІ досягнув середнього рівня і статистично значуще перевищував показники дослідної групи (ДГ) до початку запровадження нашої програми, коли ЖІ був низьким (рис. 8). ЖЄЛ зростала на 14,4% ($p < 0,05$). Показники проби Генчі після завершення ЕП в ДГ статистично значуще перевищували результати до початку її запровадження на 96,9% ($p < 0,05$) та показники контрольної групи (КГ) на 57,5% ($p < 0,05$).

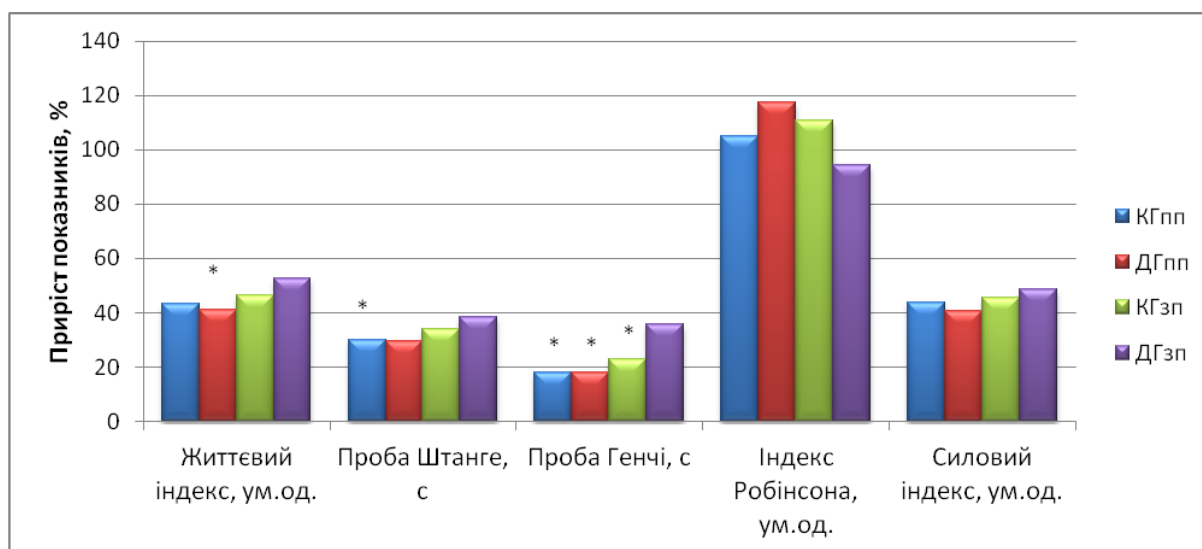


Рис. 8. Вплив дихальної гімнастики на функціональний стан організму підлітків жіночої статі: * – достовірні ($p < 0,05$) відмінності у порівнянні із показниками ДГ після закінчення експериментальної програми

Також статистично значуще зростали індекс Скібінської ($p < 0,05$) та рівень соматичного здоров'я ($p < 0,05$), який наблизився до вище середнього рівня (рис. 9).

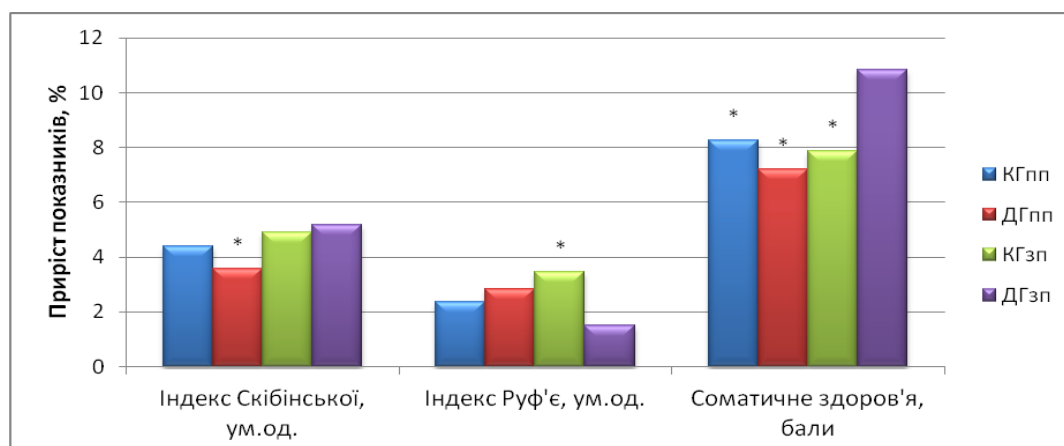


Рис. 9. Вплив дихальної гімнастики на індекси Скібінської, Руф'є та соматичне здоров'я підлітків жіночої статі: * – достовірні ($p < 0,05$) відмінності у порівнянні із показниками ДГ після закінчення експериментальної програми

ІМТ по закінченні ЕП перевищував показники КГ (рис. 10) на 8,98% ($p < 0,05$).

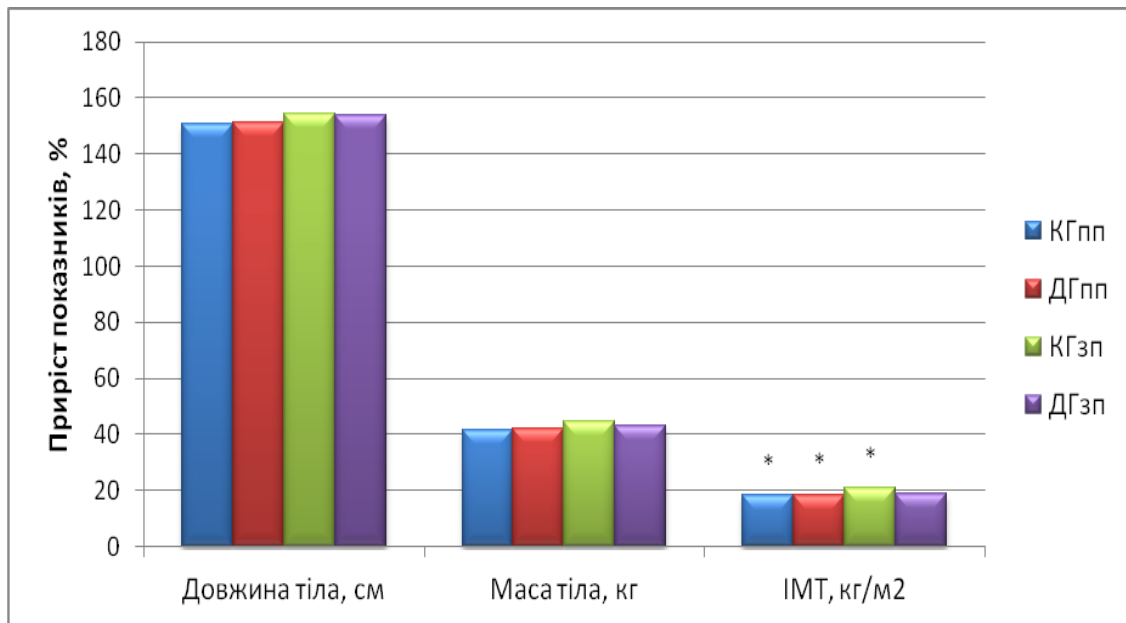


Рис. 10. Зміни соматометричних показників фізичного розвитку підлітків жіночої статі після запровадження експериментальної програми: * – достовірні ($p < 0,05$) відмінності у порівнянні із показниками ДГ після закінчення експериментальної програми

Також виявлено статистично значуще нижчі значення обводу талії – на 10,6% ($p < 0,05$) та стегон – на 17,1% ($p < 0,05$) в ДГ по відношенню до результатів КГ (рис. 11).

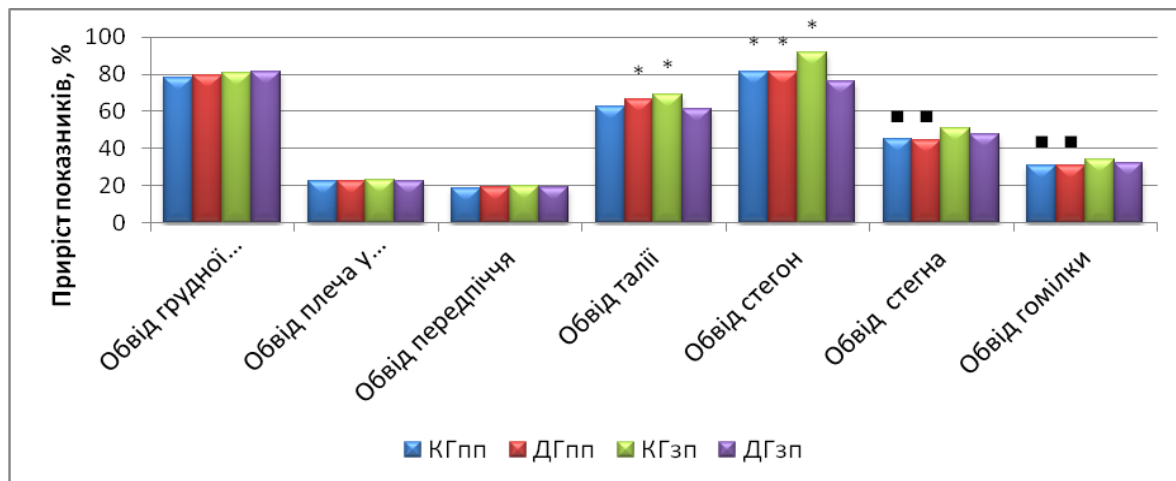


Рис. 11. Зміни обводових розмірів тіла підлітків жіночої статі після запровадження експериментальної програми: * – достовірні ($p < 0,05$) відмінності у порівнянні із показниками ДГ після закінчення експериментальної програми; ■ – КГ після закінчення експериментальної програми

При вимірюванні товщини шкірно-жирових складок (рис.12) в ДГ після завершення ЕП виявлено статистично значуще нижчі на 24,1% ($p < 0,05$) показники черевної та тильної поверхні кисті на 14,8% ($p < 0,05$) у порівнянні із значеннями КГ.

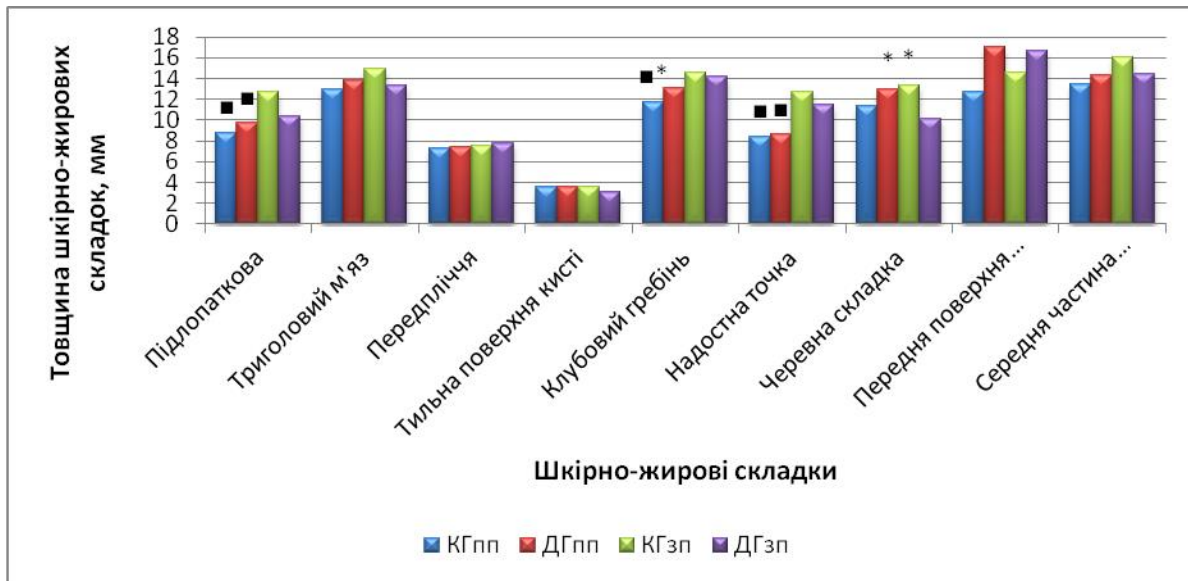


Рис. 12. Зміни товщини шкірно-жирових складок у підлітків жіночої статі після запровадження експериментальної програми: * – достовірні ($p < 0,05$) відмінності у порівнянні із показниками ДГ після закінчення експериментальної програми; ■ – КГ після закінчення експериментальної програми

Проведений аналіз складу тіла виявив зниження відносної кількості жирового компонента (рис. 13) в ДГ у порівнянні із показниками КГ на 11,4% ($p < 0,05$) після закінчення впровадження ЕП.

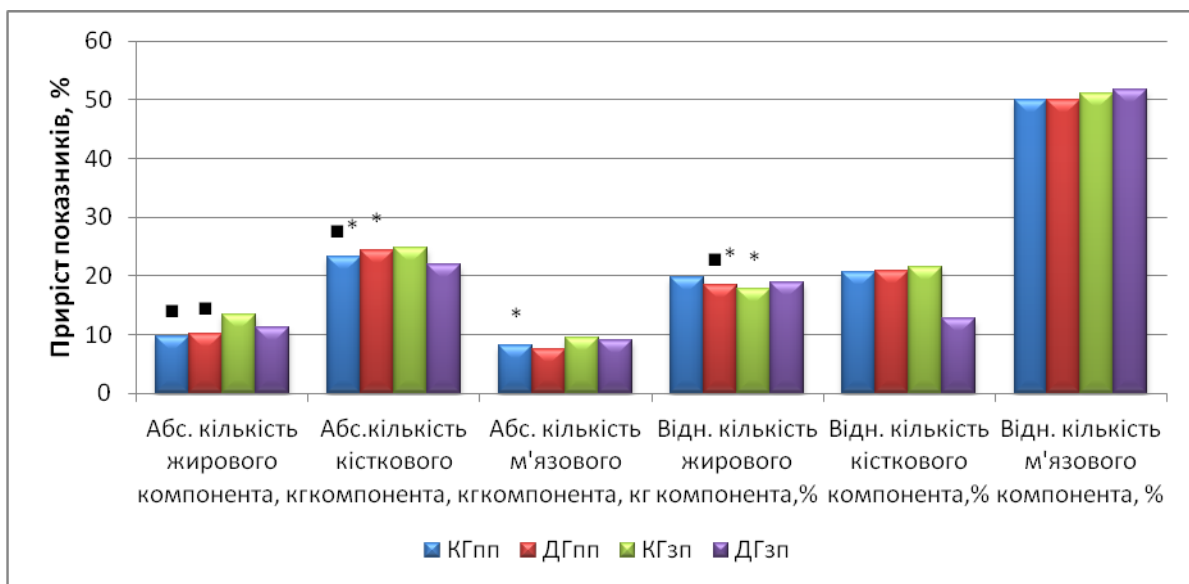


Рис. 13. Зміни компонентного складу тіла у підлітків жіночої статі після запровадження експериментальної програми: * – достовірні ($p < 0,05$) відмінності у порівнянні із показниками ДГ після закінчення експериментальної програми; ■ – КГ після закінчення експериментальної програми

Отримані результати свідчать про ефективність запровадженої нами програми, яка проявляється в підвищенні функціональних резервів дихальної системи і соматичного здоров'я підлітків жіночої статі.

Дискусія. Дослідження ряду науковців [10; 11] свідчать, що одним із пріоритетних завдань сучасності є формування здоров'я підрастаючого покоління, оскільки збереження та зміцнення здоров'я дітей шкільного віку має велике соціальне значення. Недостатня ефективність фізичного виховання щодо формування здоров'я підлітків обумовлена високим рівнем захворюваності [10], низьким рівнем фізичного [14; 27; 29], функціонального стану організму [7; 8], різними темпами росту [18] та біологічного дозрівання [1; 16].

Важливе значення для розвитку функціональних резервів організму має впровадження в освітній процес здоров'яформуючих технологій, які підвищують адаптивні можливості школярів, розумову та фізичну працездатність, прискорюють процеси відновлення, знижують напругу регуляторних систем [3; 4].

В умовах пандемії, що супроводжуються істотним зниженням рухової активності, збільшенням використання інформаційних технологій [2], гостро постала необхідність підвищення функціональних резервів дихальної системи школярів [24; 25]. Дихальні вправи є ефективним засобом, що поряд із покращенням функціонального стану дихальної системи [22; 26], підвищують кардіореспіраторну витривалість [21; 26]. Поряд з тим дихальні вправи знижують напругу симпатичного відділу вегетативної нервової системи [5; 26], що є важливим для нормалізації психоемоційного статусу підлітків, особливо під час військового стану.

Розроблена нами програма сприяла підвищенню функціональних резервів дихальної системи підлітків, рівня соматичного здоров'я, посиленню парасимпатичних впливів вегетативної нервової системи, що дозволяє її рекомендувати до широкого впровадження у практику.

Висновок. Зниження рівня здоров'я, зростання захворюваності підлітків обумовлює актуальність постійного моніторингу морфо-функціонального стану школярів та своєчасного запровадження адекватних корекційних програм, спрямованих на підвищення функціональних резервів організму. Виявлено, що 54,3% обстежених нами 12-річних підлітків жіночої статі мають низькі та нижче середнього резерви потужності дихальної системи, одночасно встановлено, що 79,0% дівчат мають "нижче безпечного" рівень соматичного здоров'я.

Встановлена наявність позитивних кореляційних взаємозв'язків середньої сили між величиною ЖІ та ЖЄЛ, кількістю кісткового компонента та рівнем соматичного здоров'я індивіда. Це підтверджує існування взаємозв'язку між функціональними резервами дихальної системи та здоров'ям школярів.

Сильний негативний кореляційний зв'язок функціональних резервів дихальної системи виявлено із змінами абсолютної кількості жирового компонента. Із змінами абсолютної кількості м'язової тканини, товщиною шкірно-жирових складок, обводними розмірами виявлено обернені кореляційні взаємозв'язки середньої сили.

Запровадження дихальної гімнастики призвело до статистично значущого збільшення резервів мобілізації дихальної системи, соматичного здоров'я та резервів регуляції, про що свідчать підвищення стійкості організму до умов гіпоксії та збільшення тону парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи. Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої нами програми та дозволяють її рекомендувати до широкого впровадження на постійній основі.

Реалії сьогодення свідчать про необхідність запровадження здоров'яформуючих технологій на постійній основі у навчальний процес з метою зниження напруги регуляторних систем та підвищення функціональних резервів організму дітей та підлітків.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне вирішення всіх аспектів проблеми підвищення функціональних резервів дихальної системи підлітків. Подальші

дослідження можуть спрямовуватись на пошук інших засобів збільшення функціональних резервів організму школярів.

1. Глазирін І, Архипенко В, Глазиріна В, Мицкан Б. Віково-статеві особливості біологічного дозрівання учнівської та студентської молоді, визначеного за темпами статевого розвитку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2018; 30: 10-14.
2. Гозак С, Єлізарова О, Станкевич Т, Дюба Н, Парац А, Лебединець Н. Вплив дистанційного навчання школярів 1-11 класів під час пандемії COVID-19 на їх психоемоційний стан. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2020; 1 (11): 27-32.
3. Гончарова НМ, Хрипко ІВ. Теоретичні аспекти здійснення здоров'яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018; 8 (102): 36-40.
4. Даниленко ГМ. Гігієнічні основи системної оптимізації формування здоров'я дітей в умовах загального навчального закладу: [автореф]. К.; 2017. 40 с.
5. Дінейка Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. К.: Здоров'я; 1988. 176 с.
6. Єлізарова ОТ, Гозак СВ, Станкевич ТВ, Парац АМ. Зв'язок способу життя та фізичного розвитку сучасних міських підлітків. Довкілля та здоров'я. 2018; 3 (88): 67-71.
7. Захожий В, Дикий О. Стан здоров'я та функціональних можливостей організму старшокласників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016; 4 (36): 60-6.
8. Ковальчук ГЯ, Лупак ОМ. Оцінка адаптаційних можливостей та рівня фізичного здоров'я учнів ліцею. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017; 5К (86): 147-51.
9. Критерії оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку: Наказ Міністерства охорони здоров'я України № 802 від 13.09.2013. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13>.
10. Круцевич Т, Червотока М. Стан захворюваності школярів у регіонах України протягом навчання в школі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 2: 57-62.
11. Ніколаєнко В. Охорона здоров'я дітей та підлітків в Україні – проблеми, досягнення, перспективи. Український медичний часопис. 2018; 5(2): 4-11. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5\(2\)_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5(2)_2).
12. Няньковський СЛ, Яцула МС, Няньковська ОС, Титуса АВ. Динаміка стану здоров'я школярів України за даними анкетного опитування. Здоров'я дитини. 2018; 13 (5): 415-31.
13. Омеляненко І. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;25-26: 203-10.
14. Перегінець ММ, Долженко ЛП, Тронь РА. Рухова активність старшокласників Прикарпаття, які навчаються в загальноосвітніх закладах різного профілю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017; 5 (87): 85-93.
15. Полька НС, Гозак СВ, редактори. Розумова працездатність, навчальне навантаження та спосіб життя сучасних школярів: гігієнічні аспекти: монографія. К.: Медінформ; 2018. 214 с.
16. Пятисоцька СС, Жерновнікова ЯВ. Дослідження взаємозв'язків між рівнем біологічного розвитку та фізичної підготовленості школярів 5-7-х класів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018; 8 (102): 56-9.
17. Руденко ВМ. Математична статистика: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури; 2012. 304 с.
18. Самокиш П, Приймаков ОО. Розуміння сутності функціональних резервів організму людини фахівцями різних галузей науки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017; 3К (84): 429-32.
19. Сергета ІВ, Тимошук ОВ. Прогностична оцінка перебігу психофізіологічної і психічної адаптації учнів і студентів сучасних закладів освіти у контексті здійснення комплексної оцінки якості життя. Довкілля та здоров'я. 2019; 4 (93): 18-23.
20. Сергієнко ЛП. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література; 2001. 439 с.
21. Сидорчук ЛП, Триняк МГ. Вивчення впливу спеціальних регламентованих дихальних вправ на вегетативне забезпечення функціонального стану серцево-судинної системи. Лікарська справа. 2005; 4: 39-42.
22. Сидорчук ЛП, Триняк МГ. Вплив спеціальних регламентованих дихальних вправ на вегетативне забезпечення функціонального стану дихальної та м'язової систем. Лікарська справа. 2005; 3: 44-7.
23. Сологуб О. Особливості фізичного стану підлітків в умовах сьогодення. Гірська школа Українських Карпат. 2017; 16:121-4.

24. Султанова І, Іванишин І, Лемак О. Функціональний стан дихальної системи як показник резервів здоров'я школярів Прикарпаття. Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку: Зб. матеріалів першої регіональної науково-практичної конференції ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника". Івано-Франківськ; 2020: 45-7.
25. Султанова І, Ківнюк А Функціональні резерви організму дітей з різним типом тілобудови. Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку: Зб. матеріалів першої регіональної науково-практичної конференції ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника". Івано-Франківськ; 2020: 69-72.
26. Триняк МГ. Застосування вольового управління диханням в клініці внутрішніх хвороб та спорті : навч.-метод. посібник з лікувальної фізкультури та спортивної медицини. Чернівці : Чернівецький держ. медичний ін-т.; 1996. 122 с.
27. Чорна ТВ. Проблеми фізичного виховання та оздоровлення сучасних школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019; 3К (110): 588–62.
28. Bulicz E, Murawow I. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej. Radom: Politechnica; 2003. 533 s.
29. Ivanyshyn I, Lemak O, Sultanova I, Vintoniak O, Salatenko I, Husak O. Intercorrelation between adolescent' physical status and aerobic capacity level. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES). 2021; 21 (5) 384: 2890–900, Oct 2021 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051.
30. Lemak O, Sultanova I, Ivanyshyn I, Arlamovsky R. Somatic Health of Schoolchildren of Prycarpatya. Scientific Review of Physical Culture. 2013; 3 (3): 79-84.
31. Matiegka J. The testing of physical efficiency. Am. J. Phys. Anthropol. 1921; 4: 223-230.
32. Mondal H, Mishra SP. Effect of BMI, body fat percentage and fat free mass on maximal oxygen consumption in healthy young adults. Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR. 2017; 11(6): CC17-CC20. DOI: 10.7860/JCDR/2017/25465.10039.

References

1. Hlazyrin I, Arkhylenko V, Hlazyrina V, Mytskan B. Vikovo-statevi osoblyvosti biolohichnoho dozrivannia uchnivskoi ta studentskoi molodi, vyznacheno za tempamy statevoho rozvytku. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura. 2018; 30: 10-14.
2. Hozak S, Yelizarova O, Stankevych T, Diuba N, Parats A, Lebedynets N. Vplyv dystantsiinoho navchannia shkoliariv 1-11 klasiv pid chas pandemii COVID-19 na yikh psykhoemotsiyni stan. Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. 2020; 1 (11): 27-32.
3. Honcharova NM, Khrypko IV. Teoretychni aspekty zdiisnennia zdoroviaformuiuchoi diialnosti v protsesi fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2018; 8 (102): 36-40.
4. Danylenko HM. Hihienichni osnovy systemnoi optymizatsii formuvannia zdorovia ditei v umovakh zahalnoho navchalnoho zakladu: [avtoref]. K.; 2017. 40 s.
5. Dineika Karolis. Rukh, dykhannia, psykhofizychni trenuvannia. K.: Zdorovia; 1988. 176 s.
6. Ielizarova OT, Hozak SV, Stankevych TV, Parats AM. Zviazok sposobu zhyttia ta fizychnoho rozvytku suchasnykh miskykh pidlitkiv. Dovkillia ta zdorovia. 2018; 3 (88): 67-71.
7. Zakhozhyi V, Dykyi O. Stan zdorovia ta funktsionalnykh mozhlyvostei orhanizmu starshoklasnykiv. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2016; 4(36):60–6.
8. Kovalchuk HІa, Lupak OM. Otsinka adaptatsiinykh mozhlyvostei ta rivnia fizychnoho zdorovia uchniv litseiu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2017;5K (86):147–51.
9. Kryterii otsinky fizychnoho rozvytku ditei shkilnoho viku [Elektronnyi resurs]: Nakaz Ministerstva okhorony zdorov'ia Ukrainy № 802 vid 13.09.2013. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13>.
10. Krutsevych T, Chervotoka M. Stan zakhvoriuvanosti shkoliariv u rehionakh Ukrainy protiahom navchannia v shkoli. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2019;2:57–62.
11. Nikolaienko V. Okhorona zdorovia ditei ta pidlitkiv v Ukraini – problemy, dosiahnennia, perspektyvy [Elektronnyi resurs] Ukrainskyi medychnyi chasopys. 2018;5(2): 4-11. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5\(2\)_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5(2)_2)
12. Niankovskiy SL, Yatsula MS, Niankovska OS, Tytusa AV. Dynamika stanu zdorovia shkoliariv Ukrainy za danymy anketnoho opytuvannia. Zdorovia dytyny. 2018; 13(5): 415-31.
13. Omelianenko I. Tendentsii u stani zdorovia shkoliariv nezaleznoi Ukrainy. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura. 2017; 25-26: 203-10.

14. Perehinets MM, Dolzhenko LP, Tron RA. Rukhova aktyvnist starshoklasnykiv Prykarpattia, yaki navchaisia v zahalnoosvitnikh zakladakh riznogo profilu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2017; 5 (87): 85-93.
15. Polka NS, Hozak SV, redaktery. Rozumova pratsezdannist, navchalne navantazhennia ta sposib zhyttia suchasnykh shkoliariv: hihienichni aspekty: monohrafiia. K.: Medinform; 2018. 214 s.
16. Piatysotska SS, Zhernovnikova YaV. Doslidzhennia vzaïmozv'язkiv mizh rivnem biolohichnoho rozvytku ta fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv 5-7-kl klasiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2018; 8 (102): 56-9.
17. Rudenko VM. Matematychna statystyka. Navch. posib. K.: Tsentri uchbovoi literatury; 2012. 304 s.
18. Samokys H, Pryimakov OO. Rozuminnia sutnosti funktsionalnykh rezerviv orhanizmu liudyny fakhivtsiamy riznykh haluzei nauky. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2017; 3K (84): 429-32.
19. Serheta IV, Tymoshchuk OV. Prohnostychna otsinka perebihu psykhoфизиологичної і психічної адаптації учнів і студентів сучасних закладів освіти у контексті здійснення комплексної оцінки якості життя. Dovkillia ta zdorovia. 2019; 4 (93): 18-23.
20. Serhienko LP. Testuvannia rukhovykh zdiibnosti shkoliariv. K.: Olimpiiska literatura; 2001. 439 s.
21. Sydorhuk LP, Tryniak MH. Vyvchennia vplyvu spetsialnykh rehlamentovanykh dykhalnykh vprav na vehetatyvne zabezpechennia funktsionalnoho stanu sertsevo-sudynnoi systemy [Tekst]. Likarska sprava. 2005; 4: 39-42.
22. Sydorhuk LP, Tryniak MH. Vplyv spetsialnykh rehlamentovanykh dykhalnykh vprav na vehetatyvne zabezpechennia funktsionalnoho stanu dykhalnoi ta miazovoi system [Tekst]. Likarska sprava. 2005; 3: 44-7.
23. Solohub O. Osoblyvosti fizychnoho stanu pidlitkiv v umovakh sohodennia. Hirskha shkola Ukrainykykh Karpat. 2017; 16: 121-4.
24. Sultanova I, Ivanyshyn I, Lemak O. Funktsionalnyi stan dykhalnoi systemy yak pokaznyk rezerviv zdorovia shkoliariv Prykarpattia. Fizychna kultura v shkoli: stan ta perspektyvy rozvytku: Zb. materialiv pershoi rehionalnoi naukovo-praktychnoi konferentsii DVNZ "Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka". Ivano-Frankivsk; 2020: 45-7.
25. Sultanova I, Kivniuk A. Funktsionalni rezervy orhanizmu ditei z riznym typtom tilobudovy. Fizychna kultura v shkoli: stan ta perspektyvy rozvytku: Zb. materialiv pershoi rehionalnoi naukovo-praktychnoi konferentsii DVNZ "Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka". Ivano-Frankivsk; 2020: 69-72.
26. Tryniak MH. Zastosuvannia volovoho upravlinnia dykhanniam v klinitsi vnutrishnikh khvorob ta sporti: navch.- metod. posibnyk z likovalnoi fizykultury ta sportyvnoi medytsyny. Chernivtsi: Chernivetskyi derzh. medychnyi in-t; 1996. 122 s.
27. Chorna TV. Problemy fizychnoho vykhovannia ta ozdorovlennia suchasnykh shkoliariv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2019; 3K (110):588-62.
28. Bulicz E, Murawow I. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne czynnosci ruchowej. Radom: Politechnica; 2003. 533 s.
29. Ivanyshyn I, Lemak O, Sultanova I, Vintoniak O, Salatenko I, Husak O. Intercorrelation between adolescent physical status and aerobic capacity level. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES). 2021; 21 (5) 384: 2890-900, Oct 2021 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051.
30. Lemak O, Sultanova I, Ivanyshyn I, Arlamovsky R. Somatic Health of Schoolchildren of Prycarpattia. Scientific Review of Physical Culture. 2013; 3(3): 79-84.
31. Matiegka J. The testing of physical efficiency. Am. J. Phys. Anthropol. 1921; 4: 223-230.
32. Mondal H, Mishra SP. Effect of BMI, body fat percentage and fat free mass on maximal oxygen consumption in healthy young adults. Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR. 2017; 11 (6): CC17-CC20. DOI: 10.7860/JCDR/2017/25465.10039.

Цитування на цю статтю:

Ізай ЗО, Султанова ІД, Іванишин ІМ. Розвиток функціональних резервів дихальної системи у підлітків. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 28-41

Відомості про автора:

Ізай Зор'яна Олександрівна – студентка факультету фізичного виховання і спорту, спеціальності 014-Середня освіта (Фізична культура), Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: zoriana.izai.19@pnu.edu.ua

Султанова Ірина Дмитрівна – к. б. н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: iryna.sultanova@pnu.edu.ua
<https://orcid.org/00-0003-2298-359X>

Іванишин Ірина Мирославівна – к. х. н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: iryna.ivanyshyn@pnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0003-1765-8311>

УДК 373.5.016:796]-056.2/.3
doi: 10.15330/fcult.41.41-46

Оксана Киселиця, Антоніна Богданюк,
Олена Гауряк

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІЗ ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування доцільності та необхідності корекційно-розвивальної роботи з фізичного виховання із дітьми з особливими освітніми потребами. **Методи дослідження.** Для виконання поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. **Отримані результати та висновки.** Питання корекційно-розвиткових занять прописано в “Порядку організації інклюзивного навчання у загально-освітніх навчальних закладах” [5]. Під час застосування корекційно-розвивальної роботи із дітьми з особливими освітніми потребами, залежно від навчальних можливостей та потреб дитини, застосовуються допоміжні навчальні методики, технології чи їх адаптовані чи модифіковані елементи. В освітньому процесі корекційно-розвиткова складова повинна носити випереджаючий характер: не лише удосконалювати та вправляти те, чого досягла дитина, але й активно формувати те, що має розвинути у найближчому майбутньому.

Ключові слова: корекційно-розвивальна робота; інклюзія; діти з особливими освітніми потребами; навчання; виховання.

Corrective and developmental work in physical education with children with special educational needs. The purpose of the research is theoretical substantiation of the expediency and necessity of corrective and developmental work in physical education with children with special educational needs. **Research methods.** The following research methods were used to fulfill the tasks: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature. **Results and conclusions.** The issue of remedial and developmental classes is described in the “Procedure for Organization of Inclusive Education in Secondary Educational Institutions” [5]. While practicing the corrective and developmental work with children with special educational needs, depending on the educational capabilities and needs of the child, additional educational methods, technologies or their adapted or modified elements are used. In the educational process, the corrective and developmental component should be anticipatory in nature: not only to improve and practice what the child has achieved, but also actively shape what should be developed in the near future. One of the ways of involving persons with disabilities in professional activity, active social life, creating conditions for their social, psychological and physical rehabilitation is sports and physical health activities. It has been investigated that the following groups of exercises are distinguished in the physical education of persons with disabilities: general preparatory (general developing) exercises used in small forms of physical education: workouts, short physical activity exercises, etc., and special ones – running, walking, swimming, and others. It was proved that the main forms of physical education of persons with disabilities are: independent exercise classes (morning hygienic gymnastics, walks; organized individual and group physical education classes: therapeutic physical education and corrective classes in medical and sanatorium institutions and rehabilitation centers, invasport (organization and holding of competitions in available sports).

Key words: corrective and developmental work; inclusion; children with special educational needs; teaching; education.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.

В умовах нинішніх підходів до різноманітних форм здобуття освіти освітні заклади розширюють свої функції, надаючи крім освітніх, і соціально-педагогічні послуги. У роботі педагогів ЗЗСО важливе місце, паралельно з охороною і зміцненням

здоров'я дітей, освітньою, виховною, діагностичною посідає корекційно-розвивальна робота із дітьми з особливими освітніми потребами. Велику увагу цій проблемі надавав український педагог В.О. Сухомлинський, який стверджував, що “головне – не допустити переживань цих дітей за свою “неповноцінність”, запобігати появі в них байдужого ставлення до навчання, не притупити у них почуття честі і гідності. Педагогічна мудрість виховання в тому і полягає, щоб дитина ніколи не втратила віру в свої сили, не відчувала, що в неї нічого не виходить. Від успіху до успіху – в цьому полягає розумове виховання важкої дитини” [8, с. 512].

Автор наголошує не тільки навчальну спрямованість у роботі педагога, а й вказує на важливість саме психологічних аспектів його діяльності. Адже, працівникам у сфері освіти необхідно вміти не тільки доступно викладати матеріал під час уроків, але й ефективно здійснювати корекційну роботу з дітьми, котрі мають особливі потреби.

На необхідність вирішення різноманітних проблем, пов'язаних з корекційно-розвивальною роботою, вказують сучасні українські вчені-педагоги Волошина О. [1-2], Гаяш О. [3], Миронова С. [4], Синьов В., Шевцов А. [7], Холковська І. [9], Якса Н. [10] та ін. Проте, як свідчить аналіз літературних джерел, питання корекційно-розвивальної роботи з фізичного виховання із дітьми з особливими освітніми потребами потребує подальшого вивчення у сучасній педагогіці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати доцільність та необхідність корекційно-розвивальної роботи з фізичного виховання із дітьми з особливими освітніми потребами.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Відомо, що у дітей з проблемами розвитку наявні психічні та (або) фізичні порушення, які призводять до відхилень у загальному розвитку. Залежно від часу його виникнення, характеру порушення й особливостей протікання одні недоліки можуть повністю усуватися, інші – лише коригуватися, деякі – компенсуватися. Цей алгоритм діє як в умовах спеціальної освіти, так і в умовах інклюзії, але в останній акценти дещо зміщені. Тому пропонуємо розглянути основні поняття. Зокрема, корекція (від лат. *correctio* – поліпшення, виправлення): “1) сукупність педагогічних та лікувальних засобів, спрямованих на поліпшення та виправлення процесу розвитку особи; 2) виправлення окремих вад у дітей із психофізичними недоліками” [2, с. 23]. Перше із тлумачень корекції – широко дефектологічне, друге – пов'язане з використанням терміну корекції у вузькому значенні (“корекція вимови” – виправлення недоліків вимови дитини завдяки логопедичним засобам, “корекція зору” – застосування оптичних засобів для поліпшення зорової функції”). Корекційно-розвивальна робота здійснюється засобами педагогічного процесу – його змістом, методикою, організаційними формами.

Питання корекційно-розвиткових занять прописано в “Порядку організації інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах” [5], де вказано, що для дітей із затримкою психічного розвитку, легкими інтелектуальними порушеннями, порушеннями опорно-рухового апарату, зниженим слухом чи зором, передбачено 3-5 корекційно-розвиткових занять впродовж тижня; для дітей, які нечують, не бачать, з розладами аутистичного спектра, з важкими порушеннями мовлення чи іншими складними порушеннями розвитку (опорно-рухового апарату, зору, слуху, в поєднанні з інтелектуальними порушеннями чи затримкою психічного розвитку тощо) встановлено 5-8 корекційно-розвиткових занять.

Заняття корекційно-розвиткового характеру можуть бути індивідуальними чи груповими. Групові заняття передбачають від 2 до 6 дітей. Встановлена і тривалість занять: групових – у межах 35-40 хвилин; індивідуальних – 20-25 хвилин.

Проводити корекційно-розвиткові заняття для дитини з ООП може за кваліфікацією вчитель початкових класів, вихователь дошкільного закладу, вчитель-дефектолог, логопед, вчитель-реабілітолог, а також проводити такі заняття мають право практичний психолог, терапевт, лікар спортивної медицини, лікар з лікувальної фізкультури, учитель із трудової адаптації й фахівець фізичної реабілітації.

У ході застосування корекційно-розвивальної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, залежно від потреб і навчальних можливостей дитини, використовуватимуться допоміжні навчальні технології, методики або їх модифіковані чи адаптовані елементи. Слід також враховувати, що батьки відіграють ключову роль в освіті й підтримці учня з особливими освітніми потребами. Адже, вони – батьки – наділені правами та обов'язками, які є джерелом інформації, партнери при розробці і впровадженні програм за участі їх дітей, а також “споживачі” наданої їм освіти. Саме тому їхня думка є значущою.

При складанні корекційно-розвивальної програми слід дотримуватись таких методичних вимог: виділити коло завдань, які повинні конкретизувати основну мету; чітко сформулювати основну мету психолого-педагогічної корекційної роботи; визначити форму роботи з дитиною (групова, сімейна, індивідуальна); визначити зміст корекційних занять, враховуючи структуру дефекту й індивідуально-психічні особливості дитини; підібрати відповідні техніки й методи із врахуванням інтелектуальних, вікових і фізичних можливостей учня; розробити методи аналізу оцінки динаміки корекційно-розвивального процесу; підготувати приміщення, необхідне обладнання та матеріали.

Корекція дефектів у дітей з особливими потребами здійснюється в процесі всієї навчально-виховної роботи школи, проводиться на тому навчальному матеріалі, який є змістом того чи іншого навчального предмета. Корекційний процес повинен бути єдиним цілим з навчально-виховним, але для успіху педагогічної роботи з корекції необхідно ці процеси розрізняти. Різниця між ними полягає у педагогічних прийомах, меті та результатах навчання. Педагогічні прийоми корекційної роботи стимулюють компенсаторні процеси розвитку дітей та дають змогу формувати в них нові позитивні якості. Успіх розвитку компенсаторних процесів залежить від рівня змісту, цілеспрямованості корекційної роботи в цілому. У результаті корекційної роботи в учнів формуються узагальнені навчальні та трудові навички, які відображають рівень самостійності учнів у вирішенні нових освітніх завдань.

У процесі корекційно-відновлювальної роботи значне місце відводиться лікувальній фізкультурі, яка спрямована на відновлення зниженого рівня здоров'я дітей шляхом запобігання прогресуванню наявного захворювання, заміщення втрачених функцій засобами фізичної культури з використанням цілющих природних факторів. Заняття лікувальною фізкультурою проводяться в спеціально обладнаному кабінеті. Обов'язковий принцип методики ЛФК – поступовість і суворо дозоване зростання навантаження. Під час занять виконуються вправи з використанням гімнастичних палиць, обручів, гантель, м'ячів, саморобних еспандерів, шведської стінки, масажерів.

У фізичному вихованні дитини з особливими освітніми потребами повинні широко використовуватися всі засоби системи фізичного виховання. Разом з тим вони повинні бути розроблені в строгій відповідності з корекційно-компенсаторними завданнями.

Так, у роботі зі здоровими не виділяють спеціальні вправи на включення в рух, на координацію, що впливають на вестибулярний апарат. Вважається, що будь-яка

фізична вправа певною мірою використовується у цих цілях. Але в осіб з особливими освітніми потребами є настільки значні дефекти при включенні в рух координації рухів і збереження рівноваги, що відновити їх загальними вправами не вдається. Необхідні спеціальні вправи для корекції і компенсації цих порушень.

З-поміж основних принципів що відображають специфіку застосування ЛФК виокремлюють: чітка диференціація завдань і цілей ЛФК; використання у комплексі ЛФК різних методик; диференціація методики із застосуванням спортивних та рухливих ігор, гімнастичних вправ та вправ прикладного характеру; комплексні гімнастичні вправи мають визначатися типом порушення м'язового тону, клінічним синдромом рухових розладів та, зокрема, станом координації.

У фізичному вихованні осіб з особливими освітніми потребами науковці виділяють дві групи вправ: “загальнопідготовчі (загальнорозвиваючі вправи, використовувані в малих формах фізичного виховання, зарядки, фізкультхвилинки і т. д.) і спеціальні (ходьба, біг, плавання та ін.)” [2].

Основними формами фізичного виховання осіб з особливими освітніми потребами є: організовані групові і секційні заняття фізичною культурою і спортом (ЛФК і корекційні заняття у лікувально-санаторних установах і реабілітаційних центрах); самостійні заняття фізичними вправами (ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки); інваспорт (організація і проведення змагань з доступних видів спорту).

Окрім того дослідниками характеризуються такі форми фізичного виховання, які не потребують тривалої підготовки й використання складного обладнання, зокрема: прогулянки та ближній туризм. Прогулянки включають у щоденний руховий режим на всіх етапах реабілітації. Ближній туризм може бути організований з групою осіб з особливими освітніми потребами, які займаються в одній секції або об'єднанні за територіальним принципом, а також самостійно і здійснюється, як правило, протягом одного дня. Фізкультура і спорт розглядаються як засіб фізичної, психологічної і соціально-середовищної реабілітації. І саме фізкультура і спорт, яка активно діє на організм, сприяє розширенню кола спілкування, підвищенню рівня фізичної підготовки, стимуляції “духу змагання” розглядається як оздоровче середовище.

Науковцями визнано, що “...одним з перших етапів, а разом з тим необхідних компонентів фізичної культури є фізичне виховання, яке виконує функцію систематичної фізичної підготовки, зокрема, осіб з інвалідністю з дитинства до практичного життя. У ході фізичного виховання формуються їх особистісні властивості, воля, здатність долати труднощі” [3].

Окрім того, в процесі фізичного виховання здійснюється формування й удосконалювання моторних функцій і особливо тих, які порушені внаслідок патологічного процесу. У ході фізичного виховання відбувається компенсація основного дефекту і корекція вторинних порушень, що виникли в зв'язку з основним захворюванням. Рухові вправи тренують пам'ять на послідовність рухів, орієнтування у просторі, розвивають м'язове почуття, удосконалюють уміння виконувати рухи за вербальною інструкцією, активізують обмін речовин, сприяють зміцненню серцево-судинної системи, стимулюють інтелектуальні здібності осіб з особливими потребами, покращують загальний тонус організму. Мета фізичного виховання – дати можливість таким особам самим корегувати і компенсувати свої недоліки.

В основі фізичного виховання лежать корекційно-компенсаторні прийоми. Незалежно від категорії осіб з особливими освітніми потребами, типу дефектів вирішуються загальні оздоровчі задачі, що припускають організацію роботи таким чином, щоб впливати не тільки на загальний стан, але відновлювати ті або інші, порушені хворобою функції організму. Ці задачі містять у собі фізичне оздоровлення, створення

умов для правильного фізичного розвитку, загартовування, корекцію особливостей соматичного стану (корекцію акта дихання, порушень серцево-судинної системи).

Виховні завдання передбачають вироблення певних рис (воля, наполегливість, почуття організованості, колективізму, активності, сміливості тощо), забезпечують стимуляцію психічного розвитку. Розвивається увага, пам'ять, спритність, поліпшується орієнтація, здійснюється розвиток інтелекту.

Виховання основних фізичних якостей (сили, спритності, швидкості, витривалості) осіб з особливими освітніми потребами донедавна вважалося недоцільним у зв'язку з комплексним ураженням організму і твердженням про неможливість повноцінного пристосування їх до самотійного життя.

Дискусія. У фізичному вихованні осіб з особливими освітніми потребами вирішується ряд спеціальних корекційних завдань тісно взаємопов'язаних, але які мають і самотійне значення [7]. "Корекційно-розвивальна робота вирішує специфічні завдання, зумовлені особливостями психофізичного розвитку учнів. Ця робота потребує впровадження особистісно-зорієнтованих програм навчання, розвитку та корекційно-спрямованого індивідуального і диференційованого навчання" [3, с. 113].

Висновки. Вирішення освітніх задач з формування рухових умінь і навичок у роботі з особами з особливими освітніми потребами припускає насамперед допомогу природному процесу формування вікових моторних функцій. Крім того, необхідне формування тих рухових умінь і навичок, що особа з особливими освітніми потребами самотійно не може освоїти через патологічні зміни рухової сфери, що часто зустрічаються у всіх категорій таких дітей, у чому й полягає доцільність та необхідність корекційно-розвивальної роботи з фізичного виховання із дітьми з особливими освітніми потребами.

1. Волошина О. В. Корекційна робота з дітьми з синдромом дефіциту уваги як нагальна потреба сучасної школи. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія. Вип. 32. Вінниця, 2010. С. 257-261.
2. Волошина О. В. Основи корекційної педагогіки. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2012. 168 с.
3. Гаяш О. В. Корекційно-розвивальна робота з дітьми з особливостями психофізичного розвитку: Науково-методичний посібник для вчителів інклюзивного навчання, асистентів учителів, які працюють з дітьми з психофізичними порушеннями в умовах загальноосвітніх навчальних закладів, соціальних педагогів, батьків / Укладач О. В. Гаяш. Ужгород : Інформаційно-видавничий центр ЗППО, 2016. 120 с.
4. Миронова С. П. Шляхи реалізації корекційно-розвиткового компоненту інклюзивного навчання. *Комплексний супровід дітей з психофізичними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційного центру*: матеріали III-ї Міжнародної наук.-практ. конф. (27–28 квітня 2014 р., м. Луганськ). / за заг. ред. Т. В. Махукової. Луганськ : Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2014. С. 137-139.
5. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 серпня 2011 р. № 872 "Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах" (Офіційний вісник України, 2011 р., № 62, ст. 2475); зі змінами №588 від 09.08.2017; № 483 від 26.04.2022; № 979 від 30.08.2022.
6. Про організаційно-методичні засади забезпечення права на освіту дітей з особливими освітніми потребами. URL: <http://osvita.ua/legislation/other/368156/>.
7. Синьов В., Шевцов А. Нова стратегія розвитку корекційної педагогіки в Україні. *Дефектологія*. 2004. № 2. С. 12-15.
8. Сухомлинський В. О. Розмова з молодим директором школи. *Вибрані твори* : в 5 т. Т. 4. Київ : Рад. шк., 1977. С. 393-625.
9. Холковська І. Л. Корекційна педагогіка. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007. 328 с.
10. Якса Н. В. Корекційна педагогіка : метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 188 с.

References:

1. Voloshyna O. V. Korektsijna robota z dit'my z syndromom defitsytu uvahy iak nahal'na potreba suchasnoi shkoly. *Naukovi zapysky Vinnyts'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhajla*

1. Kotsiubyns'koho. Serii: Pedagogika i psykholohiia. Vypusk 32. Vinnytsia, 2010. S. 257-261.
2. Voloshyna O. V. Osnovy korektsijnoi pedagogiky. Vinnytsia : VDPU im. M. Kotsiubyns'koho, 2012. 168 s.
3. Haiash O. V. Korektsijno-rozvyval'na robota z dit'my z osoblyvostiamy psykho-fizychnoho rozvytku: Naukovo-metodychnyj posibnyk dlia vchyteliv inkliuzyvnoho navchannia, asystentiv uchyteliv, iaki pratsiuiut' z dit'my z psykho-fizychnymy porushenniamy v umovakh zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv, sotsial'nykh pedagogiv, bat'kiv / Ukladach O. V. Haiash. Uzhhorod : Informatsijno-vydavnychij tsentr ZIPPO, 2016. 120 s.
4. Myronova S. P. Shliakhy realizatsii korektsijno-rozvytkovoho komponentu inkliuzyvnoho navchannia. Kompleksnyj suprovid ditej z psykho-fizychnymy porushenniamy v umovakh navchal'no-reabilitatsijnogo tsentru: materialy III-i Mizhnarodnoi nauk.-prakt. konf. (27 – 28 kvitnia 2014 r., m. Luhans'k). / za zah. red. T. V. Makhukovoi. Luhans'k : Vyd-vo DZ "LNU imeni Tarasa Shevchenka", 2014. S. 137-139.
5. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 15 serpnia 2011 r. № 872 "Pro zatverdzhennia Poriadku orhanizatsii inkliuzyvnoho navchannia u zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladakh" (Ofitsijnyj visnyk Ukrainy, 2011 r., № 62, st. 2475); zi zminamy №588 vid 09.08.2017; № 483 vid 26.04.2022; № 979 vid 30.08.2022.
6. Pro orhanizatsijno-metodychni zasady zabezpechennia prava na osvitu ditej z osoblyvymy osvitnimy potrebamy. URL: <http://osvita.ua/legislation/other/368156/>.
7. Syn'ov V., Shevtsov A. Nova stratehiia rozvytku korektsijnoi pedagogiky v Ukraini. Defektolohiia. 2004. № 2. S. 12-15.
8. Sukhomlins'kyj V. O. Rozmova z molodym dyrektorom shkoly. Vybrani tvory : v 5 t. T. 4. Kyiv: Rad. shk., 1977. S. 393-625.
9. Kholkovs'ka I. L. Korektsijna pedagogika. Vinnytsia : VDPU im. M. Kotsiubyns'koho, 2007. 328 s.
10. Yaksa N. V. Korektsijna pedagogika : metod. posib. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2006. 188 s.

Цитування на цю статтю:

Киселиця ОМ, Богданюк АМ, Гауряк ОД. Корекційно-розвивальна робота з фізичного виховання із дітьми з особливими освітніми потребами. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 41-46

Відомості про автора:

Киселиця Оксана Миколаївна – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)
e-mail: o.kyselytsia@chnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0001-8910-3820>

Богданюк Антоніна Миколаївна – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)
e-mail: a.bohdanyuk@chnu.edu.ua
<http://orcid.org/0000-0001-8485-9987>

Гауряк Олена Дмитрівна – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)
e-mail: o.hauriak@chnu.edu.ua
<http://orcid.org/0000-0002-2354-7012>

УДК 616.833.2/.5
doi: 10.15330/fcult.41.46-51

**Наталія Козік, Наталія Стратійчук,
Юрій Боднар**

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У КОМПЛЕКСНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ШИЙНОЮ РАДИКУЛОПАТІЄЮ

Стаття присвячена дослідженню ефективності поєднання звичних методів відновлення з тими, які використовуються відносно недавно. **Мета дослідження** полягала у теоретичному обґрунтуванні та практичному підтвердженні ефективності поєднання впливу терапевтичних вправ, масажу, ударно-хвильової терапії, біомеханічної стимуляції та кінезіотерапії у комплексному відновленні при шийній радикулопатії.

Під час експерименту були використані такі методи дослідження: вивчення та аналіз літературних джерел із обраної тематики; аналіз даних медичної документації пацієнтів із шийною

радикулопатією; соціологічні методи дослідження, соматоскопія та соматометрія; неврологічне обстеження, тестування сили м'язів за шкалою Ловетта, метод математичної статистики.

У **результаті** експерименту у більшості пацієнток пройшли основні патологічні симптоми або зменшилась їх інтенсивність, збільшилась амплітуда рухів голови та верхніх кінцівок, зросла сила м'язів верхніх кінцівок, покращились фізичний та емоційний стан. Вказані результати підтверджують гіпотезу, що запропоноване поєднання методів відновлення може бути ефективним у фізичній терапії пацієнтів із шийними радикулопатіями.

Ключові слова: радикулопатія, корінцевий синдром, відновлення, терапевтичні вправи, ударно-хвильова терапія, біомеханічна стимуляція.

*The article is devoted to the study of the effectiveness of combining traditional recovery methods with methods that have been used relatively recently. **The aim** of the study was to theoretically substantiate and practically confirm the effectiveness of the combination of the effects of therapeutic exercises, shock wave therapy, biomechanical stimulation and kinesiotaping in complex recovery in cervical radiculopathy.*

The following research methods were used during the experiment: study and analysis of literary sources on the selected topic; analysis of data of medical records of patients with cervical radiculopathy; sociological methods of research (observation, survey, questionnaire), somatoscopy and somatometry; neurological functional examination (sensitivity examination, determination of tendon and periosteal reflexes, goniometry), testing of muscle strength on the Lovett scale, method of mathematical statistics.

The program of recovery of patients of the experimental group, the following elements of influence were combined: shock-wave therapy, massage of the cell zone, back and upper extremities, biomechanical stimulation, a complex of therapeutic exercises with elements of static load, postisometric relaxation and maham, exercises at the wall training station TheraBand, laying kinesiotheips on the neck, performing morning charging with elements of postisometric relaxation.

As a result of the experiment, most patients experienced major pathological symptoms or their intensity decreased significantly, the amplitude of the movements of the head and upper extremities increased, the strength of the muscles of the upper extremities was improved, skin turgors improved. These results support the hypothesis that the proposed combination of recovery methods may be effective in the physical therapy of patients with cervical radiculopathy.

The development of physical therapy and the emergence of new methods of influence on recovery processes allow to search for optimal combinations that will increase the effectiveness of rehabilitation processes.

Key words: radiculopathy, root syndrome, recovery, therapeutic exercises, shock wave therapy, biomechanical stimulation.

Постановка проблеми. У статистиці загальної захворюваності важливе місце займають патології нервової системи, зокрема периферичної. Ураження спинно-мозкових корінців шийного відділу спинного мозку, згідно сучасних досліджень, займає серед них друге місце [2].

Радикулопатіями вважають ряд патологій, зумовлених порушенням еластичності хрящів хребта внаслідок дистрофічних процесів, які призводять до утворення протрузій та гриж міжхребцевих дисків, звуження міжхребцевих отворів, компресії та запальних змін корінців спинномозкових нервів. В медицині їх позначають терміном радикуліт, або корінцевий синдром [4, 7].

Патологічні зміни, що виникають у тканинах хребта при шийному остеохондрозі, призводять до ряду неврологічних порушень. Найчастішими є корінцевий синдром, плечелопатковий періартрит і синдром хребетної артерії. Зазвичай, спостерігається поєднання кількох синдромів [9].

Серед неврологічних патологій близько 40% складають радикуліти. Останніми роками зріс відсоток пацієнтів із шийною радикулопатією, оскільки багато професій потребують тривалого сидіння за комп'ютером, що призводить до змін у структурах ший. Розвитку патології сприяє також гіподинамія. Згідно зі статистичними даними, близько 90% всього людства відзначає проблеми у шийному відділі хребта, наслідком яких у 4% людей є ішемічний інсульт [10].

Дистрофія, дегідратація та дегенерація міжхребцевих дисків, які призводять до порушення їх функціональності, сприяють розвитку ряду захворювань, зокрема спондилоартрозу, спондилоартриту, спондилолістезу, протрузій, гриж, корінцевих патологій та ін. [7].

При дистрофічних змінах шийної ділянки хребта клінічно виділяють корінцевий (нейродистрофічний), спінальний і дистрофічно-вегетативний (вегетативний) синдроми [6].

Корінцевий синдром, або шийна радикулопатія супроводжується больовим синдромом, розладами рухів та/або чутливості та порушенням трофіки. Найчастіше захворювання спостерігається у пацієнтів із протрузіями та кілами міжхребцевих дисків шийного відділу хребта (21%) та при спондилолістезі (68,4%) [2].

Сьогодні у комплексній терапії загострень та ускладнень остеохондрозу та його профілактиці все більшого значення набувають немедикаментозні методи лікування з використанням засобів традиційної й нетрадиційної медицини [1].

Для комплексного лікування та відновлення зазвичай використовують медикаментозну та кінезіотерапію, мануальну терапію та масаж і ряд інших засобів. Останнім часом фізична терапія використовує все більше методів та засобів впливу на організм пацієнта, створюються нові пристрої, розробляються нові методики. Розвиток галузі стимулює пошук нових ефективних комбінацій засобів відновлення та варіантів їх використання для реабілітації пацієнтів.

Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні та практичному підтвердженні ефективності поєднання впливу терапевтичних вправ, ударно-хвильової терапії, біомеханічної стимуляції та кінезіотейпування у комплексному відновленні при шийній радикулопатії.

Методи й організація дослідження.

У дослідженні використовувались такі методи:

- узагальнення та теоретичний аналіз літературних джерел з обраної проблеми;
- аналіз даних медичної документації пацієнтів із шийною радикулопатією;
- соціологічні методи дослідження (спостереження, опитування, анкетування);
- соматоскопія та соматометрія;
- неврологічне функціональне обстеження: дослідження чутливості, визначення сухожилкових та периостальних рефлексів, гоніометрія;
- тестування сили м'язів за шкалою Ловетта;
- метод математичної статистики.

Організація дослідження

У дослідженні взяли участь пацієнтки віком 35-45 років із шийною радикулопатією. Загальними скаргами були болі в ділянці голови, потилиці, шиї, у міжлопатковій області та ділянці серця, які іррадіювали в руку зі сторони ураження. У більшості пацієнток відзначалися тривожно-депресивні розлади, а біль пов'язувався із психоемоційним напруженням. Всі пацієнтки скаржилися на обмеження рухливості в шиї та у плечовому суглобі. Згідно даних медичної документації пацієнтки періодично отримували госпітальний курс протизапальної медикаментозної терапії, масаж та ряд звичних фізіотерапевтичних процедур (озокерито-парафінові аплікації, ультразвук, діадинамік, електрофорез). Професійна та побутова діяльність 75% пацієнток не передбачала значних фізичних навантажень, проте професійна діяльність передбачала сидячу роботу за комп'ютером, за швейною машинкою і т.п.

До складу експериментальної та контрольної групи входили пацієнтки близькі за віком, супутніми патологіями, симптоматикою та стажем лікування. Учасниці дослідження обох груп одержували звичний курс відновної терапії, у який було включено комплекс терапевтичних вправ із елементами статичного навантаження, постізометрич-

ної релаксації та махами; масаж грудної ділянки спини, комірцевої зони та м'язів верхніх кінцівок; рекомендовано виконання ранкової зарядки з елементами постізометричної релаксації.

Для експериментальної групи у запропоновану програму реабілітації були доєднані такі методи впливу, як ударно-хвильова терапія на початку відновлення, вправи на стінній тренувальній станції Thera-Band, біомеханічна стимуляція м'язів шиї, курсами по 5 днів з перервами по 2 дні; накладання кінезіотейпів на ділянку шиї між курсами масажу та біомеханічної стимуляції.

Результати дослідження. Діагностика рухових функцій показала, що в обох групах значно покращилися показники рухових функцій м'язів шиї, збільшилася рухливість шийного відділу хребта, що було достовірно підтверджено. Проте в експериментальній групі амплітуди руху зросли значно більше – від 8,6 до 14,7%, тоді як у контрольній – від 6,1 до 9,9%.

Зросла також сила м'язів верхніх кінцівок. Різниця середніх показників сили м'язів плеча та передпліччя на початку та вкінці дослідження в контрольній групі становила від 15,6 до 27,6%, а в експериментальній групі діапазон змін був від 18,2 до 35,5%, що свідчить про ефективність запропонованого комплексу.

Вивчення динаміки болю у дослідженні показало, що у контрольній групі больові відчуття знизилися від $63,65 \pm 2,57$ до $49,97 \pm 3,17$ (на 21,49%), а в експериментальній – від $62,88 \pm 2,79$ до $38,83 \pm 4,01$ (на 38,25%). Вкінці експерименту в більшості пацієнток основні патологічні симптоми були відсутні або їх інтенсивність суттєво зменшилась. За даними опитування пацієнток експериментальної групи в процесі дослідження 75% вже після 5-6 занять відзначили збільшення амплітуди рухів голови та верхніх кінцівок і зменшення болю. До закінчення 21-денного курсу повну відсутність болю, збільшення об'єму рухів шиї та верхньої кінцівки, покращення фізичного стану та тургору шкіри, стабілізацію емоційного стану відзначили 87,5%. Нижчі результати були у тих пацієнток, які не дотримувалися рекомендацій фізичного терапевта.

Ударні акустичні хвилі здатні прискорювати відновні та регенераційні процеси, покращуючи кровопостачання, рухливість; видаляючи фіброзні та кальцинуючі утворення, що є важливим аргументом до застосування їх при відновленні пацієнтів із радикулопатіями, особливо якщо останні пов'язані із дистрофічними змінами у структурах хребта [7].

Біомеханічна стимуляція за допомогою станції CLX™ Wall Station, полягає у тренуванні м'язової сили, діапазону рухів та гнучкості за допомогою вібрації, вона також здатна зумовлювати психофізіологічні ефекти, утворюючи стійкі осередки збудження в руховій зоні кори головного мозку. На відміну від звичайного вібромасажу, вплив відбувається уздовж м'язових волокон, як при м'язовому скороченні, що сприяє швидшому тренувальному і біологічному ефекту. **Подразнення механорецепторів використовувалось у дослідженні для зниження м'язової напруги та зняття тригерних ущільнень** [8].

Вправи на стінній тренувальній станції TheraBand CLX™ Wall Station сприяли тренуванню м'язової сили, гнучкості та сприяли збільшенню діапазону рухів шиї та верхньої кінцівки.

Аплікації кінезіотейпів у дослідженні застосовувались для стимулювання мікроциркуляції крові та лімфовідтоку у тканинах шийного відділу хребта на час перерви між біостимуляційним та масажним впливом.

Висновки.

Зменшення болю, збільшення діапазону рухів шийного відділу хребта та верхніх кінцівок, зростання сили м'язів верхніх кінцівок і покращення фізичного та психоемо-

ційного стану пацієнток із шийною радикулопатією, підтверджують гіпотезу, що запропоноване поєднання методів відновлення може бути ефективним у фізичній терапії пацієнтів із шийними радикулопатіями.

Розвиток фізичної терапії та поява нових методів впливу на відновні процеси дозволяють проводити пошук оптимальних поєднань, які сприятимуть зростанню ефективності реабілітаційних процесів.

1. Бандуріна К.В., Кузнецов А.О. Реабілітаційні технології та масаж у відновленні функцій шийного відділу хребта. *Вісник Запорізького національного університету*. 2015. № 1. С. 83-89
2. Вертеброгенні ураження нервової системи : навч. посіб. / О. А. Козьолкін та ін. Запоріжжя, 2020. 106 с.
3. Калмикова Ю.С., Федорова Р.І. Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації при шийному остеохондрозі. *Фізична реабілітація та рекреаційнооздоровчі технології*. 2016. № 2. С. 29-33.
4. Кирпа Ю.І. Результати лікування дискогенних поперекових радикулопатій із застосуванням малоінвазивних втручань : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.05 / Київ, 2005. 22 с.
5. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації : навч. посіб. / Т. Бойчук, та ін. Львів : ЗУКЦ, 2010. 240 с
6. Полянська О. С., Ташук В. К. Медична та соціальна реабілітація : навч. посіб. Чернівці : Медакадемія, 2004.
7. Попадюха Ю.А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації : навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2017. 300 с.
8. Саїнчук А.М. Фізична реабілітація хворих шийно-грудним остеохондрозом і гіпертонічною хворобою : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.03 / МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2017. 20 с
9. Шевага В. М., Паєнок А. В., Задорожна Б. В. Невропатологія : підручник. Вид 2-е., переробл. і допов. Київ. 2009. 656 с
10. Auvinen J., Tammelin T., Taimela S., Zitting P., Kaipainen J. Neck and shoulder pains in relation to physical activity and sedentary activities in adolescence. *Spine*. 2007 Apr 20. V. 32. № 9. P. 1038-1044.

References

1. Bandurina K.V., Kuznyecov A. O. Reabilitacijni tehnologiyi ta masazh u vidnovlenni funkcij shijnogo viddilu hrehta. *Visnik Zaporizkogo nacionalnogo universitetu*. 2015. № 1. S. 83-89
2. Bojchuk T. Osnovi diagnostichnih doslidzhen u fizichnij reabilitaciji : navch. posib. / T. Bojchuk, M. Golubyeva, O. Levandovskij [ta in.]. Lviv : ZUKC, 2010. 240 s.
3. Vertebrogeni urazhennya nervovoyi sistemi : navch. posib. / O.A.Kozolkin ta in. Zaporizhzhya, 2020. 106 s.
4. Kalmikova Yu.S., Fedorova R.I. Ocinka efektivnosti zastosuvannya zasobiv fizichnoyi reabilitaciji pri shijnomu osteohondrozi. *Fizichna reabilitacija ta rekreacijnoozdorovchi tehnologiyi*. 2016. № 2. S. 29-33
5. Kirpa Yu.I. Rezultati likuvannya diskogennih poperekovih radikulopatij iz zastosuvannyam maloinvazivnih vtruchan : avtoref. dis. ... na zdobuttya nauk. stupenya kand. med. nauk : 14.01.05 Kiyiv, 2005. 22 s.
6. Polyanska O.S., Tashuk V.K. Medichna ta socialna reabilitacija: navch. posib. Chernivci : Medakademiya, 2004.
7. Popadyuha Yu.A. Suchasni komp'yuterizovani kompleksi ta sistemi u tehnologiyah fizichnoyi reabilitaciji: Navch. posib. K.: Centr uchbovoyi literaturi, 2017. 300 s.
8. Sayinchuk A.M. Fizichna reabilitacija hvorih shijno-grudnim osteohondrozom i gipertonichnoyu hvoroboyu : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannya ta sportu : 24.00.03 / MONU, NUFVVSU. Kiyiv, 2017. 20 s
9. Shevaga V.M., Payenok A.V., Zadorozhna B.V. Nevropatologiya : pidruchnik. Vid 2- e., pererobl. i dopov. Kiyiv. 2009. 656 s
10. Auvinen J., Tammelin T., Taimela S., Zitting P., Kaipainen J. Neck and shoulder pains in relation to physical activity and sedentary activities in adolescence. *Spine*. 2007 Apr 20. V. 32. № 9. P. 1038-1044.

Цитування на цю статтю:

Козік НМ, Стратійчук НА, Боднар ЮВ. Застосування фізичних вправ у комплексному відновленні пацієнтів із шийною радикулопатією. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023 Квітень 04; 41: 46-51

Відомості про автора:

Козік Наталія Миколаївна – старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги, факультету фізичної культури та здоров'я людини, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: n.kozik@chnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0002-8226-061X>

Стратійчук Наталія Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги, факультету фізичної культури та здоров'я людини, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: n.stratiichuk@chnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0030-6395-819>

Боднар Юрій Васильович – студент 5 курсу, спеціальності “Фізична терапія, ерготерапія” факультету фізичної культури та здоров'я людини, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: bodnar.yurii@chnu.edu.ua

УДК 796.88-055.25:612.66
doi: 10.15330/fcult.41.51-59

Аліна Максименко, Олена Андрєєва,
Любов Єракова

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОСНОВНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТ 12-13 РОКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД МАСИ ТІЛА

Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз показників функціонального стану основних систем організму дівчат 12-13 років з нормальною та недостатньою масою тіла. **Матеріал і методи дослідження** – теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, метод порівняння та зіставлення, антропометричні, фізіологічні методи дослідження, методи математичної статистики. **Отримані результати.** Встановлено, що показники функціонального стану основних систем організму дівчат 12-13 років із дефіцитом маси тіла знижені порівняно із дівчатами з нормальною масою тіла. Встановлено, що показник ЖЄЛ дівчат 12-13 років із недостатньою масою тіла статистично значуще ($p < 0,05$) менший, ніж у дівчат із нормальною масою тіла. За показниками життєвого, індексу Робінсона та індексу Руф'є дівчата 12-13 років відповідають низькому та нижче середньому рівням. **Висновки.** За результатами дослідження встановлено, що показники функціонального стану дівчат підлітків 12-13 років з нормальною і недостатньою масою тіла мають достовірні відмінності.

Ключові слова: підлітковий вік, маса тіла, функціональний стан, дівчата

The aim of the study was to carry out a comparative analysis of indicators of the functional status of the main physiological systems in normal and underweight 12-13-year-old girls. **Materials and methods:** theoretical analysis of special scientific and methodological literature, comparison and matching, anthropometric assessment, physiological measurements, and mathematical statistics. The study involved a total of 138 adolescent girls aged 12-13 years, of which 108 were 12-years-old and 30 were 13-year-old girls. **Results.** It was found that indicators of the functional state of the main physiological systems in underweight 12-13-year-old girls were reduced compared to girls with a normal body weight. The distribution of girls according to the values of the measured indicators showed that the vast majority of 12-13 year-old girls had the moderate level of adaptive reserve capacities. Furthermore, at the age of 12, the share of underweight girls with a low score of Kerdo vegetative index was 40.7%, which was statistically significantly higher ($\chi^2=10.61$; $df=1$; $p=0.0011$) than the share of girls with normal body weight (13.0%). Similar patterns were observed in 13-year-old girls: the share of girls with a high score of the Kerdo vegetative index was statistically significantly higher among girls with normal body weight ($\chi^2=3.97$; $df=1$; $p=0.0464$). It was found that the vital capacity in underweight 12-13-year-old girls was statistically significantly ($p < 0.05$) lower compared to their peers with normal body weight. Based on the values of vital capacity, the Robinson index and the Ruffier index, 12-13-year-old girls had low and below average levels. **Conclusions.** Based on the results of the study, it was found that there are significant differences in the indicators of the functional status between the normal and underweight teenage girls aged 12-13 years.

Key words: adolescence, body weight, functional status, girls.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. У доповіді ВООЗ “Здоров’я підлітків світу: другий шанс у другому десятилітті”, основна увага була зосереджена на поясненні того, чому підлітки потребують особливої уваги, що відрізняється від уваги до дітей і дорослих [7]. За визначенням ВООЗ, підлітковий вік – один із критичних перехідних періодів життєвого циклу, для якого характерні бурхливі темпи росту і змін фізіологічних функцій організму та психології особистості [5]. Характеристика показників фізичного стану дівчат середнього шкільного віку є важливою для обґрунтування та розроблення програм оздоровчих занять для даного контингенту [0, 8, 9]. Більшість розробок, пов’язаних з корекцією маси тіла присвячені питанням зниження надлишкової маси тіла [4, 11]. Однак проблемі недостатньої маси тіла, що однаково часто зустрічається у дітей і підлітків, приділялося недостатньо уваги. У багатьох дослідженнях осіб з надмірною масою тіла порівнювали з людьми з нормальною вагою, тоді як потенційні відмінності між особами з нормальною та недостатньою масою тіла не бралися до уваги [2, 12]. Незважаючи на те, що підлітковий вік – це період найшвидшого зростання, який поступається лише періоду дитинства, проблеми дефіциту маси тіла були значною мірою проігноровані як предмет дослідження в науковій літературі. Про відсутність досліджень у дітей та підлітків з дефіцитом маси тіла та неповне розуміння наслідків недостатньої ваги для здоров’я в багатьох країнах раніше повідомлялося у дослідженнях авторів [6, 10, 13]. В той же час дефіцит маси тіла дівчат підлітків має суттєві наслідки, для здоров’я у дорослому віці. Водночас підлітковий вік може представляти собою і “вікно можливостей”, під час якого виявлені проблеми зі здоров’ям можуть стати основою для обґрунтування та розроблення оздоровчих програм, спрямованих на профілактику та корекцію харчової поведінки та рухової активності, ефект від яких триватиме і у дорослому віці.

Дослідження виконано у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2021– 2025 рр. за темою кафедри здоров’я, фітнесу та рекреації “Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення” (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз показників функціонального стану основних систем організму дівчат 12-13 років з нормальною та недостатньою масою тіла.

Методи та організація дослідження. Використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, метод порівняння та зіставлення, антропометричні, фізіологічні методи дослідження, методи математичної статистики. Оцінка АРМ проводилася за методикою С. Гозак, О. Єлізарова, Т. Станкевич “Спосіб оцінки адаптаційно-резервних можливостей (АРМ) організму дітей шкільного віку” [3]. В основу оцінки АРМ покладено розрахунки ваго-ростового індексу Рорера, індексу Робінсона, вегетативного індексу Кердо. Комплексна оцінка АРМ сформована, як середньоарифметичне бальних оцінок цих трьох показників. Отриманий результат дозволяє оцінити рівень АРМ дитини як високий, середній або низький, що дає можливість визначити ризик зриву адаптації та розвитку хвороб [3]. Аналіз вимірювань та розрахунків базових величин, статистична обробка отриманих даних проводилися за допомогою пакету документів “Statistica 10.0” (StatSoft, США) та електронних таблиць Microsoft®Excel (Microsoft, США).

У дослідженнях брали участь дівчата 12-13 років (всього 138 осіб, з них 108 – 12 років та 30 дівчат віком 13 років). Дослідження проводилося за наявності інформованої згоди батьків та дітей на участь у випробуванні після детального ознайомлення з усіма особливостями проведення дослідження, які могли вплинути на їх рішення. Критерієм включення були дівчата з нормальною та недостатньою масою тіла, які відносилися до основної медичної групи.

Результати і дискусія. Дослідження показників функціонального стану основних систем організму дівчат 12 років показало, що вони не підпорядковуються нормальному закону розподілу (W-критерій Шапіро-Уїлка становив від 0,947 за показником ЧСС до 0,973 за $AT_{\text{сист}}$ при $p > 0,05$). Виявлено, що за виключенням $AT_{\text{сист}}$, показники функціонального стану основних систем організму дівчат 12 років із дефіцитом маси тіла знижені порівняно із дівчатами з нормальною масою тіла. Щодо індексів, то у дівчат даної категорії помітне зниження життєвого індексу (ЖІ), яке склало 15,0%, свідчить про зниження в них стану дихальної системи й, навпаки, суттєве перевищення вегетативного індексу Кердо (ВІК), яке склало 37,7%. Зауважимо, що середня величина ВІК свідчить про несприятливий тип для реалізації механізмів адаптації у дівчат із дефіцитом маси тіла, в той час, як у дівчат із нормальною масою тіла оцінка середнього показника ВІК наближена до високої (табл. 1).

Таблиця 1

Середні показники та індекси функціонального стану основних систем організму дівчат 12 років залежно від маси тіла (n=108)

Показники	Середні показники						Δ,%
	Дівчата з дефіцитом маси тіла (n=54)			Дівчата з нормальною масою тіла (n=54)			
	Me	25%	75%	Me	25%	75%	
показники							
ЖЄЛ, мл	1500,0	1300,0	2000,0	2000,0	1800,0	2300,0	-25,0
$AT_{\text{сист.}}$, мм.рт.ст.	110,0	105,0	122,0	109,5	100,0	120,0	0,5
$AT_{\text{діаст.}}$, мм.рт.ст.	65,0	60,0	70,0	73,0	70,0	79,0	-11,0
ЧСС, уд.·хв ⁻¹	77,5	72,0	92,0	89,0	72,0	90,0	-12,9
індекси							
Індекс Руф'є, ум.од.	11,0	8,0	14,2	11,6	10,0	13,4	-5,2
Життєвий індекс, ум.од.	39,1	32,5	48,6	46,0	38,5	50,0	-15,0
Індекс Робінсона, ум.од.	88,3	78,0	96,6	90,0	81,0	98,0	-1,9
Індекс Кердо, ум.од.	14,6	6,7	25,5	10,6	0,0	22,2	37,7

Примітка: Me – медіана; 25%, 75% – межі процентилів; Δ – відмінності між медіанними показниками дівчат залежно від маси тіла, де за базу порівняння прийнято показники дівчат із нормальною масою тіла

У ході оцінки відмінностей між двома вибірками дівчат залежно від маси тіла встановлено, що показник ЖЄЛ дівчат із недостатньою масою тіла статистично значуще ($p < 0,05$) менший, ніж у дівчат із нормальною масою тіла. А от за індексами статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей у дівчат не встановлено (табл. 2).

Аналізуючи результати вимірювання показників та індексів функціонального стану основних систем організму дівчат 13 років залежно від маси тіла встановлено, що, так само, як і у дівчат 12 років, за виключенням $AT_{\text{сист}}$, та індексів Робінсона і Кердо, показники дівчат 12 років із дефіцитом маси тіла знижені. Показники ЖЄЛ у них знижені на 34,8%, відповідно й ЖІ знижений на 8,8%, а перевищення індексу Робінсона на 9,4% дозволяє стверджувати, що дефіцит маси тіла в дівчат 13 років супроводжується зниженням енергопотенціалу їх організму та погіршенням функціонального стану ССС (табл. 3). Доведено, що між дівчатами 13 років залежно від маси їхнього тіла статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності також простежувались за величиною ЖЄЛ.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників та індексів функціонального стану основних систем організму дівчат 12 років залежно від маси тіла (n=108)

Показники	Розрахункові дані					
	\bar{R}_1	\bar{R}_2	U	Z	p	Оцінка p
<i>показники</i>						
ЖЄЛ, мл	2360,5	3525,5	875,5	-3,576	0,0003	+
АТ систолічний, мм.рт.ст.	3140,5	2745,5	1260,5	1,210	0,2261	-
АТ діастолічний, мм.рт.ст.	2355,0	3531,0	870,0	-3,610	0,0003	+
ЧСС, уд.·хв ⁻¹	2835,5	3050,5	1350,5	-0,657	0,5109	-
<i>індекси</i>						
Індекс Руф'є, ум.од.	2803,0	3083,0	1318,0	-0,857	0,3914	-
Життєвий індекс, ум.од.	2685,0	3201,0	1200,0	-1,582	0,1136	-
Індекс Робінсона, ум.од.	2900,5	2985,5	1415,5	-0,258	0,7964	-
Індекс Кердо, ум.од.	3163,5	2722,5	1237,5	1,352	0,1764	-

Примітка: \bar{R}_1 – сума рангів показників дівчат із дефіцитом маси тіла; \bar{R}_2 – сума рангів показників дівчат із нормальною масою тіла; U – розрахункове значення критерію Манна-Уїтні; Z- статистика; p – досягнутий рівень значущості

Таблиця 3

Середні показники та індекси функціонального стану основних систем організму дівчат 13 років залежно від маси тіла (n=30)

Показники	Середні показники						Δ, %
	Дівчата з дефіцитом маси тіла (n=54)			Дівчата з нормальною масою тіла (n=54)			
	Me	25%	75%	Me	25%	75%	
<i>показники</i>							
ЖЄЛ, мл	1500,0	1300,0	2200,0	2300,0	2000,0	2600,0	-34,8
АТ сист. мм.рт.ст.	113,0	105,0	120,0	104,0	90,0	128,0	8,7
АТ діаст., мм.рт.ст.	70,0	65,0	75,0	72,0	68,0	80,0	-2,8
ЧСС, уд.·хв ⁻¹	75,0	72,0	84,0	76,0	73,0	82,0	-1,3
<i>індекси</i>							
Індекс Руф'є, ум.од.	10,1	8,4	12,9	10,1	9,4	12,0	0
Життєвий індекс, ум.од.	40,5	33,3	47,8	44,4	36,2	46,3	-8,8
Індекс Робінсона, ум.од.	86,4	74,8	96,6	79,0	68,4	100,1	9,4
Індекс Кердо, ум.од.	10,5	-4,1	14,7	7,9	0,0	14,3	32,9

Примітка: Me – медіана; 25%, 75% – межі процентилів; Δ – відмінності між медіанними показниками дівчат залежно від маси тіла, де за базу порівняння прийнято показники дівчат із нормальною масою тіла

Виявлено існування загальної тенденції щодо зниження функціонального стану основних систем організму дівчат на тлі дефіциту в них маси тіла (табл. 4).

Таблиця 4

Порівняльний аналіз показників та індексів функціонального стану основних систем організму дівчат 13 років залежно від маси тіла (n=30)

Показники фізичного розвитку	Розрахункові дані					
	\bar{R}_1	\bar{R}_2	U	Z	p	Оцінка p
<i>показники</i>						
ЖЄЛ, мл	155,5	309,5	35,5	-3,173	0,0015	+
АТ систолічний, мм.рт.ст.	236,0	229,0	109,0	0,124	0,9010	-
АТ діастолічний, мм.рт.ст.	210,0	255,0	90,0	-0,913	0,3615	-
ЧСС, уд. · хв ⁻¹	223,5	241,5	103,5	-0,353	0,7244	-
<i>індекси</i>						
Індекс Руф'є, ум.од.	206,5	258,5	86,5	-1,058	0,2902	-
Життєвий індекс, ум.од.	213,5	251,5	93,5	-0,767	0,4429	-
Індекс Робінсона, ум.од.	252,5	212,5	92,5	0,809	0,4186	-
Індекс Кердо, ум.од.	256,0	209,0	89,0	0,954	0,3401	-

Примітка: \bar{R}_1 – сума рангів показників дівчат із дефіцитом маси тіла; \bar{R}_2 – сума рангів показників дівчат із нормальною масою тіла; U – розрахункове значення критерію Манна-Уїтні; Z- статистика; p – досягнутий рівень значущості

Співставляючи отримані результати зі шкалою експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я школярів за методикою Г. Л. Апанасенка (1992), ми переконалися, що наші результати за показниками ЖІ, індексу Робінсона та Руф'є у дівчат 12-13 років відповідають низькому та нижче середньому рівням. Таким чином, підтвердилась негативна тенденція щодо зниження функціонального стану основних систем організму школярів, на що неодноразово вказували автори [0, 3]. Поглиблений аналіз отриманих результатів здійснювався на основі комплексної оцінки АРМ організму дітей шкільного віку. Прийнявши усіх обстежених дівчат за 100%, ми помітили, що якщо у 12 років частки дівчат із низьким рівнем функціонального стану ССС були приблизно однаковими, то в 13 років частка дівчат із дефіцитом маси тіла, що характеризувалися низьким рівнем функціонального стану ССС вдвічі перевищувала частку таких дівчат із нормальною масою тіла.

На відміну від учнів 12 років, коли частки дівчат із високим рівнем функціонального стану ССС не залежно від маси тіла були однаковими, в 13 років частка дівчат із високою оцінкою індексу Робінсона переважала частку таких дівчат із дефіцитом маси тіла. Встановлено зростання відсотку дівчат 13 років із низьким рівнем функціонального стану ССС серед дівчат з дефіцитом маси тіла, й хоча статистичної значущості між частками довести не вдалося ($\chi^2=3,33$; $df=1$; $p=0,0679$), слід звернути увагу на зростання негативного впливу дефіциту маси тіла на функціональний стан ССС дівчат 12-13 років (рис. 1). Так само, й щодо стану вегетативної нервової системи, що координує діяльність всіх органів та систем під час процесів адаптації дівчат, встановлено, що дефіцит маси тіла негативно впливає на стан вегетативної нервової системи дівчат 12-13 років. Якщо в 12 років частка з низьким рівнем у дівчат із дефіцитом маси тіла була на 14,8% більшою, то в 13 років ці відмінності вже склали 26,7% (рис. 2). Такі результати можуть вказувати на посилення негативного впливу дефіциту маси тіла на рівень стану вегетативної нервової системи дівчат 12-13 років. Розподіл дівчат за оцінками рівня показників, що характеризують АРМ школярів показав, що серед дівчат 12-13 років переважна більшість характеризується середнім рівнем.

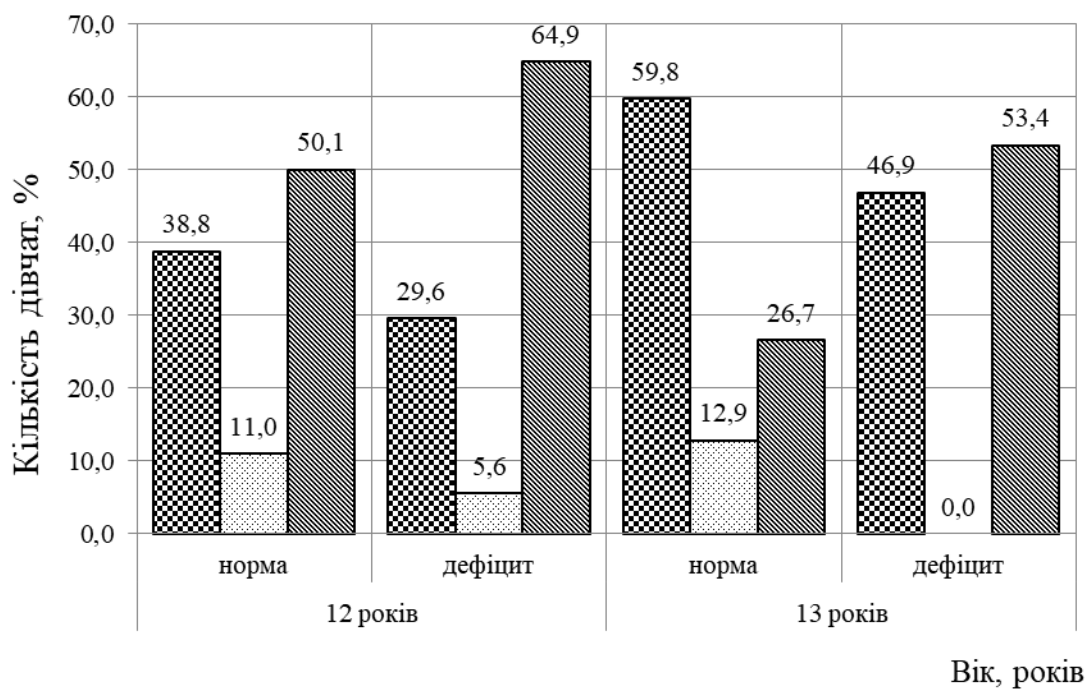


Рис. 1. Розподіл дівчат 12-13 років за оцінкою індексу Робінсона залежно від маси тіла

■ - високий; □ - середній; ▨ - низький

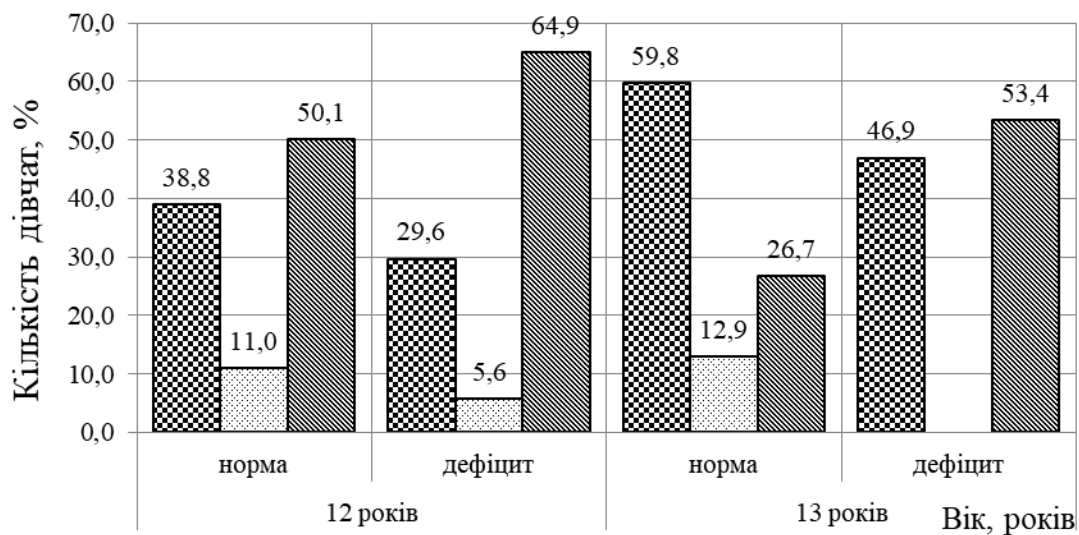


рис. 2. Розподіл дівчат 12-13 років за оцінкою індексу Кердо залежно від маси тіла (n=138)

■ - високий; □ - середній; ▨ - низький

Разом з тим, більш детальний аналіз дозволив встановити, що в 12 років частка дівчат з низькою оцінкою ВІК серед дівчат із дефіцитом маси тіла склала 40,7%, що статистично значуще перевищувала дівчат із нормальною масою ($\chi^2=10,61$; $df=1$;

$p=0,0011$), яка становила 13,0%. У 13-річних дівчат спостерігалися подібні закономірності: частка дівчат із високою оцінкою ВІК статистично значуще переважала серед дівчат із нормальною масою тіла ($\chi^2=3,97$; $df=1$; $p=0,0464$). Водночас, слід акцентувати увагу на тому, що, не зважаючи на масу тіла, з віком адаптаційно-резервні можливості організму дівчат 12-13 років підвищувалися (рис. 3).

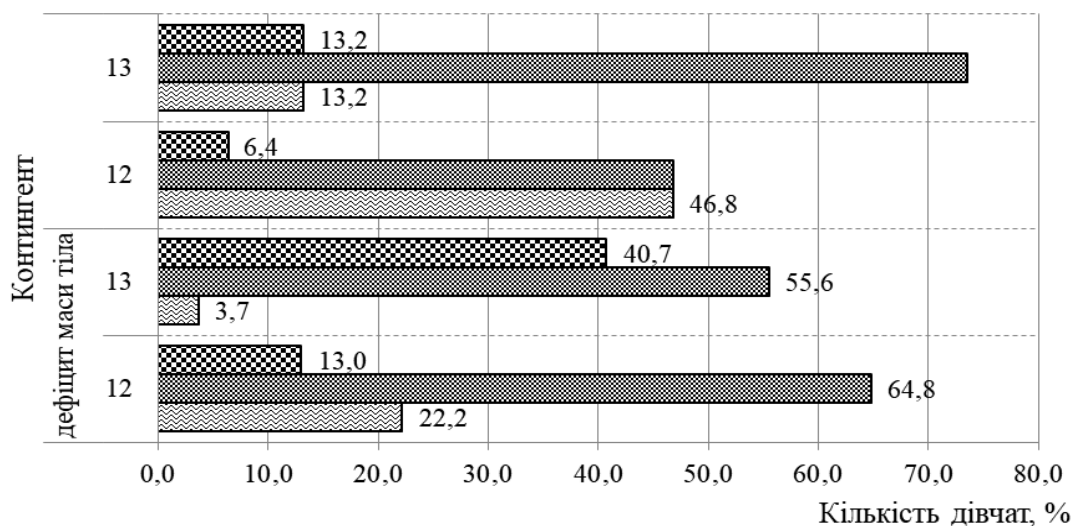


Рис. 3. Розподіл дівчат за адаптаційно-резервними можливостями залежно від віку і статі (n=138)

■ - низький ■ - середній; ■ - високий

Таким чином, доповнено та розширено інформацію науковців про існування загальної тенденції щодо зниження функціонального стану основних систем організму дівчат на тлі дефіциту в них маси тіла.

Висновки. За результатами дослідження встановлено, що показники функціонального стану дівчат підлітків 12-13 років з нормальною і недостатньою масою тіла мають достовірні відмінності. Так, дефіцит маси тіла негативно впливає на стан вегетативної нервової системи дівчат 12-13 років, виявлено, що показник життєвої ємності легень дівчат 12-13 років із недостатньою масою тіла статистично значуще ($p < 0,05$) менший, ніж у дівчат із нормальною масою тіла. Показники життєвого, індексу Робінсона та індексу Руф'є більшості дівчат 12-13 років з дефіцитом маси тіла відповідають низькому та нижче середньому рівням. Зазначене зумовлює необхідність урахування даних положень при розробці програм занять оздоровчого фітнесу для дівчат з дефіцитом маси тіла, спрямованих на корекцію показників їх фізичного стану.

Подальший пошук в цьому напрямі пов'язаний з обґрунтуванням та розробленням програми занять оздоровчим фітнесом, спрямованої на корекцію показників фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

1. Андрєєва ЕВ. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет: дис. канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02. К., 2002. 215 с.
2. Андрєєва ОВ, Максименко АО. Сучасні підходи до корекції дефіциту маси тіла дівчат-підлітків засобами оздоровчого фітнесу. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020;2:38-42.
3. Гозак С, Єлізарова О, Станкевич Т. Спосіб оцінки адаптаційно-резервних можливостей організму дітей шкільного віку. URL: [http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/\\$FILE/Inf_lyst_229-2011.pdf](http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/$FILE/Inf_lyst_229-2011.pdf).

4. Павленко І. Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016; 6: 69-73.
5. Устинов АВ. Права підлітків в охороні здоров'я: МОЗ України пропонує їх розширити. URL: <https://www.umj.com.ua/article/133178/prava-pidlitkiv-v-ohoroni-zdorov-ya-moz-ukrayini-proponuye-yih-rozshiriti>.
6. Artero EG, España-Romero V, Ortega FB, et al. Health-related fitness in adolescents: underweight, and not only overweight, as an influencing factor. The AVENA study. Scand J Med Sci Sports. 2010; 20(3): 418-27. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00959.x>.
7. Dick B, Ferguson BJ. Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade. J Adolesc Health. 2015;56(1):3-6. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.10.260>.
8. Galan Y, Andrieieva O, Yarmak O. The relationship between the indicators of morpho-functional state, physical development, physical fitness and health level of girls aged 12-13 years. Journal of Physical Education and Sport, 2019;19(2), 1158–1163. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02168>
9. Galan Y, Andrieieva O, Yarmak O, Shestobuz O. Programming of physical education and health-improving classes for the girls aged 12-13 years. Journal of Human Sport. 2019;15(3):525-34. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.153.05>.
10. Kantanista A, Osiński W. Underweight in 14 to 16 year-old girls and boys: prevalence and associations with physical activity and sedentary activities. Ann Agric Environ Med., 2014;21(1):114-9.
11. Mota J, Santos P, Guerra S, et al. Differences of daily physical activity levels of children according to body mass index. Pediatr Exerc Sci. 2002; 14: 442–52.
12. Ochiai H, Shirasawa T, Nanr, H. et al. Lifestyle factors associated with underweight among Japanese adolescents: a cross-sectional study. Arch Public Health 2017;75:45. <https://doi.org/10.1186/s13690-017-0213-9>.
13. Singh JK, Acharya D, Rani D, Gautam S, Thapa Bajgain K, Bajgain BB, Park JH, Yoo SJ, Poder TG, Lewin A, Lee K. Underweight and Associated Factors Among Teenage Adolescent Girls in Resource-poor Settings: A Cross-sectional Study. Risk Manag Healthc Policy. 2021;14:9-19. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S280499>.

References

1. Andrieieva O. Programming physical culture and health related classes for girls 12-13 years old: thesis Ph.D. of sciences in physical education and sports: 24.00.02. K., 2002. 215 c.
2. Andrieieva OV, Maksimenko AO. Modern approaches to the correction of body weight deficit of adolescent girls by means of health-improving fitness. Sports medicine, physical therapy and occupational therapy. 2020; 2: 38-42.
3. Hozak S, Yelizarova O, Stankevich T. A method of assessing adaptation-reserve capabilities of the body of school-aged children. URL: [http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/\\$FILE/Inf_lyst_229-2011.pdf](http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/$FILE/Inf_lyst_229-2011.pdf)
4. Pavlenko I. Use of health fitness tools for weight correction of girls of high school age. Slobozhan scientific and sports bulletin. 2016; 6: 69-73.
5. Ustinov AV. Adolescent rights in health care: the Ministry of Health of Ukraine proposes to expand them. URL: <https://www.umj.com.ua/article/133178/prava-pidlitkiv-v-ohoroni-zdorov-ya-moz-ukrayini-proponuye-yih-rozshiriti>.
6. Artero EG, España-Romero V, Ortega FB, et al. Health-related fitness in adolescents: underweight, and not only overweight, as an influencing factor. The AVENA study. Scand J Med Sci Sports. 2010; 20 (3): 418-27. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00959.x>.
7. Dick B, Ferguson BJ. Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade. J Adolesc Health. 2015; 56(1): 3-6. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.10.260>.
8. Galan Y, Andrieieva O, Yarmak O. The relationship between the indicators of morpho-functional state, physical development, physical fitness and health level of girls aged 12-13 years. Journal of Physical Education and Sport, 2019; 19 (2), 1158-1163. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02168>
9. Galan Y, Andrieieva O, Yarmak O, Shestobuz O. Programming of physical education and health-improving classes for the girls aged 12-13 years. Journal of Human Sport. 2019; 15 (3): 525-34. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.153.05>.
10. Kantanista A, Osiński W. Underweight in 14 to 16 year-old girls and boys: prevalence and associations with physical activity and sedentary activities. Ann Agric Environ Med., 2014; 21 (1): 114-9.
11. Mota J, Santos P, Guerra S, et al. Differences of daily physical activity levels of children according to body mass index. Pediatr Exerc Sci. 2002; 14: 442–52.
12. Ochiai H, Shirasawa T, Nanr, H. et al. Lifestyle factors associated with underweight among Japanese adolescents: a cross-sectional study. Arch Public Health 75, 45 (2017). <https://doi.org/10.1186/s13690-017-0213-9>.

13. Singh JK, Acharya D, Rani D, Gautam S, Thapa Bajgain K, Bajgain BB, Park JH, Yoo SJ, Poder TG, Lewin A, Lee K. Underweight and Associated Factors Among Teenage Adolescent Girls in Resource-poor Settings: A Cross-sectional Study. Risk Manag Healthc Policy. 2021; 14: 9-19. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S280499>.

Цитування на цю статтю:

Максименко АО, Андреева ОВ, Єракова ЛА. Особливості функціонального стану основних систем організму дівчат 12-13 років залежно від маси тіла. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 51-59

Відомості про автора:

Максименко Аліна Олександрівна – аспірант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: olena.andreeva@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Андреева Олена Валеріївна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: olena.andreeva@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Єракова Любов Анатоліївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: luyboverakova@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4797-6305>

УДК 796.05:796.8

doi: 10.15330/fcult.41.59-65

Ігор Наконечний

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПАНКРАТІОНУ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ

У багаторічній підготовці спортсменів проаналізований вплив психологічного забезпечення у навчально-тренувальному і змагальному процесах з панкратіону спортсменів 14-15 років. Кожен вид спорту має свою специфіку та особливості психологічної підготовки, яку застосовують у поєднанні з структурними компонентами спеціальної підготовки. У спортивному виді єдиноборства – панкратіоні, важливим є взаємозв'язок психологічного супроводу і спеціальної фізичної підготовки, зокрема формування особливого психічного стану бойової готовності, який сприяє найбільш повному використанню свого потенціалу під час спортивних змагань. В статті: 1. здійснений теоретичний аналіз та визначено підходи до вивчення проблеми психологічного супроводу спортсменів 14-15 років; 2. проведена діагностика та порівняльна характеристика результативності на змаганнях спортсменів 14-15 років, які тренуються більше 3 років на прикладі двох груп – контрольної та експериментальної; 3. доведено, що використання спеціалізованих ситуаційних вправ з психологічним супроводом достатньо ефективніше впливає на приріст у навчально-тренувальному процесі в перед-змагальному та змагальному періоді. За результатами гістограми експериментальної групи можемо спостерігати за позитивною динамікою показників виступів спортсменів на змаганнях різних рівнів. Завдяки раціональному поєднанню психологічного супроводу під час ситуаційних завдань, роботи тренера з спортсменом з використанням методики підготовки згідно національної програми ДЮСШ України з видів спорту та удосконаленою методикою психологічної підготовки спортсменів. Підсумки результатів презентують позитивну динаміку перемог і впевненості на змаганнях.

Ключові слова: процес, змагання, супровід, панкратіон.

In the long-term training of athletes, the influence of psychological support in the educational, training and competitive processes of the pankration of athletes aged 14-15 years is analyzed. Each type of sport has its own specifics and features of psychological training, which is used in combination with the structural

components of special training. In the sport of martial arts – pankration, the relationship between psychological support and special physical training is important, in particular, the formation of a special mental state of combat readiness, which contributes to the fullest use of one's potential during sports competitions. The article carries out a theoretical analysis and defines approaches to the study of the problem of psychological support of 14-15-year-old athletes. 2. Conducted diagnostics and comparative characteristics of performance at competitions of athletes aged 14-15 years who have been training for more than 3 years on the example of two groups – control and experimental. 3. It has been proven that the use of specialized situational exercises with psychological support has a sufficiently effective effect on growth in the educational and training process in the pre-competition and competition period. According to the results of the histogram of the experimental group, we can observe the positive dynamics of performance indicators of athletes at competitions of various levels. Thanks to the rational combination of psychological support during situational tasks, the coach's work with the athlete using the training methodology according to the national sports program of the Youth Sports Academy of Ukraine and the improved methodology of psychological training of athletes. The results show the positive dynamics of victories and confidence in competitions.

Key words: *process, competition, support, pankration.*

Постановка проблем. В більшості видах спортивних єдиноборств, які розвиваються в Україні, зокрема не олімпійські види спорту, які прославляють своїми результатами на міжнародній арені, але на жаль за недостатнім фінансуванням не мають в команді національних збірних лікаря, тим більше психолога. Під час багаторічного процесу виступів спортсменів високого класу на міжнародній арені, коли мова йде про результати на Всесвітніх іграх, Всесвітніх іграх єдиноборств, чемпіонатах світу і Європи величезне значення в підготовці і результативності відіграє консультування і супровід спортивного лікаря та безперечно психолога.

Для підліткового віку 14-15 років навчально-тренувальний процес і спортивна діяльність є розвитком особистості, удосконаленням фізичних і психічних якостей, формування характеру, досягнення поставлених цілей та сходження на п'єдестал пошани серед однолітків.

Одним з популярних та універсальних видів спортивних єдиноборств в Україні є панкратіон. Вид спорту, що має трьох тисячолітню історію (за легендою створений Геркулесом), входив багато століть в Олімпійські (стародавні) ігри, був одним з провідних видів спорту військ Спарти та Олександра Македонського. Також улюбленим видом єдиноборств світових мислителів та філософів Аристотеля, Марка Аврелія, Платона, Сократа [3].

Отже багаторічний навчально-тренувальний процес з панкратіону поєднує можливості для виховання моральних, естетичних, інтелектуальних почуттів і якостей особистості спортсмена, його вольової регуляції й емоційної стійкості.

З власного багаторічного досвіду та аналітичних спостережень, головною проблемою сучасного спорту є відсутність належного фінансування, менеджменту та професійних фахівців. Зокрема необхідно зазначити про фахових лікарів, які обізнані з спортивними вимогами ВАДА (міжнародним антидопінговим комітетом), фахових тренерів, які зможуть вивести спортсменів на міжнародний рівень спортивних досягнень, спортивних менеджерів, які мають вміння і професійно виводити спортсменів на міжнародний, а згодом й на професійний рівень. Відсутність професійного, спортивного психолога на міжнародних стартах є в більшій мірі поразкою у важливих змаганнях і подальшому просуванню спортсмена по кар'єрі. З власних спостережень на міжнародних змаганнях (чемпіонатах Світу та Європи, професійних турнірах) видно велику роботу спортивних психологів у командах США, Японії, Китаю. Чітко прослідковується психологічний вплив та супровід спортсменів які виходять на поєдинок.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Імпонують наукові доробки Гарпольда, який досліджував розумові здібності спортсменів з змішаних єдиноборств під час тренувань і змагань. Гарпольд заявив, що його метою було дослідити необхідні

думки та сприйняття для успішних боїв. Дослідження Гарпольда були якісними в гуманістичних рамках, результатом були впевненість, візуалізація та репетиція розуму, регуляція збудження, розумова міцність та мотивація. Кожна з тем має більш глибокі підтеми, наприклад, саморозмова, розвідка та контроль дихання. У ході процесу опитування дослідники виявили безліч позитивних результатів у темах і підтемах на основі послідовності досвіду спортсменів. Таким чином, безсумнівно і як і очікувалося, спортсмени використовують методи спортивної психології та часто обговорюють такі дослідницькі теми, як впевненість і психічна стійкість[6]. Після дослідження Гарпольда було достатньо опублікованих досліджень, щоб Андраде та його колеги провели систематичний огляд. Їх систематичний огляд включав дослідження, які стосувалися страху, агресії, емоційного контролю, впевненості, розумової стійкості, мотивації, збудження, подолання, раціональної емоційно-поведінкової терапії для спортсменів змішаних єдиноборств, досвіду боїв або змагань [1].

Проаналізована література свідчить, що перед початком підготовки до тренувального періоду боєць повинен дотримуватися саморегульованими та призначеними для просування оптимальні результати на тренуваннях і змаганнях. Зокрема, розпорядок дня має складатися з регулювання середовища (наприклад, усунення відволікаючих факторів), забезпечення соціальної підтримки (наприклад, від тренерів). Крім того, як тільки навчально-тренувальний процес розпочинається, бійці відчувають фізичний біль і психологічний стрес, і ці аспекти повинні регулюватися, щоб сприяти найкращій продуктивності під час тренувань і змагань. Необхідність залишатися мотивованими, незважаючи на труднощі та проходити постійну оцінку своєї роботи під час тренувань, відіграє важливу роль. Надалі, самоефективність посилюється, коли біль, втома та стрес розглядається як виклик, який може призвести до ефективності. Зокрема, з іншого боку, коли біль, втома і стрес сприймаються як загрози, самоефективність знижується, а рівень продуктивності падає. Кілька психологічних стратегій використовуються у бійців для оптимізації результатів у спорті (контроль інтенсивності та збудження, глибоке дихання, уявлення, саморозмова, музика та медитація, допомагають контролювати свій стан. Для підвищення впевненості, спортсмени використовують відео перегляди боїв, зображення, постановка цілей та створення плану поєдинку [2].

Незважаючи на застосування згаданих методик, існує небагато випадків, коли тренери використовують психологічну підготовку зі своїми спортсменами. Психологічна підготовка часто дається лише через застосування невеликого числа технік психологічного супроводу для конкретних проблем на досвіді тренерів і спортсменів.

З власного досвіду підготовки спортсменів на міжнародні змагання і історичні перемоги спортсменів з панкратіону переконують в тому, що найефективніша система підготовки є змішана, яка об'єднує психологічний супровід у навчально-тренувальному процесі в перед змагальному періоді в поєднанні з інтегральною підготовкою. Найважливішим є величезна мотивація спортсмена і тренера, професійна обізнаність та підготовленість тренера та правильно побудований ним план навчально-тренувальної роботи. Тренер високого рівня постійно повинен мати бажання самовдосконалюватись як психологічно та і підвищувати свою методичну, технічну підготовку, планувати та правильно будувати тренувальний процес моделюючи його індивідуально під спортсменів. Багаторічний психолого-педагогічний супровід призведе спортсменів 14-15 років до спортивних результатів та допоможе їм стати дисциплінованими, впевненими, кращими і переможцями в спорті та житті.

Мета. Проаналізувати та удосконалити методики психологічного супроводу у навчально-тренувальному та змагальному процесі спортсменів з панкратіону 14-15 років.

Завдання і методи дослідження: 1. Провести теоретичний аналіз сучасного психологічного супроводу у навчально-тренувальному і змагальному процесах спортсменів з змішаних єдиноборств; 2. Виявити основні проблеми та шляхи вирішення та удосконалення психологічного супроводу спортсменів 14-15 років. 3. Результативно обґрунтувати методичну систему психологічного супроводу у навчально-тренувальному і змагальному процесах спортсменів з панкратіону та її вплив на результати в спорті.

Дослідження проводилась із збірною командою Чернівецької області з панкратіону, віком 14-15 років. У навчально-тренувальному окрім методики техніко-тактичної, інтегральної та функціональної підготовки спортсменів, застосовували психологічний супровід: методи спостереження, фізичного та психологічного тестування, аутогенного тренування, медитації, переконання, лекції, бесіди, настанови, аналізи психічної регуляції, відео перегляди занять і поєдинків. Для експерименту використовувались секундоміри, маків ари, відео камери, боксерські мішки, маківари – для ударів ногами, лапи – для ударів руками, спортивна екіпіровка.

Результати дослідження. Психологічний супровід спортсмена з панкратіону 14-15 років відіграє провідне місце у готовності спортсмена до певних екстремальних ситуацій, особливо своєю складністю управління змагальною діяльністю спортсмена. В першу чергу пов'язано з підлітковими психологічними аспектами формування майже дорослого сприйняття рішень, впевненості або не впевненості в діях і тим, що в змаганнях часто бувають такі ситуації, в яких певне психологічне втручання буде корисним і необхідним. Подібні ситуації виникають у змаганнях високого рангу, коли значимість психологічного супроводу, настанов тренера, мотиваційних, морально-вольових характеристик дуже висока. У навчально-тренувальному процесі з панкратіону, працездатність спортсменів 14-15 років пов'язана не тільки з перенесенням навантажень, але також і з цілим рядом обмежень, які зумовлені режимом харчування, сну, відпочинку, проведення дозвілля, подоланням деяких норм та звичок, подолання різноманітних стереотипів, стресу та повсякденних ситуацій. Професійний психологічний супровід тренера під час підготовки спортсменів випробовує бажання тренуватись, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, він проявляє інтерес до планування тренувань і, незважаючи на важкість навантажень, не намагається різними способами полегшити завдання.

Спеціальний психологічний супровід спортсменів 14-15 років до змагань включає: 1) Діагностичний аспект збору інформації про умови майбутнього змагання (є вихідним пунктом для формування стану готовності до змагань); 2) Визначення і формулювання головної цілі і найближчої змагальної мети; 3) Активність і актуалізацію мотивації до змагань; 4) Моделювання і індивідуалізацію роботи тренера з спортсменом; 5) Удосконалення слабких психологічних сторін особистості спортсмена та саморегуляція несприятливих внутрішніх станів;

Під час планування навчально-тренувальної роботи та психологічного супроводу безпосередньо до важливих змагань, необхідно використовувати циклічність і враховувати слабкі сторони кожного спортсмена та у створювати ситуаційні завдання з подальшим обговоренням та самостійним завданням.

Дослідження проводилось у м. Чернівці на базі спеціально обладнаного спортивного залу з панкратіону клубу "Голден панкратіон". У дослідженні приймало участь дві групи (контрольна і експериментальна), підлітки віком 14-15 років (15 хлопців в групі), які займаються 3 роки і більше. Навчально-тренувальний процес із психологічним супроводом у контрольній групі проводився в окремо визначений час, а в експериментальній групі – перед початком і в процесі виконання спеціальних фізичних і інтегральних навантажень. Експеримент та обробка результатів тривав 3 місяці. Психоло-

логічний супровід у тренувальному процесі здійснювалось з допомогою настанов тренера, відео-матеріалів, відео звернень, голосових повідомлень тренера, який налаштував спортсменів на оптимальний стан бойової готовності перед важливими змаганнями наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Методика сучасного психологічного супроводу під час навчально-тренувального процесу з панкратіону спортсменів 14-15 років

№	Психологічний супровід у тренувальному процесі	Дозування
1	Психологічні тестування та анкетування спортсменів	15 хв
2	Перегляд відео матеріалів мотиваційного характеру	5 хв
3	Захисні та контра атакуючі змагальні дії без права відійти назад із постійними настановами тренера	5 хв
4	Прогресивна релаксація із аутогенним тренуванням	3 хв
5	Проведення настановчої бесіди перед спаррингами	3 хв
6	Поєдинки з більш досвідченішими та старшими спортсменами	5 хв
7	Ситуативні завдання із психологічним супроводом, наближені до змагань	5 хв
8	Взаємозв'язок тренера і спортсменів (постійна бесіда після тренувань, тренера із спортсменами).	5 хв

Результати проведеного дослідження констатує, що спортсмени експериментальної групи під час психологічного супроводу в процесі змагальних поєдинків та інтегральних компонентів тренувальних занять ефективніше виступали на змаганнях протягом експериментальної роботи, ніж контрольна група.

Також, необхідно зазначити, що під час дослідження у спортсменів спостерігались: страх, агресивність, емоційний контроль, впевненість, розумова стійкість, мотивація, збудження, бойові дії та досвід змагань. Крім того, виявлені дослідження містять важливі психологічні аспекти, як настрій, стрес, і занепокоєння спортсменів в процесі тренувань і змагань.

Дискусія. Результати виступив на змаганнях спортсменів протягом спортивного сезону, визначалися кожного індивідуально та й в цілому команди, що в результаті за математичною і статистичною обробкою переводилися у відсотки та зображені у виді гістограми (Рис.1). Під впливом спеціальних психологічних ситуаційних завдань

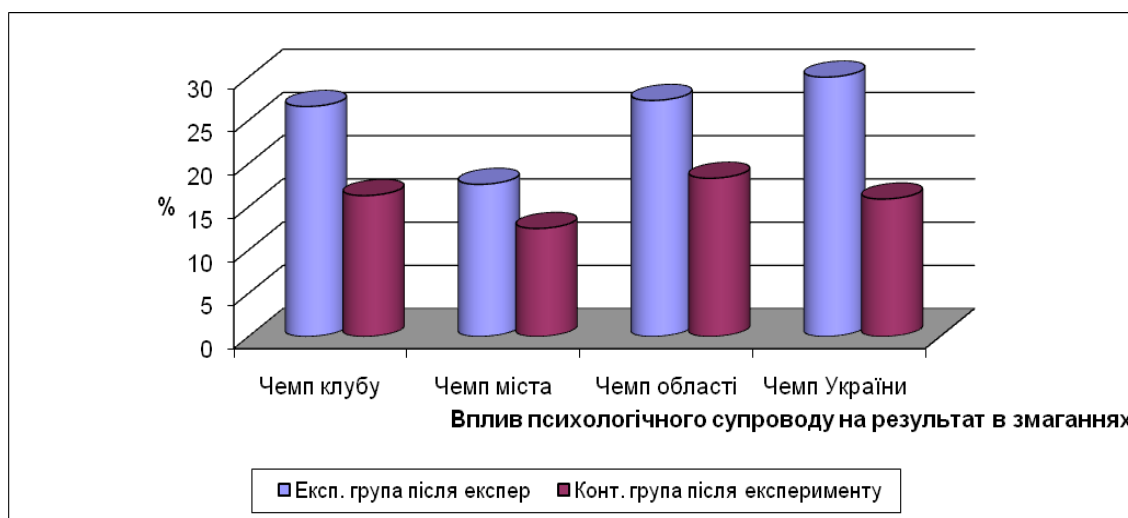


Рис. 1. Вплив психологічного супроводу на змагальний процес спортсменів з панкратіону 14-15 років

та психологічного супроводу з експериментальною групою відбулися позитивні зрушення в тренувальному і змагальному процесі. Спортсмени 14-15 років стали впевненішими в своїх діях, були дуже вмотивовані на перемогу, відповідально відносились до тренувального і раціонального режиму дня і тижня. Завели щоденники спортсмена, де прописували всі свої завдання, подальші перспективи та не доопрацювання.

В результаті проведеного дослідження психологічного супроводу та його вплив на тренувальний і змагальний процес спортсменів з панкратіону було отримано нову наукову інформацію, що розширює теоретичні і методичні підходи, щодо підготовки спортсменів. Зокрема, підвищення психологічної готовності та емоційної стійкості до змагань сприятимуть підвищенню результативності та індивідуальному прояву спортсменів під час поєдинків та максимальній реалізації можливостей на визначних змаганнях.

Висновки і перспективи подальших досліджень.

1. Проведений теоретичний аналіз впливу психологічного супроводу у навчально-тренувальному і змагальному процесах спортсменів 14-15 років у панкратіоні;

2. Визначені основні проблеми, шляхи вирішення та удосконалення психологічного супроводу спортсменів 14-15 років.

3. Результативно обґрунтована методична система психологічного супроводу у навчально-тренувальному і змагальному процесах спортсменів з панкратіону та її вплив на результати в спорті.

Подальші дослідження передбачаються зі спортсменами молодіжної збірної команди України з панкратіону. Зокрема передбачається створення комплексної програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону в передзмагальний і змагальний період.

1. Лахтадир О. В. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2017. 20 с.
2. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К. : Каравела, 2020. 419 с.
3. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2007. 271 с.
4. Сергієнко Л. П. Практикум із психогенетики: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 360 с.
5. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2014. Вип. 1, Т. 1. С. 103-107.
6. Філоненко М. Психологія спілкування : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2008. 224 с

References

1. Lakhtadyr O. V. Psykholohichni osoblyvosti rozvytku komunikatyvnoi kompetentnosti maibutnix fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu: avtoref. dys. ... kand. psykhol. Nauk : 19.00.07 / Nats. akad. ped. nauk Ukrainy, In-t psykholohii im. H. S. Kostiuuka. Kyiv, 2017. 20 s.
2. Prykhdoko Yu. O., Yurchenko V. I. Psykholohichni slovnyk-dovidnyk: navch. posib., 4-te vyd., vypr. i dop. K. Karavela, 2020. 419 s.
3. Serhiienko L. P. Praktykum z psykholohii sportu. Kharkiv: OVS, 2007. 271 s.
4. Serhiienko L. P. Praktykum iz psykhohenetyky: navch. posib. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 2011. 360 s.
5. Cherezova I. O. Komunikatyvna kompetentnist yak intehralna yakist osobystosti. Naukovyi Visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia Psykholohichni nauky. 2014; 1; 1: 103-107.
6. Filonenko M. Psykholohiia spilkuvannia: navch. posib. K.: Tsentr uchbovoi literatury, 2008. 224 s

Цитування на цю статтю:

Наконечний ІЮ. Вплив психологічної підготовки на результати у навчально-тренувальному та змагальному процесі з панкратіону спортсменів 14-15 років. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 59-65

Відомості про автора:

Наконечний Ігор Юрійович – заслужений тренер України з панкратіону, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри ТМФВіС, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: ig.nakonechnyi@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-7950-1876>

УДК 796.412-053.4]:373.2
doi: 10.15330/fcult.41.65-75

**Наталія Пангелова, Тетяна Кравченко,
Борис Пангелов**

**ЗМІСТ І СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ З ПРІОРИТЕТНИМ ВИКОРИСТАННЯМ
ЕЛЕМЕНТІВ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ
З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Впровадження засобів фітбол в процес фізичного виховання закладів дошкільної освіти буде сприяти урізноманітненню змісту фізкультурно-оздоровчих занять, підвищенню інтересу дітей до занять, а також – оптимізації показників їх фізичного стану.

Мета дослідження – розкрити організаційно-методичні особливості фітнес-програм з елементами фітболу та визначити її вплив на показники фізичного стану дітей 5-6 років.

Методи й організація дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (експерименти, тестування); антропометричні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Структура занять з фітбол-аеробіки складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної. Тривалість частин заняття може бути різною: підготовча частина може становити 15-20%, основна – 75-80%, а заключна – 5-10% від загального часу заняття.

Висновки. В процесі дослідження виявлено, що впровадження елементів фітбол-аеробіки у фізкультурно-оздоровчі заняття з дітьми 5-6 років сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей експериментальних груп у порівнянні з контрольними.

Ключові слова: фітбол-аеробіка, старші дошкільнята, фізкультурно-оздоровчі заняття.

The introduction of fitball tools into the physical education process of preschool education institutions will contribute to the diversification of the content of physical culture and health classes, increasing children's interest in classes, as well as optimizing the indicators of their physical condition.

The purpose of the research is to reveal the organizational and methodological features of fitness programs with elements of fitball and to determine its influence on the indicators of the physical condition of children 5-6 years old.

Research methods and organization. Theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature; pedagogical methods (experiments, testing); anthropometric methods; methods of mathematical statistics.

110 children took part in the research. The pedagogical experiment was conducted during September-May 2018-2019 on the basis of the preschool education institution "Liubavonka" No. 10, Pereiaslav, Kyiv region.

Research results. The structure of fitball aerobics classes consists of three parts: preparatory, main, and final. The duration of the parts of the lesson can be different: the preparatory part can be 15-20%, the main part – 75-80%, and the final part – 5-10% of the total time of the lesson.

The main means of fitball aerobics are: structural exercises; general developmental exercises, sitting on the ball; general developmental exercises, standing with a fitball in hands; exercises for coordinating movements with music; basics of choreography; dance steps; rhythmic dances; basic steps of fitball aerobics; musical and moving games for attention, of low and medium intensity, relay races; basic fitball aerobics exercises; sets of fitball-aerobics exercises; exercises for the development of strength, endurance, flexibility and other abilities in various starting positions; acrobatic exercises with fitball; exercises to maintain balance and develop the vestibular apparatus; relay races and high-intensity music-movement games.

Conclusions. Fitball aerobics refers to one of the types of health fitness and involves the use of muscles of different elasticity, size, color, mass. The analysis of the data of the pedagogical experiments shows that the defined organizational and methodical principles of fitball-aerobics classes contributed to an increase in the level of physical fitness of the children of the experimental groups in comparison with the control groups.

Key words: fitball-aerobics, older preschoolers, physical culture and health classes.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі розвитку України пріоритетним напрямом є освіта і зміцнення здоров'я населення. Це обумовлене демографічним спадом і погіршенням здоров'я населення, що спричиняє реальну загрозу зміцнення і відтворення людського ресурсу як важливого фактору національної безпеки держави, її інтелектуального і економічного потенціалу, подальшого розвитку суспільства [1, 5, 6, 7].

На жаль, як засвідчують результати досліджень, велика кількість дітей втрачає здоров'я вже в дошкільному віці (Н.С. Маляр, 2014; Н.Є. Пангелова, 2014; А.В. Полякова, 2016). На сьогодні серед дошкільників кількість практично здорових дітей становить лише 10-20%.

Зниження рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості населення України, особливо дітей, тривалий час розглядалося лише як результат несприятливої дії соціально-економічних, екологічних та інших чинників. Однак, не менш значущим є негативний вплив на стан здоров'я комплексу педагогічних чинників, а саме: інтенсифікації навчально-пізнавальної діяльності, передчасного початку дошкільного систематичного навчання, невідповідності програм і технологій навчання функціональним і психофізичним особливостям дітей [13, 22].

Водночас, результати низки досліджень свідчать, що однією з головних проблем сьогодення в Україні є суттєве погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. Нині майже 80% дітей мають одне або кілька хронічних захворювань, у кожній третій дитини фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку [4, 7, 11]. Крім того, у теперішній час можна говорити про погіршення психофізичного стану дітей у зв'язку з військовими діями в Україні.

Відомо, що здоров'я дитини значною мірою визначається достатнім рівнем її рухової активності [3, 8, 15, 19, 20]. Будь-які обмеження рухової діяльності дітей викликають порушення їх психомоторного розвитку. Тому залучення дошкільнят до систематичних занять фізичними вправами є пріоритетним завданням. Водночас, можна констатувати про те, що значна частина дітей не виявляє зацікавленості до традиційних занять фізичною культурою [9, 13, 21], що актуалізує пошук шляхів оптимізації функціонування системи фізичного виховання у закладах дошкільної освіти (ЗДО).

В останні роки проблеми підвищення ефективності дошкільного фізичного виховання були предметом досліджень О.В. Вінтоняк [2], К.В. Дробот [4], Н.С. Маляр [10], Н.Є. Пангелової [14], В.М. Пасічник [15], А.В. Полякової [16].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про значний інтерес до розробки та впровадження інноваційних технологій у процес фізкультурно-оздоровчих занять дітей дошкільного віку [4, 9, 17, 18, 21].

Неабиякої популярності набули програми, засновані на використанні елементів дитячого фітнесу [8, 12, 13, 17, 21].

Дитячий фітнес – це не що інше, як дитяча фізична культура, яка включає загальнорозвивальні та оздоровчі заняття, за допомогою яких у дітей формуються правильні стереотипи рухів, життєво важливі навички і вміння. Застосовують багато різних видів занять фітнесом з дошкільнятами, найбільш відомими є такі фітнес-програми: “Здорові ніжки”, “Ритміка”, “Звіроаеробіка”, “Лого-аеробіка”, “Step by Step”, “Baby top”, “Baby games”, “First step”, “Baby gymnast”, “Baby dance” та ін.

Однією з найбільш доступних фітнес-програм є “Fit ball” (гімнастика з використанням фітболів). Фітболи – це м'ячі різної пружності, розмірів, маси, кольору. Заняття з такими м'ячами вирішують різноманітні завдання оздоровчого, корекційного, а також-дидактичного характеру.

Але, незважаючи на достатньо велику кількість таких програм і різних підходів до їх класифікації, часто бракує даних щодо організаційно-методичних засад їх використання у фізкультурно-оздоровчій роботі закладів дошкільної освіти.

Так, наприклад, однією з найбільш доступних фітнес програм є фітбол. Але досліджень щодо визначення шляхів впровадження фітболу у практику фізичного виховання дошкільнят та її впливу на фізичний стан дітей виразно бракує, що актуалізує напрям нашого дослідження.

На нашу думку, впровадження засобів фітболу у процес фізичного виховання закладів дошкільної освіти буде сприяти урізноманітненню змісту фізкультурно-оздоровчих занять, підвищенню інтересу дітей до занять, а також – оптимізації показників їх фізичного стану.

Мета дослідження – розкрити організаційно-методичні особливості фітнес-програм з елементами фітболу та визначити її вплив на показники фізичного стану дітей 5-6 років.

Методи й організація дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (експерименти, тестування); антропометричні методи; методи математичної статистики.

Статистичний аналіз. Обробка результатів дослідження була здійснена статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки даних STATISTIKA 6.0., а також – редактора електронних таблиць EXCEL для MAC-2015.

Учасники. У дослідженнях взяли участь 110 дітей (43 дитини 5-річного віку (24 хлопчики і 19 дівчаток) і 67 дошкільників 6-річного віку (31 хлопчик і 36 дівчаток)) середньої і старшої груп закладу дошкільної освіти. Участь дітей у дослідженнях відбувалась за письмової згоди батьків.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент був проведений протягом вересня-травня 2018-2019 рр. на базі закладу дошкільної освіти (ЗДО) “Любовонька” №10 м. Переяслава Київської області. Експериментальне дослідження проводилося у три етапи: на першому (вересень-жовтень 2018 р.) був проведений констатувальний експеримент, де були визначені вихідні дані фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей; другий етап (жовтень 2018 р. – квітень 2019 р.) був проведений формувальний експеримент, який передбачав упровадження фітнес-програми з елементами фітболу у фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми, а також визначення її ефективності. Для цього були створені експериментальні групи (ЕГ) – діти 5-річного віку (22 дитини), діти 6-річного віку (34 дитини) та контрольні групи (КГ) – діти 5-річного віку (21 дитина), діти 6-річного віку (33 дитини). В експериментальній групі до змісту фізкультурних занять були включені елементи фітболу, а у контрольній групі діти займалися за базовою Державною програмою “Я у Світі” [7]; третій етап (квітень-травень 2019) був присвячений оцінці рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей ЕГ та КГ. Здійснювалась математична обробка отриманих даних, їх інтерпретація.

Результати досліджень та дискусія. За даними досліджень, предметом яких було вивчення впливу занять з фітболу на організм тих, хто займається, виявлено, що вони позитивно впливають не тільки на опорно-руховий апарат, внутрішні органи, але і сприяють розвитку рухових здібностей, а також впливають на психоемоційний стан людини [8, 12, 13].

Ефективність впливу на організм тих, хто займається, значною мірою обумовлена властивостями самого фітболу: його формою, розміром, кольором і пружністю. Кожна з цих якостей здійснює свій вплив на фізичний і психоемоційний стан дитини, і в той же час, їх поєднання посилює оздоровчий лікувально-профілактичний ефект від

занять. Одним з важливих оздоровчих завдань, яке вирішують вправи на фітболах, є вплив на опорно-руховий апарат, як з профілактичною, так і з лікувальною метою. Виконання вправ на м'ячі має одну особливість: необхідність постійно утримувати рівновагу, яка сприяє тривалому підтриманню м'язового тону, особливо м'язів спини. Крім лікувального ефекту, який надають вправи на м'ячах дитячому організму, такі заняття сприяють розвитку рухових здібностей (сили, гнучкості, швидкості, витривалості, координації рухів), що підтверджується даними досліджень [8, 17].

Заняття фітбол-аеробікою володіють специфічними особливостями в порівнянні з іншими видами аеробіки, що робить їх більш доступними для будь-якого вікового контингенту. Цими особливостями є:

- під час виконання вправ на фітболі м'язи (не тільки великі, а й більш глибокі, дрібні) знаходяться в постійному тонусі, що забезпечує утримання рівноваги на м'ячі і фіксування правильної постави;
- навантаження на хребет при виконанні вправ, сидячи на фітболі менше, ніж при ходьбі, бігу, стрибках та ін.;
- ударне навантаження при заняттях фітбол-аеробікою на суглоби ніг мінімальне, в порівнянні з іншими видами аеробних тренувань;
- при виконанні вправ фітбол-аеробіки також тренуються серцево-судинна і дихальна системи організму, але в більш щадному режимі;
- заняття фітбол-аеробікою доступні всім віковим групам і дітям, що страждають різними порушеннями стану здоров'я;
- протипоказання для занять з фітболу відсутні, навіть просте сидіння на м'ячі вже сприяє певному оздоровчому ефекту.

Структура занять з фітбол-аеробіки складається згідно педагогічним принципам. За своїм змістом вони повинні відповідати віковим особливостям дітей, їх фізичної підготовленості, рівню здоров'я і фізичного розвитку, а також вирішувати в єдності основні завдання фізичного виховання: оздоровлення, навчання і виховання.

Структура занять з фітбол-аеробіки складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Тривалість частин заняття може бути різною: підготовча частина може становити 15-20%, основна – 75-80%, а заключна – 5-10% від загального часу заняття. Розподіл часу частин заняття залежить, насамперед, від основних завдань, а також специфіки обраних вправ, типу заняття, індивідуальних особливостей тих, хто займається та інших чинників.

Підготовча частина занять з фітбол-аеробіки

Відповідно загальноприйнятій системи побудови урочних форм фізичного виховання, у підготовчій частині занять з фітбол-аеробіки вирішуються певні завдання. Завдання підготовчої частини занять:

- підготовка центральної нервової системи (ЦНС), вегетативних функцій організму і сенсорних системи дітей до роботи в основній частині заняття;
- "розігрівання" м'язів, зв'язок, суглобів і підготовка їх до виконання майбутніх вправ;
- підготовка рухового апарату до дій, які вимагають великих амплітуд рухів, м'язових напружень, проявлення швидкості, витривалості, координації;
- створення сприятливого, позитивного фону, що забезпечує психологічне та емоційне налаштування на заняття, підвищення здатності до сприйняття музичного супроводу;
- організація дітей, зосередження їх уваги та установка на виконання основних завдань заняття.

Один із найвідоміших теоретиків дошкільного навчання, організатор перших дитячих садів Фрідріх Фребель стверджував, що першою іграшкою дитини повинна бути куля-м'яч. Саме він є "ідеальним засобом для вправ" тому, що є найбільш зручним для дитини, при цьому він порівнював кулю з символом руху, символом нескінченності. Куляста форма м'яча також дає можливість максимального дотику долоні з поверхнею, що важливо в дошкільному віці для розвитку дрібної моторики рук.

Для вирішення поставлених завдань добираються засоби, які дозволяють поступово підвищувати навантаження, що пов'язано з переходом на більш високий рівень функціонування організму, але таким чином, щоб ця перебудова відбувалась у відповідності з особливостями вікового розвитку дитини. При цьому рівномірно збільшується частота серцевих скорочень, підвищується температура тіла, поступово збільшується частота дихання, посилюється приплив крові до м'язів, вони стають еластичнішими, збільшується рухливість суглобів.

У роботу послідовно повинні включатися спочатку дрібні, а потім великі групи м'язів, темп виконання рухів, їх амплітуда поступово підвищуватися, а тривалість виконання кожної вправи має збільшуватися.

До засобів підготовчої частини заняття відносять:

- стройові вправи (шикування, перешикування, фігурне марширування, розмикання, повороти, ходьба, біг та ін.);
- загальнорозвивальні вправи (сидячи на м'ячі без предметів і з предметами: стрічками, хусточками, скакалками і т.ін.);
- загальнорозвивальні вправи, стоячи з фітболом в руках;
- вправи на узгодження рухів з музикою (ритміка);
- основи хореографії (позиції рук, ніг та ін.);
- танцювальні кроки;
- ритмічні танці;
- базові кроки фітбол-аеробіки;
- музично-рухливі ігри на увагу, малої та середньої інтенсивності, естафети

(рис. 1).

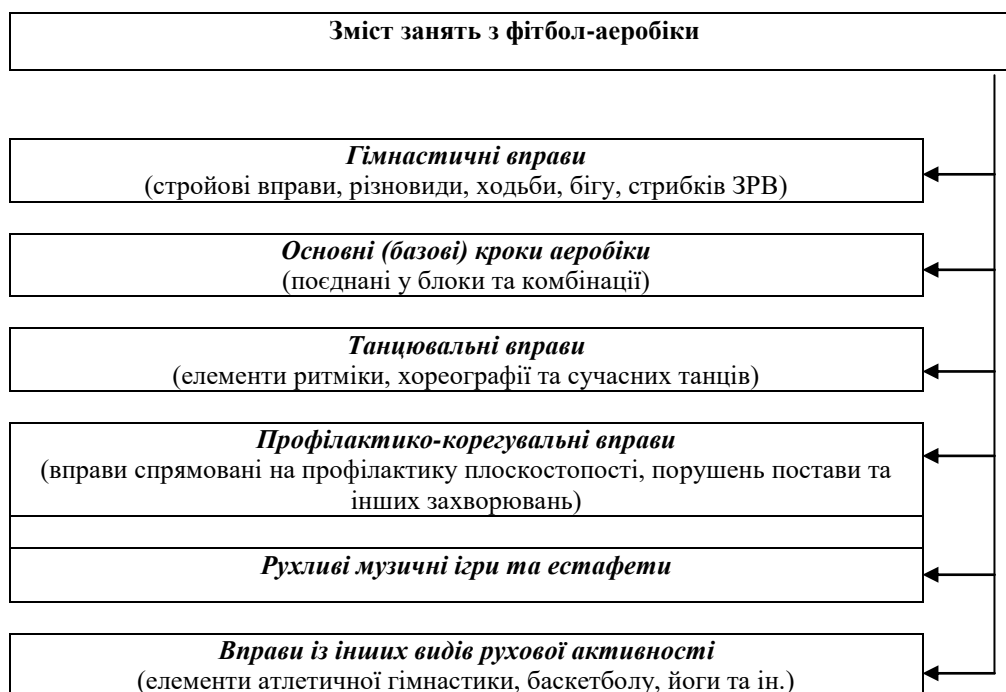


Рис. 1. Класифікація засобів фітбол-аеробіки на заняттях з дітьми дошкільного віку

Щоб створити відповідний настрій на все заняття, підготовчу частину супроводжує ритмічна, що поліпшує настрій, музика.

Основна частина заняття з фітбол-аеробіки

В основній частині заняття вирішуються основні педагогічні (освітні, оздоровчі, виховні) завдання. Тут відбувається навчання новим елементам, зв'язкам, танцям, композиціям, повторення і вдосконалення пройденого матеріалу і розвиток рухових здібностей. На основну частину заняття припадає пік фізичного навантаження.

Завдання основної частини заняття:

- формування життєво-необхідних рухових вмінь і навичок, знань про фітбол-аеробіку та її вплив на організм дітей;
- навчання новим видам вправ з утриманням фітбола (руками, ногами) і сидячи на ньому, стройовим, загальноорозвивальним, танцювальним вправам з метою доведення їх виконання до рівня навички;
- розвиток фізичних здібностей (сили, гнучкості, спритності, витривалості, координації рухів, швидкості);
- підвищення функціональних можливостей організму (серцево-судинної і дихальної систем), фізичної підготовленості і роботоздатності;
- досягнення оптимального рівня частоти серцевих скорочень (ЧСС);
- підвищення інтересу до занять фітбол-аеробікою та отримання задоволення від них засобами активізації емоційного стану дітей, в тому числі – за рахунок використання музичного супроводу, виконання танцювальних вправ та ін.;
- виховання у дітей старшого дошкільного віку вольових якостей, активного і свідомого ставлення до занять, почуття власної гідності, сміливості, працьовитості, а також доброзичливого ставлення до оточуючих, розвитку творчих здібностей та ін.

До основної частини занять можуть входити різні засоби фітбол-аеробіки, але характерними для неї є вправи, які вимагають певних вольових і силових зусиль, складні за координацією та технікою виконання. До них відносяться:

- базові вправи фітбол-аеробіки (кроки, зв'язки, вихідні положення тощо);
- комплекси вправ фітбол-аеробіки;
- вправи на розвиток сили, витривалості, гнучкості та інших здібностей в різних вихідних положеннях;
- акробатичні вправи з фітболом;
- вправи на збереження рівноваги і розвиток вестибулярного апарату;
- естафети та музично-рухливі ігри високої інтенсивності.

Заключна частина заняття з фітбол-аеробіки

У цій частині здійснюється завершення заняття, підводяться підсумки, забезпечується повільне, цілеспрямоване зниження фізичної та емоційної активності дітей, відбувається відновлення сил. Засоби, що входять до заклоучної частини заняття повинні бути різноманітними, доступними, простими, такими, що не вимагають від дошкільників особливої уваги і напруження сил, виконуються в спокійному темпі і застосовуються залежно від типу заняття (розучування нового матеріалу, закріплення і повторення пройденого тощо) та змісту його основної частини.

Завдання заклоучної частини заняття:

- поступове зниження фізичного, психологічного та емоційного навантаження. При цьому повинні бути забезпечені оптимальні умови для протікання відновних процесів в організмі;
- підведення підсумків заняття, установка на наступні і пояснення завдань для самостійної роботи. Залежно від основних завдань заняття підбираються ті чи інші засоби. До засобів заклоучної частини заняття відносяться:

- заспокійливі вправи;
- імітаційні вправи;
- вправи, що знижують емоційне збудження дітей.

До заспокійливих вправ відносять вправи в розслабленні (посегментне розслаблення, різні струшування, погладжування), прийоми самомасажу, елементи релаксації, дихальні вправи і вправи на розтягування різних груп м'язів [2, 8, 19].

Порівняльний аналіз показників фізичного стану до та після формувального експерименту проводився з метою визначення ефективності запропонованих підходів. Для цього було проведене повторне тестування. В експериментальних групах процес фізичного виховання був побудований на основі педагогічних дій, які передбачали широке використання комплексів вправ з фітбол-аеробіки. У контрольних групах всі організаційні форми занять фізичними вправами проводилися згідно із програмою "Я у Світі".

Заняття в контрольних та експериментальних групах проводилися із дотриманням всіх методичних принципів і правил навчання руховим діям і розвитку фізичних здібностей.

Контрольні нормативи, до змісту яких увійшли компоненти фізичної підготовленості і фізичного розвитку приймалися і оцінювались у дітей 5 і 6 років у вересні і квітні.

Фізичну підготовленість дітей ми оцінювали за допомогою таких рухових тестів: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, підняття тулуба в сід із положення лежачи на спині, нахил уперед, човниковий біг 3x10 м.

Експериментальні і контрольні групи дітей 5- і 6-річного віку за показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості виявилися однорідними.

У процесі вивчення результатів проведеного педагогічного експерименту було встановлено, що такі показники фізичного розвитку, як довжина і маса тіла, обвід грудної клітки, як у дітей 5-ти, так і 6-річного віку були вищими в експериментальних групах (окрім маси тіла у дітей 6 років), але при недостовірному їх показнику відповідно до *t* – критерію Стьюдента (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 5-річного віку експериментальної і контрольної груп

Показники	До експерименту		Після експерименту					
	Загальна (n=43)		Контрольна (n=21)		Експериментальна (n=22)			
	\bar{X}	$\pm m$	\bar{X}	$\pm m$	\bar{X}	$\pm m$	t	P
Довжина тіла, см	106,8	$\pm 0,59$	110,1	$\pm 0,81$	111,3	$\pm 0,72$	1,12	$> 0,05$
Маса тіла, кг	21,3	$\pm 0,25$	22,7	$\pm 0,17$	22,9	$\pm 0,19$	0,8	$> 0,05$
Обвід грудної клітки, см	53,3	$\pm 0,28$	54,1	$\pm 0,38$	55,2	$\pm 0,26$	2,39	$< 0,05$
ІФР	33,4	$\pm 0,47$	33,7	$\pm 0,41$	36,2	$\pm 0,31$	4,90	$< 0,01$
Біг 30м, с	7,7	$\pm 0,06$	7,5	$\pm 0,09$	7,2	$\pm 0,07$	2,73	$< 0,01$
Стрибок у довжину з місця, см	80,2	$\pm 2,14$	88,6	$\pm 2,16$	96,7	$\pm 2,03$	2,74	$< 0,01$
Підняття тулуба в сід із положення лежачи на спині, к-сть разів	18	$\pm 1,79$	21	$\pm 1,53$	22	$\pm 1,51$	0,43	$> 0,05$
Нахил уперед, см	0,6	$\pm 0,41$	3,2	$\pm 0,38$	4,7	$\pm 0,36$	2,38	$< 0,01$
Човниковий біг 3x10м, с	2,5	$\pm 0,06$	12,1	$\pm 0,07$	11,7	$\pm 0,05$	4,59	$< 0,01$

Що стосується індексу фізичного розвитку (ІФР), який, як відомо, відображає не лише гармонійність розвитку дитини, а й її психомоторні особливості, характеризує рухові адаптаційні можливості організму [14], то можна відзначити, що в експериментальних групах у дітей 5 і 6 років спостерігається значне покращення при достовірному розходженні з контрольною групою ($P < 0,01$).

Це дозволяє зробити висновок, що розроблена система фізичних вправ буде позитивно впливати на вдосконалення адаптаційних механізмів до впливу розумових і фізичних навантажень.

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 6-річного віку експериментальної і контрольної груп

Показники	До експерименту		Після експерименту					
	Загальна (n=67)		Контрольна (n=33)		Експериментальна (n=34)			
	\bar{X}	$\pm m$	\bar{X}	$\pm m$	\bar{X}	$\pm m$	t	P
Довжина тіла, см	112,7	$\pm 0,61$	115,2	$\pm 0,58$	116,3	$\pm 0,59$	1,34	$> 0,05$
Маса тіла, кг	23,2	$\pm 0,23$	24,3	$\pm 0,21$	24,1	$\pm 0,22$	0,66	$> 0,05$
Обвід грудної клітки, см	55,9	$\pm 0,37$	56,9	$\pm 0,31$	57,1	$\pm 0,32$	0,45	$> 0,05$
ІФР	33,4	$\pm 0,40$	33,8	$\pm 0,39$	35,8	$\pm 0,36$	3,77	$< 0,01$
Біг 30м, с	7,2	$\pm 0,05$	7,0	$\pm 0,05$	6,7	$\pm 0,05$	4,28	$< 0,01$
Стрибок у довжину з місця, см	96,1	$\pm 2,26$	101,2	$\pm 2,31$	108,6	$\pm 2,15$	2,34	$< 0,01$
Підняття тулуба в сід із положення лежачи на спині, к-сть разів	23	$\pm 1,45$	24	$\pm 1,37$	27	$\pm 1,39$	1,54	$> 0,05$
Нахил уперед, см	5,5	$\pm 0,22$	5,8	$\pm 0,21$	6,4	$\pm 0,21$	2,06	$< 0,05$
Човниковий біг 3x10м, с	11,8	$\pm 0,05$	11,3	$\pm 0,05$	10,9	$\pm 0,05$	5,7	$< 0,01$

Проведений розрахунок t-критерію Стьюдента дозволяє говорити про значну перевагу дітей експериментальних груп над своїми однолітками у показниках фізичної підготовленості, що чітко прослідковується у 5- і 6-річних дітей у показниках швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості. Необхідно відмітити, що у 5-річних дітей відзначене недостовірне ($P > 0,05$) поліпшення такої фізичної здібності, як сила.

Висновки. Фітбол-аеробіка відноситься до одного з видів оздоровчого фітнесу і передбачає використання м'язів різної пружності, розмірів, кольору, маси. Основним змістом занять фітбол-аеробіки є: основна гімнастика (стройові вправи; різновиди ходьби, бігу, стрибків; ЗРВ); основні (базові) кроки аеробіки (поєднані у блоки та комбінації); танцювальні вправи (елементи ритміки, хореографії та сучасних танців); рухливі музичні ігри та естафети; профілактико-корегувальні вправи; вправи інших видів рухової активності. Структура занять футбол-аеробікою має загальноприйнятну структуру і складається з трьох частин – підготовчої, основної і заключної.

Проведений аналіз даних педагогічних експериментів свідчить, що визначені організаційно-методичні засади занять футбол-аеробіки сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей експериментальних груп у порівнянні з контрольними. Значна перевага дітей експериментальних груп над своїми однолітками ($P < 0,05$) виявлена у показниках швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості (табл. 1, 2).

1. Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія і практика: навч. посіб. / під заг. ред. проф. С.О. Нікітчиної. К.: Видавничий дім "Слово", 2018; 368 с.

2. Вінтоняк О.В. Технологія формування психофізичного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Івано-Франківськ; 2015. 21с.
3. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Аналіз показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019; №2: 50-54 DOI:10.1539/sns.v.2019-2.008.
4. Дробот К.В. Інтерактивне навчання плаванню дітей старшого дошкільного віку [Дисертація] на здобуття ступеня доктора філософії: спец. 017 Фізична культура і спорт. Запоріжжя; 2022. 192.
5. Закон України "Про дошкільну освіту". Відомості Верховної Ради України: 2001; №49, ст. 259.
6. Закон України про дошкільну освіту №2704-VIII від 25.04.2019. Вісник Верховної Ради, 2019, №21: ст. 81
7. Кононко О.Л., Аксьонова О.П., Аніщук А.М., Артемова Л.В. та ін. Програма розвитку дитини дошкільного віку "Я у світі" (нова редакція). Київ: ТОВ "МЦФЕР-Україна". 2019; 488.
8. Лошицька Т., Скрита О., Кравченко А. Вплив програми "Бебі-йога" на психо-емоційний стан дітей дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1; 298-306.
9. Максименко Л.М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років [автореф. дис...] канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпро. 2019; 21.
10. Маляр Н.С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів. 2014; 20с.
11. Огнев'юк В.О., Беленька Г.В., Богінч О.Л., Богданець-Білоколенко Н.І. та ін Освітня програма для дітей від двох до семи років "Дитина". Київ. 2016; 304.
12. Пангелова Н., Круцевич Т., Москаленко Н. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022; №1: 78-88 DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-078.
13. Пангелова Н., Пангелов Б., Рубан В., Хакало А. Вплив занять степ-аеробікою на фізичний розвиток і фізичну підготовленість старших дошкільнят. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022; №2: 64-72. DOI:10.35540/2071-1476-2022-2-064.
14. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійного розвинутої дитини дошкільного віку у процесі фізичного виховання [автореф. дис...] доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ. 2014; 39с.
15. Пасічник В.М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів [дисертація] канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів. 2014; 295.
16. Полякова А.В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ. 2016; 22 с.
17. Старченко А.Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24. 00.02. Дніпропетровськ. 2015; 20 с.
18. Сухомлинов Р.О. Організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ. 2021; 26с.
19. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: 2Т. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: Олімпійська література; 2017. 448 с.
20. Ajmol A., Deborah P., Lind C., Claire Me. Literature review on motor skill and physical activity in preschool children in New Zealand. Scientific Research An Academic Publisher. USA., 2017; 7 (1): 10-26. DOI:10.4236/ape.2017.71002.
21. Honchar, I, Gantcheva, G, Borysova, Y, Kovalenko, N. The influence of the "Rhythmic gymnastics for preschoolers" program on the culture of movement in 5-6-year-old children. Science of gymnastics journal. 2022; 14 (3): 311-322. <https://doi.org/10.52165/sgj.14.3.311-322>.
22. Panhelova N., Krutsevich T., Panhelova M., Pivovar A., Trotsenko T., Ruban V., Kravchenko T. Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity International journal of applied exercise physiology 2020; 9(1): 73-88

References.

1. Actual problems of preschool education: theory and practice [learning. manual]: Under general ed. Prof. S.O. Nikitchyna K.: Slovo Publishing House, 2018. 368 p.
2. Vintoniak O.V. Technology of formation of psychophysical health in children of older preschool age in the process of physical education: autoref. thesis... candidate .sciences with physics education and sports: special. 24.00.02. Ivano-Frankivsk, 2015. 21 p.

3. Honchar L.V., Borisova Yu.Yu. Analysis of indicators of physical development of children of older pre-school age. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. 2019. No. 2. P. 50-54 DOI:10.1539/snsv.2019-2.008.
4. Drobot K.V. Interactive swimming training for children of older preschool age. Dissertation for obtaining the degree of Doctor of Philosophy: special. 017 Physical culture and sports. Zaporizhzhia, 2022. 192 p.
5. Law of Ukraine "On preschool education". Information of the Verkhovna Rada of Ukraine, 2001, No. 49, Article 259.
6. Law of Ukraine on preschool education No. 2704-VIII dated 04/25/2019. Bulletin of the Verkhovna Rada, 2019, No. 21, Art. 81
7. Kononko O.L., Aksionova O.P., Anishchuk A.M., Artemova L.V. etc. "I am in the world" preschool child development program (new edition). Kyiv: MCFER-Ukraine LLC, 2019. 488p.
8. Loshytska T., Skryta O., Kravchenko A. The influence of the "Baby Yoga" program on the psycho-emotional state of preschool children. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2020. No. 1, pp. 298-306.
9. Maksimenko L.M. The use of floorball equipment in the process of physical education of children 5-6 years old: autoref. thesis... candidate of Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.02. Dnipro, 2019. 21 p.
10. Maliar N.S. Organizational and methodical foundations of preventive physical education of children of older preschool age: autoref. thesis... candidate of physical sciences and sports: 24.00.02. Lviv, 2014. 20 p.
11. Ohneviuk V.O. Educational program for children from two to seven years "Dytyna". [Belenka H.V., Bohinich O.L., Bohdanets-Biloskolenko N.I. etc]. Kyiv, 2016. 304p.
12. Panhelova N., Krutsevich T., Moskalenko N. Modern approaches to the classification of fitness programs. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2022. No. 1. P. 78-88.
13. Panhelova N., Panhelov B., Ruban V., Khakalo A. The influence of step aerobics classes on the physical development and physical fitness of older preschoolers. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. No. 2. 2022. P. 64-72. DOI:10.35540/2071-1476-2022-2-064
14. Panpelova N.Ye. Theoretical and methodological principles of the formation of a harmoniously developed child of preschool age in the process of physical education: author's abstract. thesis... Doctor of Sciences in physical education and sports: 24.00.02. Kyiv, 2014. 39 p
15. Pasichnyk V.M. Improvement of physical and mental abilities in the physical education of children of older preschool age with the use of integral-developmental balls: Dissertation... Cand. of physical sciences and sports: 24.00.02. Lviv, 2014. 295 p.
16. Poliakova A.V. Organizational and methodical principles of movement mode of children 3-4 years old in preschool institutions of different types: autoref. thesis... candidate of Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.02. Dnipropetrovsk, 2016. 22 p.
17. Starchenko A.Yu. Optimization of physical education of older preschoolers based on the use of children's fitness equipment: autoref. Dis... Cand. sciences of physical education and sports: 24. 00.02. Dnipropetrovsk, 2015. 20 p.
18. Sukhomlynov R.O. Organizational and methodological principles of health and recreational activities of preschool children in the conditions of children's football clubs: author's abstract. thesis... candidate sciences with physical education and sports: 24.00.02. Kyiv, 2021. 26 p.
19. Theory and methods of physical education: tutorial. for students higher education institutions of physical education and sports: 2 vol. [T. Yu. Krutsevich, N. Ye. Panhelova, O. D. Kryvchikova and others: edited by T. Yu. Krutsevich]. 2nd ed., revision. and additional Kyiv: "Olympic Literature" publishing house, 2017. V.2. Methods of physical education of different population groups. 448 p.
20. Ajmol A., Deborah P., Lind C., Claire Me. Literature review on motor skill and physical activity in preschool children in New Zealand. *Scientific Research An Academic Publisher*. USA., 2017. 7 (1), 10-26. DOI:10.4236/ape.2017.71002.
21. Honchar, I, Gantcheva, G, Borysova, Y, Kovalenko, N. (2022). The influence of the "Rhythmic gymnastics for preschoolers" program on the culture of movement in 5-6-year-old children. *Science of gymnastics journal*. 14 (3) P. 311-322. <https://doi.org/10.52165/sgj.14.3.311-322>.
22. Panhelova N., Krutsevich T., Panhelova M., Pivovarov A., Trotsenko T., Ruban V., Kravchenko T. Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity *International journal of applied exercise physiology* 9(1). 2020. P. 73-88 (Iran)

Цитування на цю статтю:

Пангелова НС, Кравченко ТП, Пангелов БП. Зміст і структура занять з пріоритетним використанням елементів фітбол-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 65-75

Відомості про автора:

Пангелова Наталія Євгенівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав, Україна)

e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

Кравченко Тетяна Петрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав, Україна)

e-mail: kravchenko19tanya@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

Пангелов Борис Петрович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму, Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав, Україна)

e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0003-3590-9428>

УДК 378.147

doi: 10.15330/fcult.41.75-81

Інна Ткачівська

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ДИДАКТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)

Мета. Розробити та обґрунтувати модель формування дидактичної компетентності студентів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура). **Методи.** Аналіз даних науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт, опитування, спостереження, моделювання та метод узагальнення і висновків. Розроблена модель дидактичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури складається з мотиваційно-інформаційного, пізнавально-змістового та технологічного компонентів. Мотиваційно-інформаційний компонент спрямовувався на формування в студентів стійкої мотивації до ґрунтовного вивчення педагогічної дидактики як чинника реалізації набутих у ЗВО професійно орієнтованих знань й умінь у педагогічній діяльності майбутнього учителя фізичної культури. Пізнавально-змістовий компонент спрямовується на формування повноти теоретичних знань та особливостей практичного застосування різних форм роботи: моделювання, презентації, “мозковий штурм”, відверті розмови, симпозиуми, диспути, захисти розроблених студентами дидактичних моделей. Технологічний компонент передбачав ознайомлення студентів з різними методами й особливостями розвивального навчання. Розроблена модель дидактичної компетентності з її змістовим наповненням реалізується під час викладання навчальної дисципліни “Педагогіка фізичної культури з основами дидактики”. Досліджено, що формування дидактичної діяльності студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) можливе за умови реалізації структурних змістових компонентів на засадах міжпредметної інтеграції з професійно-зорієнтованими дисциплінами та широким використанням інноваційних методів навчання.

Ключові слова: модель, дидактична компетентність, студенти, середня освіта (фізична культура), педагогіка фізичної культури.

Aim. To develop and justify the model of formation of didactic competence of students of specialty 014 Secondary education (physical culture). **Methods.** Data analysis of scientific and methodical literature and information resources of the Internet, content analysis of theoretical and methodological works, surveys, observations, modeling and the method of generalization and conclusions. The didactic competence of a future physical education teacher is an important component of his professional readiness, which ensures his self-organization at the personal level in accordance with professional requirements and gives the opportunity to professionally carry out pedagogical activities in the physical education system of an educational institution. The developed model of didactic competence of the future physical culture teacher consists of motivational-informational, cognitive-content and technological components. The motivational and informational component was aimed at forming in students a stable motivation for a thorough study of pedagogical didactics as a factor in the implementation of professionally oriented knowledge and skills acquired at the ZVO in the pedagogical activity of the future physical culture teacher. The cognitive-content component is aimed at forming the

completeness of theoretical knowledge and features of practical application of various forms of work: simulations, presentations, "brainstorming", open conversations, symposia, debates, defense of didactic models developed by students. The technological component involved familiarizing students with various methods and features of developmental education. The developed model of didactic competence with its content is implemented during the teaching of the educational discipline "Pedagogy of physical culture with the basics of didactics". It has been investigated that the formation of didactic activities of students of the specialty 014 Secondary education (Physical culture) is possible under the condition of the implementation of structural content components on the basis of interdisciplinary integration with professionally oriented disciplines and the wide use of innovative teaching methods that create a favorable informational and activity pedagogical environment in which the interest in pedagogical didactics and developing reflective abilities.

Key words: *model, didactic competence, students, secondary education (physical education), pedagogy of physical education.*

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. В умовах становлення нової української школи (НУШ), основні нормативно-правові документи виносять на повістку дня закладів вищої освіти (ЗВО) України проблему – забезпечити підвищення якості підготовки педагогічних кадрів, у тому числі й майбутніх учителів фізичної культури.

У контексті піднятої проблеми викликають інтерес матеріали наукових досліджень в галузі педагогіки (В.А. Адольф, 1998; В.І. Бондар, 1999; В.М. Введенський, 2003; В.Г. Вишинська, 2006; С.І. Якименко, 2011), а також фізичної культури (Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, 2005; С.І. Присяжнюк, В.В. Краснов, 2007; О.М. Худолій, 2007; В.І. Ареф'єв, 2011), які актуалізують потребу формування в студентів стійкої дидактичної компетентності, як передумови реалізації здобутих теоретичних знань, умінь з професійно-зорієнтованих дисциплін у практичній діяльності та служать добрим вмотивовуючим чинником до майбутньої професійної діяльності [2, 10, 12].

Відтак, все більшого значення набуває компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх фахівців, що має здійснюватися через оновлення змісту освіти на міжпредметних інтеграційних засадах і забезпечувати формування теоретичних знань у взаємозв'язку з привиттям практичних професійних умінь з опорою на дидактичні засади [1, 3].

Разом з тим, формування дидактичної компетентності на інтеграційних засадах, на нашу думку, створить сприятливе рефлексивне середовище, а якому студент матиме можливість співвіднести свої уявлення про професію вчителя фізичної культури із вимогами, які ставляться до неї та переорієнтувати особистісний навчальний процес на досягнення відповідної цілі, скоординувавши власне професійне становлення.

Усе вище висвітлене, зобов'язує викладачів ЗВО до пошуків оптимізації дидактичних моделей, оновлення навчальних програм, розроблення навчально-методичних матеріалів, спроможних забезпечити належну підготовку педагогічних кадрів відповідно до вимог сьогодення.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати модель формування дидактичної компетентності студентів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура).

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт, опитування, спостереження, моделювання та метод узагальнення і висновків.

Результати дослідження. Вивчення та аналіз відповідних наукових джерел, наші спостереження за професійною діяльністю учителів фізичної культури, а також студентів під час навчальної педагогічної практики переконливо доводять, що в обох категоріях спостерігається недостатній рівень володіння дидактичними засобами, що зумовлено відсутністю ефективного механізму формування феномену дидактичної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. При цьому, цілком погоджуємося з позицією

значної частини вчених, що у ЗВО фундаментальною має бути педагогічна підготовка, спроможна забезпечити формування професійної культури майбутнього вчителя, враховуючи специфіку майбутньої професійної діяльності [3, 4, 12]. При цьому актуалізується потреба міжпредметної інтеграції з фаховими дисциплінами, що виступають засобами педагогічної діяльності, якими студент-випускник повинен вміло користуватися [5, 6].

Виходячи з вище сказаного спробуємо з'ясувати чим наповнений зміст навчальної дисципліни "Педагогіка", та виявити інтерес студентів до неї. З цією метою проведено ґрунтовний аналіз та осмислення матеріалів наукових досліджень Н.В. Волкової (2001), Н.М. Білик (2004), Н.В. Гузій (2004). Вони дали підставу погодитись з думкою В.І. Бондаря (1999), В.А. Болотової (2001) про те, що знання з педагогічного курсу, які студенти здобувають у сучасному ЗВО носять інформаційний зміст, збагачують теоретичну обізнаність та розширюють їх пізнавальний кругозір. Однак ця поінформованість не розкриває шляхів її реалізації на практиці, а тому мало придатна для використання у професійній діяльності, а в нашому випадку, під час викладання шкільного курсу "Фізична культура".

Ця версія підтверджується отриманими результатами опитування студентів, які вважають, що у змісті сучасної навчальної дисципліни з педагогіки традиційно переважає теоретична складова, яка викладається нудно, не цікаво. При цьому часто використовується багатослівний стиль, має місце перенасиченість понятійним апаратом а також авторитарністю "так треба", "потрібно". Одночасно, за свідченням студентів, не пояснюється при яких умовах можна використовувати подану інформацію. Студенти відкрито признаються, що не люблять педагогіку, бо не бачать можливості її використання у своїй професійній діяльності. На їх думку було б багато корисніше якби ця навчальна дисципліна викладалась на інтеграційних засадах, тобто з врахуванням специфіки професійної діяльності.

На думку значної частини вчених основна причина зниження інтересу до навчальної дисципліни "Педагогіка" полягає в тому, що на сьогоднішній день мають місце недоліки у змісті та характері викладання основних педагогічних положень, де спостерігаються дві крайності [2, 10, 12].

Так, в одних випадках викладачі прагнуть до використання суто науково-теоретичної подачі студентам основних педагогічних положень, в іншому випадку зводять педагогічні засади до рекомендаційного характеру, позбавляючи теоретичного обґрунтування.

На наш погляд, причиною такого стану є ізоляція педагогіки від профільних професійно-зорієнтованих дисциплін, а також нехтування парадигмальними змінами, що характерні для сучасної педагогіки, які супроводжуються зародженням нових форм навчання: навчання дією, навчання на ситуаціях, на основі театральних, діяльнісно-ігрових технологій.

На жаль, на даний час вони не ввійшли у практику педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Нерідко приходиться спостерігати парадоксальну ситуацію, де викладачі, будучи найбільш обізнаними в галузі різних дидактичних теорій та технологій, на практиці використовують найбільш примітивні форми та методи викладацької діяльності що підтверджують у своїх дослідженнях Л.Г. Карпов (2004) та Н. Кічук (1993). Разом з цим, про це засвідчують дані проведеного нами опитування серед студентів факультету фізичного виховання і спорту, які заявили, що найбільш популярними у роботі викладачів педагогіки є традиційні лекції (65,3%), рідше евристичні бесіди (22,3%), не набрали популярності у використанні ділові або імітаційні ігри, інтерактивні методики (8,3%), а також інформаційні технології з комп'ютерною підтримкою (4,7%).

Матеріали наукових досліджень К. Щедролосоєва (2003), М.Н. Бібік (2004), С.І. Якименка (2011), Н.М. Земської (2012) співпадають з нашими переконаннями про те, що, власне, завдяки впровадженню інформаційних технологій у навчальний процес ЗВО можна значно відредагувати об'єктивно існуючі суперечності: між колективною формою навчання студентів та індивідуальним характером пізнавальної діяльності; традиційними методами навчання та потребою сьогодення максимального використання інноваційних технологій, які створюють сприятливе педагогічне середовище для самоусвідомлення “Я – учитель” [5,8].

Таким чином, сучасні нові орієнтири у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури, на думку вчених, мають бути співзвучні з педагогічними професійно зорієнтованими гуманітарними імперативами [9, 12]. Таке середовище спроможне забезпечити практикуми, ігрові форми навчання, дискусії, майстер-класи, тренінги, педагогічне консультування й проектування, індивідуальні види робіт, тобто різні види практичної діяльності максимально наближені до професійних умов [5, 10, 12].

Виходячи з вище сказаного та аналізу наукових праць К. Юр'єва (2004), В.Г. Вишневської (2006), Усїмбаєвої (2006), С.І. Якименка (2011), де компетентність розглядається як готовність до реалізації здобутих професійно-зорієнтованих знань, умінь, у професійній діяльності, було розроблено модель дидактичної компетентності майбутнього учителя фізичної культури, що складається з трьох компонентів: мотиваційно-інформаційний, пізнавально-змістовий, технологічний.

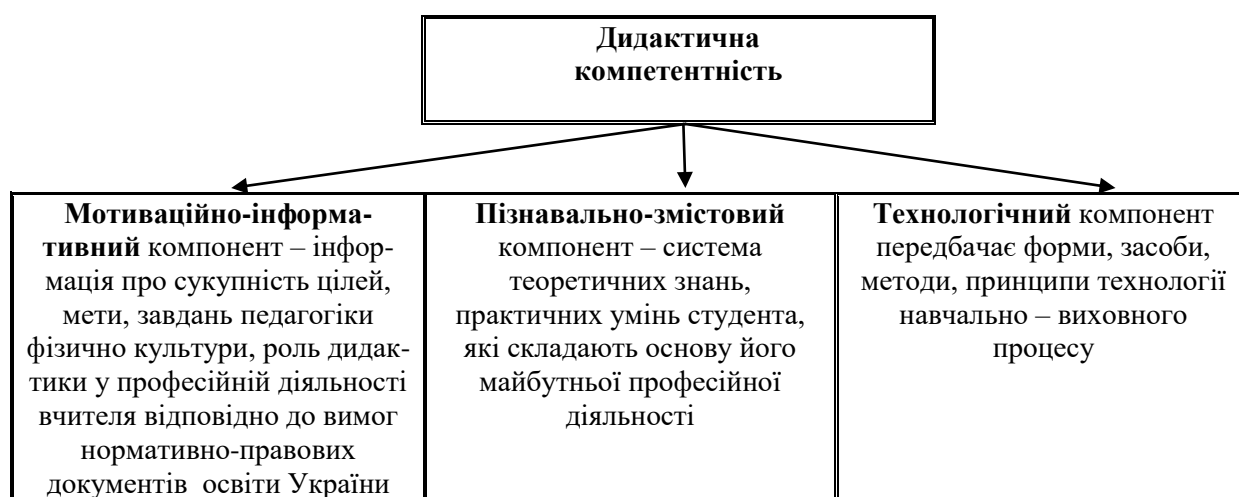


Рис. 1. Модель дидактичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури

Мотиваційно-інформаційний компонент спрямовувався на формування в студентів стійкої мотивації до ґрунтовного вивчення педагогічної дидактики як чинника реалізація набутих у ЗВО професійно орієнтованих знань й умінь у педагогічній діяльності майбутнього учителя фізичної культури.

Для розвитку інтересу в студентів під час впровадження мотиваційного компоненту передбачено: ознайомлення з завданням, метою навчальної дисципліни “Педагогіка фізичної культури з основами дидактики”, її історичною ретроспективою розвитку, основними категоріями дидактики, її значенням у професійній діяльності фахівця фізичної культури; вимогами нормативно-правових документів освіти України, дидактичними матеріалами, що їх супроводять (програми, підручники, методичні рекомендації). Цьому, на наш погляд, сприяє залученню студентів до активних форм занять: презентації, евристичні бесіди, пізнавальні ігри, диспути, симпозиуми.

Пізнавально-змістовий компонент передбачає формування в студентів дидактичних знань, умінь шляхом опанування основних засад:

- навчального процесу (зміст, структура, функції, компоненти) його оптимізуючих чинників та проведення педагогічного дослідження, вмотивовує до креативної діяльності майбутніх учителів фізичної культури;
- диференціації та особливостей її використання під час занять фізичною культурою, враховуючи обдарованість та відстаючість школярів;
- використання різних видів контролю у навчально-пізнавальній діяльності щодо реалізації основоположних принципів освіти і виховання, які тісно пов'язані між собою і спроможні забезпечити їх логічну єдність;
- науковість та системність навчального процесу.

Одночасно пізнавально-змістовий компонент спрямовується на формування повноти теоретичних знань та особливостей практичного застосування різних форм роботи: навчальної діяльності – урок (його різновиди, форми роботи на уроці, проведення нестандартних уроків); самостійна навчальна робота в домашніх умовах; форми позаурочної оздоровчої роботи у режимі навчального дня школи, спортивно-масові форми занять та шляхи залучення педагогічного колективу, органів учнівського самоврядування до проведення організаційно-методичного забезпечення спортивно-оздоровчої роботи в школі.

Вивчення навчальних тем передбачає широке використання активних форм роботи: моделювання, презентації, “мозковий штурм”, відверті розмови, симпозиуми, диспути, захисти розроблених студентами дидактичних моделей, які за дослідженням сучасних вчених створюють сприятливе педагогічними середовище для самоорганізації, сталого самонавчання, саморозвитку та самовдосконалення. У цих умовах студенти вчать не лінійно мислити, бути динамічними у використанні здобутих професійно-зорієнтованих дидактичних знань та практичних умінь [7, 11].

Технологічний компонент передбачав ознайомлення студентів з різними методами й особливостями розвивального навчання. Під час семінарських занять розроблялись орієнтовні методичні рекомендації щодо можливостей їх використання у процесі занять фізичною культурою.

Разом з цим у змісті технологічного компоненту передбачався розгляд проблеми формування колективу, його суть, функції, вплив на особистість, а також вивчення питання про роль учнівського самоврядування, педагогічного колективу школи щодо оптимізації спортивно-оздоровчої роботи у навчальному закладі та залученні школярів до самоврядування, фізичного самовдосконалення.

З метою підвищення у студентів інтересу до педагогічного дидактики, як основного фундаменту у професійній підготовці майбутнього вчителя, компонент передбачає проведення конкурсів дидактичних моделей розроблених студентами, диспутів, “круглих столів”, “відвертих розмов”, дискусій, презентації, самодіагностика вихованості, що створює сприятливе професійно-зорієнтоване середовище.

На нашу думку, широке використання інтерактивних методик у навчальному процесі ЗВО сприятиме суттєвим зрушенням у дидактичній підготовці студентів, відходу від традиційної системи навчання до особистісно-орієнтованої, розвиватиме здатність суб'єктів освітнього простору до самоорганізації, сталого самонавчання, саморозвитку самовдосконалення, що дає можливість залучити майбутніх учителів у рефлексивний аналіз своїх можливостей, вносячи відповідні корективи на шляху професійного становлення.

Дискусія. Запропонована модель формування дидактичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури із її змістовим забезпечення, яке реалізується через

використання сучасних педагогічних технологій, інтерактивних методів навчання, презентацій інформаційних технологій, створюють сприятливі рефлексивні умови, в яких стимулюються внутрішні резерви кожного студента. Вони на думку вчених сприяють формуванню соціальних якостей особистості: вміння працювати в колективі на основі співробітництва, виконувати різні соціальні ролі, допомагати один одному у навчальній діяльності на засадах співтворчості, розв'язувати спільними зусиллями складні педагогічні ситуації [1, 2, 9].

Разом з цим, у рефлексивних умовах відбувається активний обмін думками студентів, презентаційними матеріалами, що забезпечує збагачення словникового запасу дидактичними термінами, поняттями, дає можливість розширити власні знання із навчальних тем, збагатитись різними підходами до презентації та оформлення відповіді, складання схематичних моделей. У таких умовах студент має можливість збагатити власний досвід, скоординувати свою діяльність, висловити власну думку, тобто відчувати себе повноправним учасником навчального процесу з чітко визначеним колом вимог.

Викладені положення з формування дидактичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури не претендують на остаточне розв'язання проблеми. Вбачаємо доцільним вдосконалення системи цієї роботи під час викладання навчальної дисципліни "Педагогіка фізичної культури з основами дидактики".

Висновок. Дидактична компетентність майбутнього учителя фізичної культури є важливою складовою його професійної готовності, що забезпечує на особистісному рівні його самоорганізацію відповідно до професійних вимог і дає можливість фахово здійснювати педагогічну діяльність у системі фізичної культури навчального закладу.

Формування дидактичної діяльності можливе за умови реалізації структурних змістових компонентів (емоційно-інформаційний, пізнавально-змістовий, технологічний) на засадах між предметної інтеграції з професійно-зорієнтованими дисциплінами та широким використанням інноваційних методів навчання, що створюють сприятливе інформаційно-діяльнісне педагогічне середовище, в якому пробуджується інтерес до педагогічної дидактики та розвиваються рефлексивні здібності.

Перспективою з досліджуваного питання, на нашу думку, є подальша розробка дидактичних матеріалів у контексті змісту і структури дидактичної компетентності майбутнього учителя фізичної культури та сучасних корекційно-освітніх способів впливу на нього.

1. Бібік НМ. Компетентнісний підхід: рефлексивний аналіз. К.; 2004. 47-52.
2. Вишинська ВГ. Міжпредметна взаємодія як дидактична умова формування інформаційної культури особистості. К.; 2006. 30-38.
3. Гузій НВ. Педагогічний професіоналізм. К.; 2004. 243с.
4. Гура ОІ. Психолого-педагогічна компетентність викладача вищого навчального закладу. Запоріжжя.; 2006. 331 с.
5. Кічук НВ. Формування творчої особистості вчителя у процесі вузівської професійної підготовки: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора пед. наук: 13. 00. 01. К.; 1993. 31с.
6. Омеляненко ВЛ, Кузьмінський АІ, Вовк ЛП. Педагогіка: завдання і ситуації: практикум. К.; 2003. 60-127.
7. Остафійчук ЯВ. Формування валеологічних компетенцій у студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання: автореф. дисертації. Івано-Франківськ, 2014. 20с.
8. Презлята ГВ. Ткачівська ІМ. Випасняк ІП. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури. Івано-Франківськ; 2014. 351 с.
9. Ткачівська І., Серман Т., Презлята Г. Формування дидактичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Гірська школа Українських Карпат. 2022; 26: 99-103.
10. Усімбаєва Н. Розвиток професійної компетентності як шлях до підготовки висококваліфікованих фахівців. Рідна школа. 2006; 6: 17-19.
11. Шиян БМ, Папуша ВГ. Тематика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах. Харків, 2005; 206 с.

12. Щедролосоєва К. Формування професіоналізму майбутнього вчителя у культурно-освітньому середовищі вищого навчального закладу. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2003; 3: 72-76.

References

1. Bibik, N. M. (2004). Kompetentnisnyi pidkhid: refleksyvnyi analiz [Competency approach: reflective analysis]. Kyiv, 47–52. [in Ukrainian]
2. Vyshynska, V. H. (2006). Mizhpredmetna vzaiemodiia yak dydaktychna umova formuvannia informatsiinoi kultury osobystosti [Interdisciplinary interaction as a didactic condition for the formation of the information culture of the individual]. Kyiv, 30-38. [in Ukrainian]
3. Huzii, N. V. (2004). Pedagogichnyi profesionalizm [Pedagogical professionalism]. Kyiv. [in Ukrainian]
4. Hura, O. I. (2006). Psykholoho-pedagogichna kompetentnist vykladacha vyshchoho navchalnoho zakladu [Psychological and pedagogical competence of a teacher of a higher educational institution].
5. Kichuk, N. V. (1993). Formuvannia tvorchoi osobystosti vchytelia u protsesi vuzivskoi profesiinoi pidhotovky [Formation of the teacher's creative personality in the process of university professional training]: author's abstract. Theses. Kyiv. [in Ukrainian]
6. Omelianenko, V. L., Kuzminskyi, A. I., Vovk, L. P. (2003). Pedagogika: zavdannia i situatsii: praktykum [Pedagogy: tasks and situations: practicum]. Kyiv, 60–127. [in Ukrainian]
7. Ostafiichuk, Ya. V. (2014). Formuvannia valeolohichnykh kompetentsii u studentiv medychnykh koledzhiiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of valeological competences among students of medical colleges in the process of physical education]: author's abstract. Theses, Ivano-Frankivsk. [in Ukrainian]
8. Prezliata, H. V., Tkachivska, I. M., Vypasniak, I. P. (2014). Pedagogichna maisternist uchytelia fizychnoi kultury [Pedagogical skills of a physical education teacher]. Ivano-Frankivsk. [in Ukrainian]
9. Tkachivska, I., Serman, T., Prezliata, H. (2022). Formuvannia dydaktychnoi kompetentnosti maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury [Formation of didactic competence of future teachers of physical education]. Hirshka shkola Ukrainskykh Karpat, 26, 99-103. [in Ukrainian]
10. Usimbaieva, N. (2006). Rozvytok profesiinoi kompetentnosti yak shliakh do pidhotovky vysokokvalifikovanykh fakhivtsiv [Development of professional competence as a way to train highly qualified specialists]. Native school, 6, 17-19. [in Ukrainian]
11. Shyian, B. M., Papusha, V. H. (2005). Tematyka vykladannia sportyvno-pedagogichnykh dystsyplin u vyshchikh navchalnykh zakladakh [Topics of teaching sports and pedagogical disciplines in higher educational institutions]. Kharkiv. [in Ukrainian]
12. Shchedrolosieva, K. (2003). Formuvannia profesionalizmu maibutnoho vchytelia u kulturno-osvitnomu sredovyschi vyshchoho navchalnoho zakladu [Formation of the future teacher's professionalism in the cultural and educational environment of a high school]. Pedagogika i psykholohiia profesiinoi osvity, 3, 72-76.

Цитування на цю статтю:

Ткачівська ІМ. Модель формування дидактичної компетентності студентів спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура). Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 75-81

Відомості про автора:

Ткачівська Інна Михайлівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: inna.tkachivska@pnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0002-8995-2483>

УДК 796.02:379.8
doi: 10.15330/fcult.41.81-86

*Олександр Томенко, Сергій Матросов,
Тимур Москаленко*

СТАН ТА ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ПРИЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ СУМСЬКОЇ МІСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ

Мета – визначити стан та функціональне призначення відкритих спортивних майданчиків закладів освіти Сумської міської територіальної громади. **Матеріал і методи:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, методика оцінювання параметрів функціонального призначення

відкритих спортивних майданчиків. Обстеженню з червня по вересень 2022 року, підлягало 19 відкритих спортивних майданчиків. **Результати.** В результаті дослідження найвищу оцінку (7,88 бали) отримала група характеристик функціонального призначення спортивних майданчиків “доступність/безпека”, найнижчими виявилися оцінки такої групи характеристик як “благоустрій/комфорт” – 5,27 бала. На більшості спортивних майданчиків передбачено від 3 до 4 функціональних зон для певного різновиду рухової активності. На багатьох функціональних зонах майданчиків недостатньо відповідного спортивного інвентарю.

Ключові слова: спортивні майданчики, заклади освіти, фізична культура і спорт.

Summary. The aim of the study is to determine the condition and functional purpose of outdoor sports grounds of educational institutions of the Sumy urban territorial community. **Material and methods:** literature analysis, methods of evaluating the parameters of the functional purpose of outdoor sports grounds. 19 outdoor sports grounds were subject to inspection from June to September 2022. **Results.** As a result of the study, the highest score (7.88 points) was given to the group of indicators “accessibility/security”, the lowest score was obtained for such a group of characteristics as “welfare/comfort” – 5.27 points. On most sports grounds, 3 to 4 functional zones are provided for a certain type of motor activity. In many functional areas of the playgrounds, there is not enough suitable sports equipment. On a significant number of sports grounds, a permanent source of noise from transport or economic facilities was found. Only 10% of the sites are equipped with special artificial lighting, which usually does not function to its full extent due to wear and tear or physical damage. This actually makes it impossible to carry out many types of motor activity in the dark. Practically all outdoor sports grounds lack specially equipped toilets, sources of drinking water, and trash cans or containers. The functional condition or the complete absence of specially equipped seats is unsatisfactory. The presence of extraneous footpaths that run through the functional zones of the sports ground significantly worsen the conditions for physical exercises.

Key words: sport grounds, educational institutions, physical culture and sports.

Постановка проблеми. Одним із завдань подальшого розвитку фізичної культури та спорту є підвищення ефективності та доцільності використання спортивних об'єктів. Фізкультурно-спортивні споруди являють собою мережу (систему), що забезпечує задоволення потреб населення у заняттях фізичними вправами та видами спорту. Сучасна мережа включає фізкультурно-спортивні споруди для занять більш ніж 160 видами спорту та проведення активного дозвілля. У зв'язку з цим вона вважається однією з найскладніших і найрізноманітніших серед систем обслуговування населення [1; 2; 3].

Спортивні споруди закладів освіти відіграють істотну роль у системі фізкультурно-спортивних споруд нашої країни. У деяких населених пунктах вони – єдині споруди для фізкультурно-спортивної діяльності населення особливо у постраждалих від бойових дій територіальних громадах. Спортивні споруди закладів освіти утворюють комплекси, що складаються із залів (у школах, закладах фахової передвищої та вищої освіти), з відкритих споруд (у кожному закладі) та з басейнів, які або входять до бази навчального закладу чи застосовуються групою закладів освіти [6; 7; 9].

Варто відзначити зростаючі вимоги не тільки до оформлення (дизайну), але і функціональних характеристик спортивних споруд (їх цільового використання). Тому у наш час актуальним є дослідження стану та функціонального призначення спортивних майданчиків, особливо у районах, постраждалих від бойових дій, одним з яких є Сумська міська територіальна громада.

Мета дослідження – визначити стан та функціональне призначення відкритих спортивних майданчиків закладів освіти Сумської міської територіальної громади.

Матеріал і методи. Для розв'язання завдань дослідження використано аналіз науково-методичної літератури та методик оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків.

Під час дослідження оцінювали 5 груп характеристик майданчиків, які загалом визначали загальний стан об'єкта. До оцінюваних характеристик належали такі: функціональність (визначення кількості функціональних зон, розташованих на майданчику); відповідність спортивного обладнання та розмітки чинним правилам із видів спорту /

справність обладнання; вид / стан покриття; доступність / безпека; благоустрій / комфорт [10]. Обстеженню, яке тривало з червня по вересень 2022 року, підлягало 19 відкритих спортивних майданчиків закладів освіти Сумської міської територіальної громади.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку С. С. Павлова [12] заклади освіти повинні забезпечити належне матеріально-технічне забезпечення для популяризації рухової активності та здорового способу життя серед молоді. Він наголошує на важливості створення сприятливого середовища для фізичної активності, включаючи добре обладнані спортивні споруди та обладнання, а також добре підготовлених вчителів фізичної культури. Він зазначає, що багато шкіл не мають достатніх спортивних об'єктів та обладнання. Цей недолік підтримки не тільки ускладнює розвиток фізичної культури та розважальних заходів, а й сприяє сидячому способу життя серед учнів, що може негативно впливати на їх фізичне та психічне здоров'я, а навчальні заклади мають забезпечити відповідну матеріальну та технічну підтримку для заохочення фізичної активності та здорового способу життя серед учнів.

О.М. Крижанівська зазначає, що, незважаючи на значні покращення в останні роки, багатьом школам, як і раніше, не вистачає належного матеріально-технічного забезпечення для занять фізичною культурою та відпочинку. Вона наголошує на необхідності збільшення інвестицій у спортивні споруди та обладнання, а також можливості професійного розвитку для вчителів фізичного виховання. Авторка вказує, що низький рівень фізичної активності студентів пов'язаний із низкою причин, включаючи недостатність доступності спортивних об'єктів та занять та багато іншого [8].

Стаття В.О. Веклича [4] спрямована на аналіз стану матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання у школах України. Автор провів опитування учнів та працівників 173 шкіл України, вивчивши наявність та якість спортивного обладнання та інших необхідних ресурсів для фізичного виховання. Результати показали, що у багатьох школах не вистачає базового спортивного обладнання та обладнання, і лише 6% шкіл мають достатні ресурси для фізичного виховання. На додаток до виявлення проблеми, автор також пропонує кілька рішень для покращення матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання в українських школах, таких як збільшення фінансування фізичного виховання. Автор приходить до висновку, що покращення матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання в українських школах має вирішальне значення для здоров'я та благополуччя учнів та для розвитку фізично активного суспільства.

В.І. Морозов, який у своїй роботі звертає увагу на проблему відсутності спеціальних приміщень для занять. У багатьох закладах освіти відсутні спортивні зали, а ті, що є, часто не відповідають сучасним вимогам безпеки та комфорту. Крім того, не завжди є необхідне обладнання, наприклад, спеціалізовані тренажери для проведення спортивних заходів. Таке недостатнє матеріально-технічне забезпечення ускладнює проведення ефективних занять фізичною культурою і спортом, а також вносить певні обмеження у фізичний розвиток дітей та підлітків. Відсутність спортивних майданчиків і спортивного обладнання знижує інтерес дітей і підлітків до занять фізичною культурою [11].

Іншим значним внеском у розв'язання проблеми нашого дослідження є робота В.Ф. Гончаренка [5], який розглядає проблему недостатнього матеріально-технічного забезпечення у сфері фізичного виховання в навчальних закладах України і для розв'язання цієї проблеми пропонує збільшити ліміти на фінансування для придбання обладнання і облаштування спортивних споруд, а також навчання кваліфікованих кадрів, які можуть ефективно використовувати наявні ресурси.

Результати дослідження. Для досягнення цілей дослідження ми використали методику оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків за 5 групами характеристик, кожна з яких була оцінена окремо від 0 до 12 балів. Загальна оцінка функціонального стану споруди була середньою від суми оцінок усіх груп характеристик.

За результатами дослідження стану та функціонального призначення спортивних майданчиків найвищу оцінку (7,88 бали) отримала група показників “доступність / безпека”. Оцінка групи характеристик “функціональність” становила 7,33 балів, “відповідність/справність обладнання” – 6,42 балів, “стан покриття” – 5,38 балів. Найнижчим виявилися оцінки такої групи характеристик як “благоустрій/комфорт”. Вказана група отримали 5,27 бала відповідно. Стандартне відхилення становило – 1,16 бала (рис. 1).

Відзначено, що на трав’яних футбольних полях відсутня розмітка. На баскетбольних і волейбольних майданчиках розмітка або відсутня взагалі, або наявні окремі елементи розмітки. Покриття більшості баскетбольних, мініфутбольних і волейбольних майданчиків асфальтове або ґрунтове з нерівними поверхнями та наявними фізичними ушкодженнями (ями, тріщини), що ускладнює здійснення відповідних видів рухової активності. Футбольні поля з трав’яним покриттям хоч і мають відносно рівну поверхню, проте на ній зазвичай наявні ділянки з пошкодженим або відсутнім покриттям. На усіх майданчиках наявні лише окремі елементи водовідведення (спеціальні стоки, дренаж або “рівень”), що унеможливує використання відповідних споруд за несприятливих погодних умов, а також призводить до пошкодження цілісності покриття.

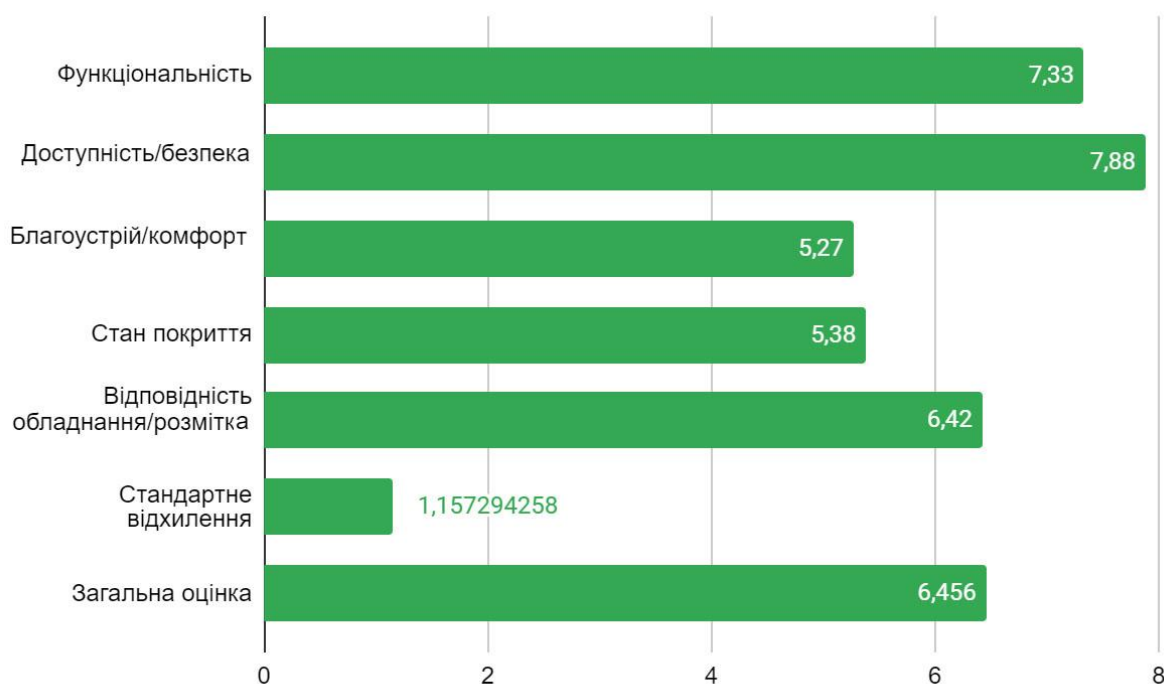


Рис. 1. Зведені показники аналізу стану та функціонального призначення спортивних майданчиків закладів освіти Сумської МТГ

На значній кількості спортивних майданчиків виявлено постійне джерело шуму від транспорту або господарських об’єктів. Лише 10% майданчиків обладнано спеціальним штучним освітленням, яке зазвичай не функціонує в повному обсязі через зношеність або фізичні ушкодження. Це фактично унеможливує здійснення багатьох

видів рухової активності в темну пору доби. Практично на усіх відкритих спортивних майданчиках відсутні спеціально обладнані туалети, джерела питної води та сміттєві урни чи контейнери. Незадовільним є функціональний стан або ж повна відсутність спеціально обладнаних місць для сидіння. Наявність сторонніх пішохідних шляхів, які пролягають через функціональні зони спортивного майданчика значно погіршують умови занять фізичними вправами.

Дискусія. Нами вперше отримано дані про стан та функціональне призначення відкритих спортивних майданчиків 19 закладів освіти Сумської міської територіальної громади, що можуть бути використані для визначення спроможності закладів освіти та громади вцілому до організації фізкультурно-оздоровчих занять та окремих спортивних змагань.

Доповнено і розширено дані літературних джерел [8; 12] про особливості використання спортивних майданчиків, які розташовані на території закладів освіти.

Висновки:

1. Проблемою у розвитку фізичного виховання та спорту в Україні є нестача матеріально-технічних ресурсів, що впливає як на якість фізичного виховання, так і залучення учнів до занять (особливо у регіонах, які постраждали від бойових дій). Українські школи не можуть забезпечити дітей та молодь достатнім доступом до спортивних об'єктів для занять. Це негативно позначається на якості навчання, тренувальної та оздоровчо-рекреаційної діяльності, а також на здоров'ї та розвитку дітей та молоді.

2. За результатами обстеження спортивних майданчиків найвищу оцінку (7,88 бали) отримала група показник “доступність / безпека”, найнижчим виявилися оцінки такої групи характеристик як “благоустрій/комфорт” – 5,27 бала. На більшості спортивних майданчиків передбачено від 3 до 4 функціональних зон для певного різновиду рухової активності. На багатьох функціональних зонах майданчиків недостатньо відповідного спортивного інвентарю. При цьому наявний інвентар із фізичними пошкодженнями, але зі збереженим загальним функціональним станом конструкції.

3. Перспективи подальших досліджень пов'язані із вивченням особливостей використання відкритих спортивних майданчиків закладів освіти здобувачами.

1. Банько В. Будівлі, споруди та обладнання туристських комплексів. Київ: Дакор; 2008. 328 с.
2. Борек З. Польський досвід оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням спортивних споруд типу “Орлик”. Спорт. наука України. 2015; 2: 48-54.
3. Бугович О. Туристичні споруди та особливості їх будівництва. Київ: Інновація; 2008. 256 с.
4. Веклич В. Оцінка матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання у загальноосвітніх школах України. Фіз. виховання спорт та культура здоров'я у сусп-ві. 2019; 4 (44): 47-52.
5. Гончаренко В. Матеріально-технічне забезпечення фізичного виховання в освітніх закладах. Вісн. Нац. ун-ту фіз. виховання і спорту України. 2017; 5: 42-47.
6. Жуковський О. Удосконалення управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в закладах освіти. Фіз. культура спорт та здоров'я нації. 2018; 3 (38): 31-33.
7. Кравченко О. Особливості забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Зб. наук. пр. Нац. ун-ту фіз. виховання та спорту України. 2018; 2: 63-68.
8. Крижанівська О. Фізична культура студентів в Україні: сучасний стан та перспективи. Фіз. виховання спорт та культура здоров'я у сусп-ві. 2018; 3 (37): 35-40.
9. Криворучко ВМ, Дворник ОВ. Методичні аспекти фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Педагогіка і психологія. 2019; 1 (36): 60-65.
10. Мандюк АБ. Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності : дис. ... д-ра наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів: Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського; 2021. 345 с.
11. Морозов В. Проблеми фізичного виховання в українських навчальних закладах: історія, теорія і практика. Київ: КНТ; 2016. 232 с.

12. Павлов СС. Фізична культура підростаючого покоління у контексті національного розвитку. Педагогіка фіз. культури та спорту. 2015; 4: 3-9.

References

1. Banko V. Budivli, sporudy ta obladnannia turystykykh kompleksiv. Kyiv: Dakor; 2008. 328 s.
2. Borek Z. Polskyi dosvid ozdorocho-rekreatsiinoi diialnosti z vykorystanniam sportyvnykh sporud typu "Orlyk". Sport. nauka Ukrainy. 2015; 2: 48-54.
3. Buhovyk O. Turystychni sporudy ta osoblyvosti yikh budivnytstva. Kyiv: Innovatsiia; 2008. 256 s.
4. Veklich V. Otsinka materialno-tekhnichnoho zabezpechennia fizychnoho vykhovannia u zahalnoosvitnikh shkolakh Ukrainy. Fiz. vykhovannia sport ta kultura zdorov ya u susp-vi. 2019; 4 (44): 47-52.
5. Honcharenko V. Materialno-tekhnicne zabezpechennia fizychnoho vykhovannia v osvityakh zakladakh. Visn. Nats. un-tu fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. 2017; 5: 42-47.
6. Zhukovskiy O. Udoskonalennia upravlinnia fizkulturno-ozdorochoiu diialnistiu v zakladakh osvity. Fiz. kultura sport ta zdorov ya natsii. 2018; 3 (38): 31-33.
6. Kravchenko O. Osoblyvosti zabezpechennia fizychnoho vykhovannia u vyshchikh navchalnykh zakladakh. Zb. nauk. pr. Nats. un-tu fiz. vykhovannia ta sportu Ukrainy. 2018; 2: 63-68.
7. Kryzhanivska O. Fizychna kultura studentiv v Ukraini: suchasnyi stan ta perspektyvy. Fiz. vykhovannia sport ta kultura zdorov ya u susp-vi. 2018; 3 (37): 35-40.
8. Kryvoruchko VM, Dvornyk OV. Metodychni aspekty fizychnoho vykhovannia studentiv u vyshchikh navchalnykh zakladakh. Pedagogika i psykholohiia. 2019; 1 (36): 60-65.
9. Mandiuk AB. Teoretyko-metodychni osnovy formuvannia kultury vilnoho chasu shkoliariv z vykorystanniam riznykh form rukhovoї aktyvnosti: dys. ... doktora nauk z fizychnoho vykhovannia ta sportu zi spetsialnosti 24.00.02 – fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia]. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet fizychnoi kultury imeni Ivana Boberskoho; 2021. 345 s.
10. Morozov V. Problemy fizychnoho vykhovannia v ukrainskykh navchalnykh zakladakh: istoriia, teoriia i praktyka. Kyiv: KNT; 2016. 232 s.
11. Pavlov SS. Fizychna kultura pidrostaiuchoho pokolinnia u konteksti natsionalnoho rozvytku. Pedagogika fiz. kultury ta sportu. 2015; 4: 3-9.

Цитування на цю статтю:

Томенко ОА, Матросов СО, Москаленко Т. Стан та функціональне призначення спортивних майданчиків закладів освіти Сумської міської територіальної громади. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 81-86

Відомості про автора:

Томенко Олександр Анатолійович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка (Суми, Україна)

e-mail: rehabsctt@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1097-965X>

Матросов Сергій Олександрович – аспірант 4 року навчання, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка (Суми, Україна)

e-mail: tmfk@sspu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-6980-1402>

Москаленко Тимур – студент, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка (Суми, Україна)

e-mail: tmfk@sspu.edu.ua

<https://orcid.org/>

ЗМІСТ

<i>Вишневецька Вікторія, Гордєєва Марія.</i> СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК КІБЕР-СПОРТУ ЯК ВИДУ СПОРТУ.....	3
<i>Гнесь Наталія, Курнишев Юрій, Циба Юрій, Цибанюк Олександра.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ІЗ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОГО ОБЛАДНАННЯ ЯК ЗАСІБ РЕАЛІЗАЦІЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОГО ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ.....	7
<i>Дудіцька Світлан, Гуліна Лариса.</i> ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	12
<i>Дух Тетяна, Кіцак Мар'яна, Свищ Ярослав.</i> ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ”.....	18
<i>Єремія Яна, Мосейчук Юрій, Мороз Олена.</i> ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗКУЛЬТУРИ: АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ.....	24
<i>Ізай Зоряна, Султанова Ірина, Іванишин Ірина.</i> РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ПІДЛІТКІВ.....	28
<i>Киселиця Оксана, Богданюк Антоніна, Гауряк Олена.</i> КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІЗ ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	41
<i>Козік Наталія, Стратійчук Наталія, Боднар Юрій.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У КОМПЛЕКСНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ШИЙНОЮ РАДИКУЛОПАТІЄЮ.....	46
<i>Максименко Аліна, Андрєєва Олена, Єракова Любов.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОСНОВНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТ 12-13 РОКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД МАСИ ТІЛА.....	51
<i>Наконечний І.Ю.</i> ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПАНКРАТІОНУ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ.....	59
<i>Пангелова Наталія, Кравченко Тетяна, Пангелов Борис.</i> ЗМІСТ І СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ З ПРІОРИТЕТНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	65
<i>Ткачівська Інна.</i> МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ДИДАКТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 – СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА).....	75
<i>Томенко Олександр, Матросов Сергій, Москаленко Тимур.</i> СТАН ТА ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ПРИЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ СУМСЬКОЇ МІСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ.....	81

CONTENTS

<i>Vyshnevetska Viktoriia, Hordieieva Mariia.</i> FORMATION AND DEVELOPMENT OF ESPORTS AS A SPORT.....	3
<i>Hnes Nataliia, Kurnyshev Yurii, Tsyba Yurii, Tsybaniuk Oleksandra.</i> PHYSICAL EDUCATION USING SPECIAL EQUIPMENT AS A MEANS OF IMPLEMENTING AN EFFECTIVE INCLUSIVE ENVIRONMENT OF A MODERN EDUCATIONAL INSTITUTION.....	7
<i>Duditska Svitlana, Hulina Larysa.</i> HEALTH CULTURE DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS.....	12
<i>Dukh Tetiana, Kishchak Mariana, Svysch Yaroslav.</i> INTERACTIVE TEACHING METHODS IN THE PROCESS OF TRAINING FUTURE SPECIALISTS IN THE SPECIALTY “PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS”	18
<i>Єремія Яна, Мосейчук Юрій, Мороз Олена.</i> SUBJECT-METHODICAL COMPETENCE OF THE FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER: ASPECTS OF FORMATION.....	24
<i>Izai Zoriana, Sultanova Iryna, Ivanyshyn Iryna.</i> DEVELOPMENT OF FUNCTIONAL RESERVES OF THE RESPIRATORY SYSTEM OF ADOLESCENTS.....	28
<i>Kyselytsia Oksana, Bohdaniuk Antonina, Hauriak Olena.</i> CORRECTIVE AND DEVELOPMENTAL WORK IN PHYSICAL EDUCATION WITH CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS.....	41
<i>Kyselytsia Oksana, Bohdaniuk Antonina, Hauriak Olena.</i> APPLICATION OF MODERN METHODS OF PHYSICAL THERAPY IN THE RESTORATION OF PATIENTS WITH SON RADICULOPATIES.....	46
<i>Maksymenko Alina, Andrieieva Olena, Yerakova Liubov.</i> CHARACTERISTICS OF THE FUNCTIONAL STATUS OF THE MAIN PHYSIOLOGICAL SYSTEMS IN 12-13-YEAR-OLD GIRLS IN RELATION TO BODY WEIGHT.....	51
<i>Nakonechnyj Igor.</i> THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING ON THE RESULTS IN THE EDUCATIONAL-TRAINING AND COMPETITIVE PROCESS OF THE PANKRATION OF ATHLETES 14-15 YEARS OLD.....	59
<i>Panhelova Nataliia, Kravchenko Tetiana, Panhelov Borys.</i> CONTENT AND STRUCTURE OF THE CLASS WITH PRIORITY USE OF ELEMENTS OF FITBALL AEROBICS WITH CHILDREN OF OLDER PRESCHOOL AGE.....	65
<i>Tkachivska Inna.</i> MODEL OF FORMATION OF DIDACTIC COMPETENCE OF STUDENTS OF SPECIALTY 014 – SECONDARY EDUCATION (PHYSICAL EDUCATION)	75
<i>Tomenko Oleksandr, Matrosov Serhii, Moskalenko Tymur.</i> CONDITION AND FUNCTIONAL PURPOSE OF SPORTS GROUNDS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF SUMY CITY TERRITORIAL COMMUNITY.....	81

ВИМОГИ

до подання статей у Віснику Прикарпатського університету.

Серія: Фізична культура.

1. **Обсяг оригінальної статті** – 6 і більше сторінок, коротких повідомлень – до 3 сторінок.
2. **Статті подаються у форматі Microsoft Word.** Назва файлу латинськими буквами повинна відповідати прізвищу першого автора. Матеріал статті повинен міститися в одному файлі.
3. **Текст статті** має бути набраним через 1,5 інтервалу, шрифт “Times New Roman”, кегль 14, поля – 20 мм.
4. **Таблиці** мають бути побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Microsoft Word. **Діаграми, рисунки, формули, схеми** потрібно подавати з можливістю редагування у форматі Microsoft Word або у вигляді окремих файлів у форматі jpg.
5. Текст статті має бути оформлений відповідно до Держстандарту й вимог МОН України.

Статті пишуться за схемою:

- **УДК** (у лівому верхньому куті аркуша).
- **Автор(и)** (ім'я, прізвище, жирним шрифтом, курсивом у правому куті).
- **Назва статті** (заголовними буквами, жирним шрифтом).
- **Резюме й ключові слова** 2-ма мовами (укр., англ.). Об'єм резюме англійською мовою не менш **1800 символів**, українською – **800 символів**, структура – мета, матеріал і методи дослідження, отримані результати та висновки.
- **Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень**, зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які опирається автор, виокремлення не вирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття.
- **Мета дослідження.**
- **Методи й організація дослідження.**
- **Результати дослідження.**
- **Дискусія.**
- **Висновок(ки)** з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі.
- **Список використаних джерел** (стилем **Vancouver** та оформлення пристатейної бібліографії латиницею (**References**)).

1. **Стаття приймаються** на українській та англійській мовах.
2. **У кінці статті навести:** прізвище, ім'я, по батькові автора(ів), науковий ступінь, звання, посаду, номер ORCID; назву статті англ. мовою; контактний e-mail та телефон; повну назву й поштову адресу закладу вищої освіти.
3. У журналі друкуються статті, зміст яких відповідає дослідженням галузі знань 01 “Освіта/Педагогіка” напряму “Фізичне виховання та спорт” спеціальностей: 014 – Середня освіта (Фізична культура); 017 – Фізична культура і спорт.
4. **Статті надсилати на e-mail** Статті надсилати на e-mail: journal.pu.fc@gmail.com та за адресом: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, кафедра теорії та методики фізичної культури

Довідки:

тел. (0342) 59-60-12

e-mail: journal.pu.fc@gmail.com

<http://journals.pu.if.ua/index.php/fcult/index> – журнал “Вісника Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура”

Наукове видання

ВІСНИК
Прикарпатського університету

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
Випуск 41
2023

Видається з 2004 р.

Головний редактор *Василь ГОЛОВЧАК*
Комп'ютерна верстка *Віра ЯРЕМКО*

Друкується українською мовою
Реєстраційне свідоцтво КВ № 435

Підп. до друку 04.04.2023. Формат 60x84/8. Папір офсет.
Гарнітура "Times New Roman". Ум. друк. арк 10,3.
Тираж 100 прим.

Видавець

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
76018, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1,
тел. 75-13-08, e-mail: vdvcit@pnu.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7616 від 26.05.2022

Виготовлювач

ТзОВ "ВГЦ "Просвіта"
76018, м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 18, тел. 53-38-67
E-mail: oblasna-prosvita@ukr.net
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 6170 від 03.04.2018.