

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

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ  
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Монографія**

за загальною редакцією  
заслуженого діяча науки і техніки України,  
доктора педагогічних наук, професора Г. П. Грибана

Житомир – «Рута» – 2020



УДК 796.011.3

Ф 50

**Рецензенти:**

*Ахметов Р. Ф.* – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту ЖДУ ім. І. Франка, заслужений працівник фізичної культури і спорту України;

*Пронтенко К. В.* – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ЖВІ імені С.П. Корольова, заслужений майстер спорту України, заслужений тренер України;

*Кузнєцова О. Т.* – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури та спорту ЗО «Поліський національний університет», Республіка Білорусь.

*Рекомендовано до друку  
вченою радою Поліського національного університету  
(протокол № 4 від 28 жовтня 2020 року).*

The monograph examines the historical and modern aspects of the physical education of school and university students, the state of health, the physical development and physical fitness of the students of Ukrainian higher educational institutions, the physical education at higher military education institutions, health-promoting technologies, etc.

For the teachers, students and research students of higher education institutions, school teachers and scientists interested in physical education.

**Фізичне виховання: проблеми та перспективи:** монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

**ISBN 978-617-581-453-6**

У монографії розглянуто історичні і сучасні аспекти фізичного виховання учнівської і студентської молоді, стан здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів вищих освітніх закладів України, питання фізичного виховання у вищих військових освітніх закладах, здоров'язбережувальні технології тощо.

Для викладачів, аспірантів і студентів закладів вищої освіти, вчителів шкіл та науковців, які цікавляться питаннями фізичного виховання.

© ПНУ, 2020

© Автори статей, 2020

© ПП "Рута", 2020

**ISBN 978-617-581-453-6**

## ПЕРЕДМОВА

Одним із найважливіших завдань, що постали перед системою фізичного виховання учнівської і студентської молоді в Україні є зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості, сприяння оволодінню навичками та вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті для підтримки високої розумової і фізичної працездатності, відновлення організму від тривалих навчальних і психічних навантажень.

У досягненні високих показників у навчанні важлива роль належить руховій активності, яка покращує працездатність учнів та студентів. Тому кропітка праця вчених відіграє важливу роль у розбудові системи фізичного виховання та вивченні умов для активізації навчальної і фізкультурно-оздоровчої діяльності у школах та вищих освітніх закладах. Видання колективної монографії «Фізичне виховання: проблеми та перспективи» є кроком для вирішення нагальних питань, які накопичилися в останні роки у системі фізичного виховання молоді в Україні.

Серед авторського колективу монографії є всесвітньовідомі українські спортсмени та науковці, а саме: *чемпіонка олімпійських ігор* Тетяна Самоленко, *срібний призер олімпійських ігор* Валерій Андрійцев; *чемпіони світу*: Володимир Андрейчук, Валентин Бондаренко, Тетяна Курилло, Роман Михальчук, Василь Пронтенко, Костянтин Пронтенко, Тетяна Самоленко; *рекордсмени світу*: Володимир Андрейчук, Валентин Бондаренко, Роман Михальчук; *заслужений майстер спорту СРСР* Тетяна Самоленко та *заслужені майстри спорту України*: Володимир Андрейчук, Валерій Андрійцев, Валентин Бондаренко, Роман Михальчук, Василь Пронтенко, Костянтин Пронтенко; *заслужені працівники фізичної культури і спорту України*: Олександр Апайчев, Оксана Вацеба, Едуард Єрьоменко, Григорій Засік, Валерій Краснов, Микола Крук, Любомир Пасічняк; *заслужені тренери України*: Олександр Апайчев, Анатолій Динисовець, Едуард Єрьоменко, Любомир Пасічняк, Василь Пронтенко, Костянтин Пронтенко; *доктори наук та професори*: Валентин Бондаренко, Григорій Грибан, Надія Довгань, Олександр Колумбет, Валерій Краснов, Олена Кузнецова, Станіслав Присяжнюк, Костянтин Пронтенко, Ліна Рибалко, Валентина Свистун, Наталія Терентьєва, Юрій Фурман, Василь Ягупов та 40 кандидатів наук.

Вихід у світ цієї монографії є важливим кроком у справі збереження «Фізичного виховання» як важливої навчальної дисципліни у закладах вищої освіти України та покращення рухової активності серед сучасної молоді. Мені особливо приємно представляти цю монографію, бо фізичне виховання студентів – це моя частина життя.

**Г. П. Грибан,**

заслужений діяч науки і техніки України,  
доктор педагогічних наук, професор

## ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Єдиний на Житомирщині національний університет, який є базовим з підготовки фахівців для більшості галузей економіки Полісся України. Університет заснований 1 вересня 1922 року в м. Житомирі. Статус національного отримав 27 серпня 2008 року. У 2020 році заклад перейменовано у Поліський національний університет. На 8 факультетах університету (технологічному, екології і права, інженерії та енергетики, агрономічному, економіки та менеджменту, лісового господарства, обліку та фінансів, ветеринарної медицини) готують фахівців за 27 спеціальностями. До його структури, окрім 8 факультетів, 42 кафедр і 85 їх філій на виробництві та в науково-дослідних установах, 10 навчальних корпусів і 8 гуртожитків, входять також ботанічний сад, дослідне поле, навчальна ферма, лабораторія кінології, навчальна пасіка, навчально-науково-виробнича клініка ветеринарної медицини, хіміко-аналітична лабораторія, центр еколого-енергетичних технологій, лабораторія екології лісу, музей ґрунтів і мінералів, лабораторія геодезії та землеустрою, наукова бібліотека, лабораторія відновлювальної енергетики.

Університет посилив свої напрацювання у сфері космічних технологій і наразі це один із напрямків, який відкриває низку перспектив для потенційних партнерів. Зокрема, йдеться про організацію і проведення форуму «Космічні технології для агробізнесу», Національного форуму «Корольов. Космос. Житомир», а також про можливість «Використання сучасних космічних та геоінформаційних систем в освітньо-науковій та інноваційній діяльності», антенну станцію на базі агроуніверситету для прийому інформації з космічних апаратів, нещодавнє підписання угоди про створення регіонального інноваційно-космічного кластера «Полісся», навчальні тренінги з навиків застосування ГІС-технологій у природоохоронній діяльності для працівників Чорнобильського радіаційно-екологічного біосферного заповідника тощо.

В межах міжнародного партнерства університет співпрацює з Японією, Німеччиною, Швецією, Польщею, Італією, США, Великобританією, Францією, Данією, Нідерландами, Литвою та іншими країнами. Важливим напрямом міжнародної діяльності є надання можливості студентам вивчення новітніх сільськогосподарських технологій та організації приватного бізнесу при проходженні виробничої практики у фермерських господарствах Великобританії, Німеччини, Франції, Данії, Нідерландів, Польщі, Швейцарії, США.

Навчальний процес з фізичного виховання забезпечує кафедра фізичного виховання, яка заснована в 1955 році. Нині кафедрю очолює кандидат педагогічних наук, доцент ПІкаченко П.П. Кафедра має спортивний комплекс (два спортивних зали площею 522 м<sup>2</sup> і 426 м<sup>2</sup>, зал силових тренажерів, настільного тенісу, боротьби, боксу, шейпінгу, відкритий спортивний майданчик з штучним покриттям для гри у мініфутбол). На кафедрі підготовлено 13 майстрів спорту СРСР і України міжнародного класу, понад 50 майстрів спорту, Юлія Єлістратова – учасниця трьох Олімпіад, Парас Панчук – дворазовий чемпіон світу з гирьового спорту, Павло Разін – чемпіон СРСР з греко-римської боротьби та ін. Перша докторська дисертація в галузі фізичної культури і спорту в історії аграрних ЗВО України захищена на кафедрі Трибаном Т.П.

Поліський національний університет впевнено крокує у майбутнє!

## ЗМІСТ

### *Розділ 1. Стратегії інноваційного розвитку фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти в Україні, ЄС та світі*

<b>Довгань Н. Ю.</b> Значення фітнес-технологій у розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти.....	8
<b>Жамардій В. О., Гордієнко О. В.</b> Методологічний підхід до застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.....	19
<b>Жуковський Є. І.</b> Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної діяльності школярів.....	27
<b>Кузнецова Е. Т., Яковлев А. Н., Савко Э. И., Герасевич А. Н., Пархоц Е. Г.</b> Аналіз сучасних тенденцій стану здоров'я студентів в системі освітнього простору Республіки Білорусь.....	35
<b>Рибалко Л. М., Оніщук Л. М.</b> Соціокультурна складова фізичної культури і спорту.....	50
<b>Согоконь О. А.</b> Інноваційна форма природничонаукової професійної підготовки вчителів фізичної культури.....	59

### *Розділ 2. Історичні, філософські, правові, культурологічні, соціально-економічні, психолого-педагогічні, аспекти фізичного виховання та здоров'язбережувальної діяльності*

<b>Бабій В. Д., Годлевський П. М., Юськів С. М.</b> Психофізичні аспекти активізації процесу фізичного виховання.....	67
<b>Вацеба О. М., Степанюк С. І., Ткачук В. П.</b> Карпатський лецетарський клуб як історичний символ спортивного руху Галичини.....	75
<b>Грибан Г. П.</b> Шляхи формування системи фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів України.....	83
<b>Крук М. З., Саранча М. П., Крук А. З., Домбровська О. Л.</b> Особливості організації спортивно-масових заходів з учнівською молоддю в Україні у 20-х – 30-х рр. ХХ ст. ....	101
<b>Пантус О.О., Ткаченко П. П., Денисовець А.П., Ободзінська О.В., Курилло Т.В.</b> Історичні витоки становлення та розвитку хортингу в Україні.....	109

*Розділ 3. Методика розвитку фізичних якостей та проведення навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнівської та студентської молоді*

<b>Андрійцев В. О., Шандригось В. І., Яременко В. В.</b> Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.....	118
<b>Дзензелюк Д. О., Канділов І. Ю.</b> Фізичний розвиток та функціональний стан студентської молоді під час навчання в закладах вищої освіти.....	132
<b>Колумбет О. М.</b> Рухливість як координаційна якість: структура та критерії оцінювання.....	140
<b>Краснов В. П.</b> Особливості навчання студентів аграрних вищих закладів освіти професійно-прикладній фізичній підготовці.....	150
<b>Мичка І. В.</b> Розвиток силових якостей у студентів вправами з пауерліфтингу у навчальному процесі з фізичного виховання.....	161
<b>Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Єловець О. І., Курилло Т. В.</b> Використання методів кругового тренування для розвитку фізичних якостей допризовної молоді.....	177
<b>Пантус О. О., Денисовець А. П., Скорий О. С., Ободзінська О. В., Єловець О. І.</b> Розвиток швидко-силових якостей студентів засобами легкої атлетики.....	186
<b>Петренко І. І., Петренко В. І. Засік Г. Б.</b> Особливості організації занять студенток атлетичною гімнастикою.....	195
<b>Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Грибан Г.П., Бондаренко В. В., Андрейчук В. Я, Михальчук Р. В.</b> Особливості розвитку фізичних якостей у студентів-гирьовиків різної кваліфікації.....	201
<b>Самоленко Т. В., Караулова С. І., Апайчев О. В.</b> Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів у закладах вищої освіти.....	208
<b>Сологубова С. В., Шиян В. М., Шиян О. В., Лахно О. Г.</b> Обґрунтування необхідності додаткових занять з фізичного виховання для студенток ЗВО технічного профілю з низьким рівнем фізичної підготовленості.....	218
<b>Таран І. В.</b> Розвиток координаційних здібностей у дітей дошкільного віку із розладами аутистичного спектру в умовах реабілітаційного центру.....	229
<b>Ткаченко П. П.</b> Технологія застосування вправ з гирями у навчальному процесі з фізичного виховання студентів.....	233
<b>Ткачук В. П., Пасічник Л. В., Ломака Ж. М., Голенко Н. М., Степанюк С. І., Постернак С. В.</b> Вплив занять роликівими ковзанами на розвиток дитячого організму.....	247

*Розділ 4. Проблеми формування здорового способу життя та безпеки життєдіяльності*

<b>Єрмоменко Е. А.</b> Бойовий хортингу у системі вищої освіти як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів.....	255
<b>Кравченко І. П., Котова Л. І., Фесенко Л. М.</b> Проблеми і шляхи формування здорового способу життя у вищій школі.....	271
<b>Присяжнюк С. І.</b> Формування культури фізичної у студентів спеціальної медичної групи.....	278
<b>Фурман Ю. М., Онищук В. Є., Гаврилова Н. В.</b> Застосування нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії в системі реабілітації молоді з бронхіальною астмою.....	286
<b>Яворська Т. Є.</b> Модель підготовки здобувачів вищої освіти до формування здорового способу життя.....	299

*Розділ 5. Фізичне виховання та фізична підготовка у вищих військових навчальних закладах*

<b>Вербин Н. Б., Свистун В. І.</b> Педагогічні умови розвитку професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління.....	308
<b>Ягупов В. В., Костів С. Ф.</b> Аналіз наукових джерел щодо вдосконалення психофізичної витривалості професіоналів військового управління.....	322
<b>Петрачков О. В., Поливанюк В. В.</b> Проблема формування професійної компетентності майбутніх військових фахівців фізичної культури та спорту у науковій літературі.....	334
<b>Погребняк Д. В., Ягупов В. В.</b> Методика дослідження проблеми розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин Збройних сил України у системі підвищення кваліфікації та професійного рівня.....	341
<b>Терентьєва Н. О., Чернявський О. А.</b> Фізична підготовка майбутніх фахівців ВМС ЗСУ: загальні та унормовуючі аспекти.....	350
<b>Шостак Р. Г.</b> Загальнонаукові засади обґрунтування управлінської компетентності майбутніх начальників фізичної підготовки та спорту військової частини.....	362
<b>Інформація про авторів.....</b>	375

## Розділ 1

# СТРАТЕГІЇ ІННОВАЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ, ЄС ТА СВІТІ

## ЗНАЧЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Довгань Н. Ю.

Задоволення соціально-біологічних потреб людини є базовою передумовою розвитку особистості. Головне місце посідають потреби у творчості і самореалізації особистості, які найповніше задовольняються саме у впровадженні фітнес-технологій підвищення рухової активності особистості. Для здобувачів вищої освіти рухова активність є основною складовою їх здорового способу життя та всебічного розвитку. Кожна молода людина повинна пам'ятати, що цілеспрямовані фізичні навантаження це «базова» ступінь для подальшої професійної діяльності і гармонійного життя в цілому. Заняття фізичним вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності здобувачів вищої освіти. Такими спонукаючими силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності [3, с. 77].

Науковці стверджують, що будь-яка діяльність починається із потреби, яка є першою причиною спонукання до діяльності. Під потребою загалом розуміється стан суб'єкта, що складається на основі суперечностей між існуючим і необхідним (або видається суб'єкту необхідним) і спонукає його до діяльності для усунення цієї суперечності [3, с. 76; 5, с. 8; 12, с. 59]. Проаналізувавши різні точки зору можна стверджувати, що потреба є усвідомленою необхідністю чогось, спонукальною причиною діяльності, до того ж (і це головне) – найпершим видом спонукання, який вказує на необхідність діяти, але не вказує напрямку дії [4, с. 68; 9, с. 167]. Більшість вчених пов'язують це з несприятливими соціально-економічними умовами життя та екологією і з істотним падінням інтересу студентів до занять фізичною культурою і спортом, зниженням ефективності системи фізичного виховання вищих освітніх закладів [1, с. 13; 7, с. 43]. Використання традиційних підходів до організації занять з фізичного виховання в даний час не має належного впливу на здобувачів вищої освіти, на їх прагнення до занять спортом, до постійного самовдосконалення та фізичної активності [16, с. 98].

Реорганізація системи фізичного виховання ЗВО України вимагає пошуків нових підходів до фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами (В. Волков, Р. Раєвський, С. Сичов та ін.), формування здорового способу



життя української молоді (Г. Грибан, Л. Сущено, В. Скумін, В. Сластьонін, Л. Татарнікова та ін. ), формування культури здоров'я студентів (В. Бабича, О. Багнетової, Л. Гришкіної, О. Губаревої, Ю. Драгнева та ін.). Учені визначають, що діюча сьогодні організація фізичного виховання у ЗВО недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення здоров'я, формування мотивації, професійно важливих психофізіологічних якостей та інтересів здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами у спортивних секціях та участі в активному дозвіллі. Крім того, фізичне виховання не виконує повною мірою як оздоровчу, так і рекреаційну функцію в системі фізичного вдосконалення особистості, які б забезпечували необхідний рівень адаптації, зміцнення здоров'я і розвиток професійної психофізичної компетентності студентської молоді.

О. Давиденко, В. Семененко, В. Білецька структуру здорового способу життя у процесі фізичного виховання ЗВО представляють у вигляді наступних елементів: 1) перетворювальна діяльність, спрямована на зміну природи, суспільства й самої молоді людини; 2) способи задоволення матеріальних і духовних потреб; 3) пізнавальна діяльність на рівні теоретичного, емпіричного й ціннісного-орієнтованого знання; 4) комунікативна діяльність, що включає спілкування між викладачем і здобувачем вищої освіти; 5) педагогічна діяльність, спрямована на фізичний і духовний розвиток особистості [4, с. 69].

Останніми роками вивчення фахівцями проблеми здоров'я та рухової активності як структурного компоненту здорового способу життя студентської молоді в межах фізкультурно-спортивної парадигми поживалося. Дослідження навколо цього поняття були орієнтовані на масовий (І. Булатова, Н. Бондарчук, Г. Дутчак та ін.) і професійний спорт (В. Платонов, Л. Сергієнко, І. Медведева та ін.), систему фізичного виховання різних груп населення (Л. Волков, А. Гужаловський, Л. Матвеев, Н. Москаленко, Б. Шиян), фізичну рекреацію та фізичну реабілітацію (Р. Чудна, О. Дубогай, В. Горбуля, В. Марчук та ін.).

Заклади вищої освіти цю проблему вирішують завдяки оновленню відповідних педагогічних технологій, форм, засобів, змісту і методики навчання. Різноманітні шляхи та умови формування здорового способу життя молоді стали предметом дослідження багатьох науковців (О. Балакірева, О. Барно, В. Бобрицька, О. Вакуленко, Г. Ващенко, В. Вовк, Л. Волинець, Н. Завидівська, С. Лапаєнко, О. Пехота, В. Шахненко, О. Яременко та ін.). Єдність педагогічних технологій до проблеми рухової активності втілює думка, що разом із передачею здобувачам вищої освіти теоретичних знань необхідно сформувати у них міцну мотивацію на необхідність самостійно працювати над зміцненням свого здоров'я, над систематичним виконанням вправ і заходів гігієни, вимог до здорової життєвої організації.

Формування здорового способу життя, культури здоров'я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери молоді людини у прагненні бути здоровими. Всі уявлення та поняття про

здоров'я, активний спосіб життя студентської молоді в нашому розумінні постають у вигляді «пучка» знань, тобто концепту. Розглядаючи концепт «здоров'я», зазначаємо, що в науковій літературі зустрічається декілька його формулювань:

- гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, обумовлених природженими і набутими біологічними і соціальними явищами (Ю. Лісіцин);

- динамічний атрибут життя людини: коли вона захворює, то рівень її здоров'я знижується, досягає інколи нуля (смерті); коли людина видужує, то рівень збільшується; але очевидно, що ніколи не досягає вона досконалого здоров'я (Б. Коген);

- процес збереження та розвитку психічних, фізіологічних та біологічних здібностей людини, її оптимальної працездатності, соціологічної активності при максимальному продовженні життя (В. Казначеева);

- стан, який дозволяє здійснити найбільшу кількість видоспецифічних функцій при найбільш економічному енергетичному режимі (У. Кагермазов);

- максимальна функціональність органів при збереженні якісних меж їх функцій (Н. Амосов).

Проте, на нашу думку, найбільш точно відображає сутність концепту «здоров'я» визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я – стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад.

Таким чином, здоров'я, будучи якісною характеристикою особи, сприяє досягненню багатьох інших потреб та цілей. Здоровий спосіб життя, будучи найважливішим елементом рухової культури, сприяє формуванню здоров'я майбутнього фахівця. Його істотною стороною є гармонійний прояв фізичних і духовних можливостей здобувачів вищої освіти, пов'язаних із соціальною й психофізичною активністю в навчально-трудої, суспільній та інших сферах діяльності. Для свідомої участі визначення фітнес-технологій у розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти у фізичному вихованні ЗВО та оцінки його результатів вважаємо за необхідне звернутися до трактування понять «мотив» та «рухова активність».

Фізкультурно-оздоровча та спортивна рухова активність здобувачів вищої освіти значною мірою залежить від сформованості у них ставлення до навчальної діяльності і фізичних вправ. Тобто від мотивів діяльності. Поняття «мотив» означає певну спонукальну причину дій та вчинків людини. Саме від мотивів залежить, що містить в собі у психологічному плані та чи інша дія, який суб'єктивний зміст вона має для людини. Разом з тим, в науково-методичній літературі до теперішнього часу немає одностайного поняття про мотив.

С. Максименко вказує, що одні вчені вважають, що мотив – це усвідомлена потреба, усвідомлена причина активності людини, спрямованої на досягнення мети, інші під мотивом розуміють все те, що виступає в якості

внутрішнього спонукання людини до діяльності, конкретний або ж відокремлений об'єкт, який задовольняє потребу [14, с. 167–168].

М. Віленський, О. Жбанків, Л. Лотоненко у своїх дослідженнях розглядають систему фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти, як глибоко гуманістичний комплекс навчальної та виховної діяльності, який за допомогою своїх засобів впливає на фізичний і духовний компоненти особистості та формує загальнокультурні цінності [7, с. 43]. Незважаючи на різне визначення поняття мотиву, переважна більшість вітчизняних і зарубіжних вчених сходяться у думці, що мотив є стрижневим фактором у свідомій і цілеспрямованій діяльності. Такими спонукаючими ми складовими є його потреби, які стають мотивами тільки тоді, коли усвідомлюються об'єкти, здатні задовольнити ці потреби [2, с. 34].

Отже, аналіз наведених понятійних основ дає підстави зробити висновок, що під «мотивом» ми розуміємо усвідомлену потребу активної рухової діяльності, що спонукає людину пристосовуватися до навколишнього світу, почувати себе людиною, бути в гармонії з собою.

Інтеграційні, тобто об'єднавчі процеси, що відбуваються в освіті в наш час тісно пов'язуються з соціальним феноменом, сутність якого відзначається в тому, що свідомість молодої людини суттєвим чином відстає від розвитку глобальних процесів, вона не встигає збагнути їхній зміст, причини виникнення та взаємозв'язок, не прогнозує майбутні наслідки їхнього подальшого розвитку [9, с. 165]. Ми впевнені, щоб знайти себе у нових умовах, студентській молоді необхідно оволодіти не тільки інтелектуальними знаннями, які є результатом самостійного і критичного осмислення фактів та інформації, їй також необхідні прикладні навички, що призначені допомагати вирішувати проблеми в світі й у суспільстві. До них належать і так звані «soft-skills», тобто гнучкість, здатність працювати в команді, самостійність, уміння розв'язувати проблеми, витривалість, мобільність, швидкість реакцій, культурна та інтелектуальна компетентність, уміння творчо мислити і діяти, приймати рішення в нестандартних ситуаціях, здатність до професійного динамізму, комунікабельність, розвинуті навички роботи в групах і колективах.

Розглядаючи сутність поняття «рухова активність», слід звернути увагу на найбільш загальні її особливості, притаманні їй за умов і форм існування. Вплив фізичного навантаження на людський організм може бути різним. Формування людини в природі було пов'язане з високою руховою активністю. Низька рухова активність призводить до багатьох порушень і передчасного старіння організму. Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність органів і систем організму людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я.

В. Бальсевич визначає, що рухова активність – це біологічна потреба організму, від задоволення якої залежить стан здоров'я людини, її фізичний та загальний розвиток (1, с. 21). У свою чергу В. Мазур, О. Скавронський визначають, що рухова активність є провідним фактором оздоровлення

людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності люди (15, с. 45). Рухова (фізична) активність – це будь-які тілесні рухи, що відбуваються завдяки роботі скелетних м'язів і приводять до збільшення енерговитрат у порівнянні з основним обміном (С.І. Caspersen et al, 1985). Це визначення поняття «рухова активність» було прийнято як основне в наукових колах.

Отже, у контексті нашого дослідження ми визначаємо, що рухова активність розглядається нами, як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної діяльності над собою, яка орієнтована на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність видів рухової діяльності, що визначають і регулюють дієву позицію особистості щодо власного здоров'я, психофізичного стану та фізичного вдосконалення. Нами визначено специфічні принципи рухової активності, які реалізуються у фізичному вихованні ЗВО: принцип системності; принцип стратегічної цілісності; принцип функціональності; принцип систематичності, доступності та індивідуальності; принцип вікової адекватності педагогічного впливу.

Принцип системності – передбачає реалізацію здоров'язберігаючої діяльності на заняттях з фізичного виховання, який має єдину мету, гнучку структуру, компоненти якої взаємопов'язані між собою, мають зворотні зв'язки, які дозволяють корегувати і уточнювати поточні завдання навчальної діяльності, спрямованої на формування у особистості прагнення до здорового способу життя, засвоєння та вдосконалення його цінностей, що зумовлює необхідність позитивного ставлення збереження та зміцнення власного здоров'я.

Принцип стратегічної цілісності – визначає єдину стратегію здоров'язберігаючої діяльності, включаючи основні напрямки і конкретні заходи, які сприяють усвідомленому, творчому ставленню до завдань, засобів, методів і форм фізкультурної діяльності, формуванню ставлення до фізичної культури як цінності. Стратегія впровадження здоров'язберігаючих технологій передбачає професіоналізм викладача, який має виступати гарантом збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів цілісного навчально-виховного процесу.

Принцип функціональності – ґрунтується на уявленні про здоровий спосіб життя серед студентської молоді, яка відчуває на собі всі зміни у духовному розвитку країни, в її екологічному стані, в соціально-економічному становищі та передбачає використання різних напрямків та форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Принцип систематичності, доступності та індивідуальності на заняттях з фізичного виховання у ЗВО передбачає неприпустимість перерви педагогічного процесу, що призводить до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Цілісність навчально-виховного процесу забезпечується визначенням адекватного фізичного навантаження і

відпочинку, яке сприяє реалізації основ управління процесом чергування навантаження і відпочинку, що відповідають закономірностям адаптації організму до фізичного навантаження та динаміці відновлювання після виконаної роботи.

При реалізації принципу систематичності, доступності та індивідуальності важливого значення набуває об'єктивна інформація про стан тих, хто займається. Вона є ключовим аспектом у прийнятті управлінських рішень, які регламентують величину фізичного навантаження як за обсягом, так й інтенсивністю, а також і якість відпочинку. Враховуючи високу рухливість компенсаторних механізмів організму здобувачів вищої освіти, варіативність їх оперативного і поточного стану як об'єкта педагогічного впливу, процес управління будуватиметься на основі змінюючої інформації.

Реалізація принципу систематичності, доступності та індивідуальності передбачає виконання певних правил, які забезпечуються систематичністю та регулярністю відвідуванням занять з фізичного виховання, не допускаючи при цьому невинуватених перерв, а також індивідуалізація занять, що виражається в реалізації потреб тих, хто займається, з урахуванням їхніх особливостей; програмування і конкретне планування роботи з акцентом на загальний стан і послідовність вирішення завдань фізичного вдосконалення; регламентація навантажень і адекватність їхнього застосування; прагнення адаптації до навантажень і в цілому до вправ; суворе дозування навантажень і послідовне їхнє збільшення; облік можливості оборотності (зниження) результатів і відображення її у керованій динаміці впливів; поєднання результативності занять з їхньою діяльністю тощо.

Принцип вікової адекватності педагогічного впливу передбачає цілеспрямоване регулювання впливу виховного процесу на різних етапах онтогенезу. Оскільки вікова динаміка розвитку фізичних здібностей, удосконалення вегетативних і моторних функцій організму багато в чому визначають зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання, реалізація розгляданого принципу передбачає постановку довгострокових цілей, підбір оптимальних засобів і методів фізичного виховання та спортивного тренування в різні вікові періоди. Властивості, функції принципу вікової адекватності передбачають вирішення складних методологічних та технологічних проблем. Найбільш актуальними з них є визначення сприятливих вікових періодів для початку спортивної діяльності та спортивної спеціалізації і уточнення змісту спрямованості базової підготовки.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури ми дійшли висновку, що впровадження фітнес технологій у навчально-виховний процес ЗВО не можливе без орієнтування на ідею формування здорової особистості, здатної застосувати знання, уміння, навички в процесі фізичного виховання та зробити вибір до активної участі у житті суспільства, а саме в нашому визначенні, необхідно розкрити спортивно-орієнтований підхід, який спрямований на формування у студентів прагнення до здорового способу

життя, засвоєння та вдосконалення духовних і моральних цінностей, фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Ми наголошуємо на зверненні до оздоровчої рекреаційної діяльності, частка якої в загальному обсязі рухової активності здобувачів вищої освіти постійно збільшується [14, с. 35]. У зв'язку з постійним збільшенням обсягів розумового навантаження заняття з фізичного виховання набувають форму активного дозвілля, чим і забезпечується неперервність процесу фізичного виховання, що забезпечують здоровий спосіб життя, задоволення емоційних потреб, стійкого інтересу до фізичного вдосконалення і потребу у систематичних заняттях фізичними вправами [11, с. 113]. Цей аспект роботи зі здобувачами вищої освіти включає також раціональну організацію відпочинку в період зимових та літніх канікул [17, с. 54].

У дослідженнях В. Троценко, О. Фанигіної, А. Чернозуба, О. Шалара доведено, що формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності повинні відбуватись на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожного здобувача вищої освіти. Як зазначає Н. Стрепко, важливого значення набуває формування у здобувачів вищої освіти переконання в необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання і спорту. Вони виступають засобом формування навичок самовдосконалення на фоні виховання мотивації, інтересу до занять спортом та стану підтримання особистого здоров'я [18, с. 146].

Зміст розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти нами розглядається на Базовій навчальній програмі з фізичного виховання для ЗВО України (незалежно від форм власності), яка має законодавчий характер і визначає загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес на рухову активність, безпосередньо на студента й дає змогу знайти диференційований підхід до виховання кожної конкретної особистості. Ми визначаємо рухову активність студентської молоді у процесі фізичного виховання активною формою фізичної підготовленості, фізичного самовдосконалення та розвитку фізичних якостей як потенціалу інноваційних форм фітнес-технологій, які направлені на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної діяльності, побуту і відпочинку здобувачів вищої освіти.

У працях А. Попрошаєва, А. Мунтяна зазначається, що інтерес здобувачів вищої освіти до процесу навчання на заняттях з фізичного виховання, організованих зі спортивною спрямованістю, стимулюється самостійним вибором спортивних напрямків. Це дає можливість удосконалюватися у вибраному виді спорту, а участь у змаганнях сприяє зростанню зацікавленості студентів у тренувальному процесі [1, с. 215]. При цьому, за даними авторів О. Луковської, С. Гіркиної слід враховувати популярність виду спорту серед здобувачів вищої освіти, що визначається шляхом їх анкетного опитування, можливості і стану спортивних споруд

(навчально-спортивної бази), які має у своєму розпорядженні заклад вищої освіти, а також наявність фахівців з видів спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання [11, с. 58].

Вивчаючи у дослідженні Н. Петренко зацікавленість здобувачів вищої освіти у систематичних заняттях одним із видів спорту доведено, що провідні стимули, серед яких: покращання працездатності у навчанні та майбутній професійній діяльності; відпочинок (розваги) під час навчальної діяльності; струнка фігура (міцна статура); поліпшення власних спортивних результатів та результатів навчання; товаришування (спілкування), напруженість, співпереживання, драматизм під час змагань; випробування й успіх; рішучість і впевненість [14, с. 101].

Науковці (В. Азаренков, Л. Анікеєнко, Г. Бойко, Г. Власов, Л. Гордієнко, В. Єфременко, Д. Міщук) зазначають, що фізичне виховання зі спортивною спрямованістю використовується у багатьох ЗВО України. Невід'ємною частиною навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти є секційна (гурткова) робота, з урахуванням студентських інтересів і вподобань, яка розвиває і формує фізичні якості відповідно до вікових можливостей тих, хто займається та вирішує установку на формування здорового способу життя, яка задовольняє психологічну потребу у спілкуванні і самовизначенні.

Головним смислом і метою спортивної спрямованості учені (Т. Касацька, С. Гейченко, К. Купер, В.С. Мунтян, Едвард Т. Хоули та інші) визначають всебічну гармонію культування спортивних здібностей та фізичної активності. Автори зазначають позитивний ефект від занять здобувачів вищої освіти різними видами спорту та рекомендують впроваджувати: фітнес, аеробіку та ритмічну гімнастику [6, с.143; 8, с. 29].

Дослідники (Л. Барібіна, Є. Косинський, Л. Корінчик, М. Попичев, Ю. Носов та інші) акцентують увагу на тому, що при розгляді спортивної діяльності студентської молоді першочерговим завданням є пошук та впровадження таких засобів фізичного виховання і видів спорту, які поряд з підвищенням спортивної підготовленості сприяли б зміцненню здоров'я та покращанню працездатності студентів. Згідно з дослідженням ці вчені встановили, що в цілому заняття спортом за вільним вибором здобувачів вищої освіти позитивно впливають на розвиток фізичних здібностей. Разом з тим автори встановили недостатній рівень розвитку витривалості та сили, відсутність приросту показників цих якостей у всіх студентів, які займались фітнесом, спортивними іграми, боротьбою та атлетичною гімнастикою [7, с. 43; 13, с.114]. Отримані дані підкреслюють тривожність ситуації, оскільки силові здібності та здібність до витривалості – одні з основних критеріїв рівня здоров'я [3, с. 77; 20, с. 132–134].

В цілому фізичне виховання зі спортивною спрямованістю передбачає заняття улюбленим видом спорту, сприяє зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації та стійкої потреби до занять фізичними вправами та спортом. У цьому дискурсі фізичне виховання посідає одне із чільних місць в

освітньому процесі всіх ЗВО України. Його особливий статус полягає в тому, що це єдина можливість безпосереднього залучення кожного здобувача вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом як найбільш дієвих сучасних засобів зміцнення здоров'я і підвищення фізичної та розумової працездатності та розвитку рухової активності.

На нашу думку, вихідні домінанти застосування фітнес-технології повинні виконувати такі інтегровані функції, що визначають фізичну, психічну, духовну і соціальну діяльність особистості та обумовлюють стан здоров'я молодої людини, а саме: компенсаторно-творчу, формуючу гармонійний фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток студентської молоді, зміцнення здоров'я та підготовку до професійної діяльності; комунікативно-стабілізуючу, об'єднуючу студентську молодь в фітнес-клуби (секції) для колективної діяльності, що допомагає налагодити зв'язки; креативно-гедоністичну, що сприяє розвитку творчих здібностей студентів в освоєнні цінностей фітнес-культури; проєктивно-ціннісну, що формують професійну орієнтовану рухову активність здобувачів вищої освіти на підвищення ефективності навчальної діяльності; матеріально-виробничу функцію, пов'язану з відтворенням людського потенціалу.

Послідовність переліку представлених домінант ні в якому разі не відображає ранг їх значущості у структурі запропонованих нами інтегрованих функцій у розвитку системи фізичного виховання студентської молоді. На нашу думку, реалізація цих інтегрованих функцій пов'язана зі створенням особистої зацікавленості у корисності систематичної рухової активності, що є передумовою досягнення життєвого успіху та впевненості у власних силах особистості; формуванням мотивації самостійного усунення факторів ризику, що модифікуються (куріння, гіподинамія, надмірна вага тощо); розумінням пріоритету здоров'я серед усіх людських цінностей та формування пакету мотиваційних стимулів, спрямованих на розуміння необхідності ведення здорового способу життя.

Виховання позитивного ставлення молодої людини до здорового стилю життя передбачає корекцію їхньої когнітивної сфери, ендогенних механізмів внутрішнього світу, мотивації, визначає їхнє ставлення до праці, здоров'я та підвищення самооцінки. Впровадження інновацій у сфері фізичного виховання у повному об'ємі задовольняє потреби студентської молоді, сприяючи підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури, розширенню світогляду.

Для досягнення цієї мети, на нашу думку, необхідно забезпечити: комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальний підхід; використання різноманітних форм рухової активності та засобів фізичного удосконалення. Виконання зазначених завдань повинно сприяти досягненню істотного зниження захворюваності молоді, підвищенню рівня профілактичної роботи, стимулю-



ванню у студентської молоді прагнення до здорового способу життя, зменшенню впливу шкідливих звичок на здоров'я молоді.

Величезний соціальний потенціал, який закладено у впровадженні фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання ЗВО, представлено різноманітними типами та організаційними формами, які необхідно ефективніше використовувати у всіх процесах трансформації життя суспільства. Досягнута на сучасному етапі різноманітність видів фітнес-технологій не є чимось вторинним, похідним, обумовленим сутністю єдиного. Навпаки, зовнішня різноманітність – це швидше наслідок різноманіття внутрішнього, субстанціонального. Визначена тенденція у розвитку фітнес-технологій, яка набуває сьогодні характеру соціального явища, відповідно до якого права особистості в організації фізкультурної діяльності є пріоритетними.

Стратегія інтеграції фітнес-технологій у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти повинна бути спрямована на: формування цінностей здорового способу життя; виховання активної особистої позиції в досягненні гармонійного розвитку; використання здоров'язберігаючих фітнес-технологій у навчальний процес; реструктуризацію дозвілля з використанням ресурсів фітнесу; підготовку фахівців з фітнесу. Широка пропаганда цінностей фітнес-культури в засобах масової інформації зміцнюватиме інтерес студентів до фітнес-технологій. Використання їх в системі ЗВО пов'язано з підвищенням якості проведення практичних занять з фізичного виховання.

Фітнес-технології, які застосовуються на заняттях у фізичному вихованні ЗВО характерні такі особливості:

- широкий спектр використовуваних фізичних вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах та ін.), їхня своєрідність, різна спрямованість за рахунок використання асиметричних рухів;
- функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами та напрямками танців;
- висока емоційність занять, широка варіативність використання методів і методичних прийомів, можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних рухових дій;
- вдосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів, придбання спеціальних знань і умінь з самоконтролю.

Ефективність різних напрямів фітнес-технологій, які використаються фізичному вихованні ЗВО, полягає в комплексному впливі на моторику, дихальну і нервову системи організму, профілактику різних захворювань. Емоційність занять забезпечується не тільки музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, його танцювальною та ігровою спрямованістю, а й необхідністю узгоджувати свої рухи з діями партнерів у групі, що також підвищує інтерес до занять.

Вважаємо за доцільне, упровадження фітнес-технології з розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти, як високоефективну систему

оздоровчих занять, спрямованих на покращання фізичних кондицій, зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку. Перспективою наших подальших досліджень може стати розробка та деталізація фітнес-технологій, які застосовуються на заняттях з фізичного виховання ЗВО, що допоможе в майбутньому практичному використанню в освітній сфері.

### Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания для всех. Теория и практика физической культуры. 1993. № 4. С. 21.
2. Гуменний В.С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 1. С. 45–47.
3. Городинська І., Безгребельна Є. Створення фітнес-програм в сучасних умовах фітнес-індустрії. Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Херсон, 2007. С. 76–79.
4. Давиденко О.В., Семененко В.П., Білецька В.В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. 2011. Вип. 86. Т. I. С. 66–70.
5. Загура Ф.І., Лесько О.М., Козіброда Л.В. Вплив занять за системою пілатеса на психоемоційні стани жінок першого зрілого віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 8. С. 34–36.
6. Касацька Т., Гейченко С. Організація фізичного виховання студентів засобами оздоровчого фітнесу. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2012. С. 142–145.
7. Кібальник О.Я. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин, нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2009. № 2. С. 42–46.
8. Купер К. Новая аэробика. М. : Физкультура и спорт, 1976. 224 с.
9. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 2. С. 162–169.
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика : Теория и методика. М. : ФАР, 2002. Т. I. 221 с.
11. Луковська О., Гірка С. Індивідуалізація підбору виду фітнесу в оздоровчому тренуванні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2004. № 5. С. 57–59.
12. Луценко Д.Ю. Разработка компьютерной версти программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных. Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. Харьков, 2003. № 7. С. 96–108.
13. Лядська О. Комп'ютерна програма «Fitbaalltraining» для жінок першого зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 113–115.
14. Максименко С.Д. Общая психология : учебник. М. : Рефабук. К. : Ваклер, 1999. 528 с.
15. Малець В.І., Желізний М.М., Харченко Т.І., Черняков В.В. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): навч. посіб. Чернігів : ЧДПУ. – 68 с.
16. Петренко Н. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів економічних спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 2. С. 98–102.
17. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания : учебное пособие. М., 2000. 74 с.

18. Стрепко Н. Вплив фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів у студентів. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матер. I Регіон. наук.-практ. семінару. Львів, 2006. С. 146–147.

19. Строганов С.В., Копейко І.Ю. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 7. С. 112–114.

20. Юрчук С.М. Використання сучасних фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес-клубу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 12. С. 132–134.

## **МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

**Жамардій В. О., Гордієнко О. В.**

Фізичне виховання тільки тоді може дати очікувані результати, коли воно проводиться за певною моделлю, з правильним вибором методів, засобів і форм організації навчального і позанавчального процесів, які точно відповідають меті та завданням суспільства в цій галузі. Дослідження цих складових вимагає розробки відповідної методології, яка дозволяє цілеспрямовано вирішувати поставлені завдання та отримувати достовірні результати.

Методологію розглядають як учення про науковий метод пізнання або як систему наукових принципів, на основі яких ґрунтується дослідження і здійснюється вибір сукупності його пізнавальних засобів, методів, прийомів; або ж як теорію методів дослідження, створення концепцій, систему знань про теорію науки або систему методів дослідження [8, с. 298].

Для розробки методології дослідження використані системні підходи суспільних наук, педагогіки, психології та теорії і методики фізичного виховання [5, 7, 11, 15, 22 та ін.], принципи системного підходу [6, 13, 21] та функціональних систем [1, 20], теоретичні положення організації педагогічних досліджень вітчизняних і зарубіжних учених [3, 4, 23, 24 та ін.], що дозволяє розглядати модель методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти як відкриту динамічну систему з різними взаємопов'язаними і взаємозалежними компонентами. Всі компоненти та зв'язки методичної системи в певній мірі залежать від чинників навколишнього середовища та якості життя студентів. Система навчання та виховання має враховувати статеві, вікові, морфо-функціональні можливості студентів, їх інтереси та уподобання.

Проведена в останні роки Міністерством освіти і науки України реорганізація фізичного виховання у закладах вищої освіти призвела до різних обсягів навчального навантаження в університетах, зміни кадрового, методичного та матеріально-технічного забезпечення, застосування нових

здоров'язбережувальних технологій тощо, що вимагає теоретико-методологічного обґрунтування застосування та використання комплексу методів, що взаємоперевіряють та доповнюють один одного і відповідають методології дослідження [2, 12, 14 та ін.].

*Методологічною основою дослідження є:* теорія наукового пізнання, діалектичний принцип взаємозв'язку та взаємозумовленості закономірностей і явищ соціальної дійсності, концептуальні положення системного, комплексного, структурно-функціонального, прогностичного підходів та методу аналогій до вивчення складних педагогічних об'єктів та процесів у фізичному вихованні. Це дало можливість обґрунтувати модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

Основу дослідження становлять концептуальні положення нормативних документів, зокрема Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-П (із змінами і доповненнями); «Стратегія реформування вищої освіти в Україні до 2020 року» (проект); Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»; Постанова Кабінету Міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року»; Закон України «Про освіту» від 05.09.2017, № 2145-VIII; Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (із змінами) від 24.12.1993, № 3808-XII; Державна програма «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012–2020 роки (2011) тощо.

Вивчення нормативних документів дало змогу підійти до модернізації освітнього процесу з фізичного виховання, переосмислити формування особистості, у новому аспекті розглянути її освітні, виховні, розвивальні та оздоровчі функції. У відповідних законодавчих актах не лише проголошується важливість таких ідей, а й містяться конкретні заходи їх реалізації. Положення про важливість залучення людини до фізичної культури відображені в Конституції України, де життя та здоров'я людини утверджуються як найвищі соціальні цінності, за забезпечення яких відповідальна держава.

Загальні правові, соціальні, економічні та організаційні засади фізичної культури визначені ст. 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), а саме: фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя [17].

Входження України до європейського освітнього простору передбачає реформування системи вищої освіти відповідно до вимог Болонської

декларації, що загалом є прогресивним кроком наближення держави до європейської освіти. Саме тому шлях України до економічної, політичної та соціокультурної інтеграції у суспільному просторі Європи значною мірою визначається рівнем розвитку національної системи освіти, що є передумовою інтеграції у світовий освітній простір. Українське суспільство розпочало усвідомлювати принципово нову роль освіти як одного з найважливіших чинників сучасної геополітики, адже успішність конкуренції між країнами нині значною мірою залежить від досягнень системи освіти й насамперед від якісного рівня функціонування вищої школи.

Пошук нових шляхів формування особистості в системі вищої освіти вимагає врахування всіх сучасних поглядів на систему гуманістичних, культурних, професійних та інших цінностей, які є результатом життєвого досвіду розвитку людства, що передбачає новий тип взаємозв'язку освіти і суспільства в цілому. В основу методологічних принципів емпіричного дослідження методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів ЗВО покладено принципи:

- *системності*, який дає змогу визначити стратегію наукового дослідження методичної системи у єдності з теорією та практикою фізичного виховання;

- *цілісності* дослідження функціонування методичної системи у поєднанні з метою всебічного її розгляду як цілого, і як сукупності компонентів (блоків, елементів, підсистем, засобів, форм упровадження, системних відношень);

- *діяльнісного опосередкування* передбачає залучення особистості студента до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, що вимагає розглядати формування і розвиток особистості, студентського колективу, міжособистісних відносин в аспекті детермінації застосування фітнес-технологій, що здійснюється в оточуючому середовищі;

- *ізоморфізму* враховує взаємодію освітнього середовища з особистістю студента як індивіда, його індивідуальністю, що обумовлює існування співвідношення між тілесністю і зовнішністю, предметно-практичною і внутрішньою психічною діяльністю, яка дозволяє сприяти входженню студента в процес фізкультурно-оздоровчої діяльності, утворенню власного світу та цілісного життєвого простору, у якому кожна особистість одержує емоційне задоволення від занять фітнес-технологіями, спілкування, власних і колективних досягнень;

- *інваріативності* результатів експериментальних досліджень, що обумовлює зв'язок оперативного і поточного стану суб'єкта педагогічного впливу (студента), процес управління будується на основі інформації, яка задає принципову відтворюваність результатів дослідження;

- *валідності* виявляється в обґрунтованості ступеня співвіднесення експериментальних досліджень як із базовими теоретичними поняттями, предметом дослідження, так із експериментальними даними, отриманими

іншими дослідниками, що дає можливість вважати отримані експериментальні результати і висновки достовірними.

Під час упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій ми керувалися тим, що її компоненти складаються з критеріїв та показників, які мають бути об'єктивними, надійними і достовірними. Об'єктивність передбачає: 1) характеристику предмета, зміст знання чи спосіб існування (дійсності), яка полягає у їх незалежності від людської свідомості (суб'єкта пізнання); 2) здатність розглянути питання, що є предметом дискусії, відсторонено, незважаючи на особисті уподобання чи вигоду; 3) уявлення і думки, зміст яких відповідає об'єктам, відображуваним свідомістю, адекватний цим об'єктам і тому не залежний від людини. Під надійністю мається на увазі постійність, стабільність конкретної методики, яка відображує точність психологічного вимірювання і стійкість результатів. Валідність означає, що тест чи інша методика вимірює те, для визначення чого ця методика створена [10, с. 238–239]. Критерії визначають зміст і перебіг навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів та безпосередньо встановлюють результативність застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів. Вибір критеріїв підпорядкований вимогам як до студента, так і методичної системи: індивідуальність, систематичність, достатня кількість даних про оцінювання, спрямованість фітнес-технологій, об'єктивність, умотивованість оцінок, єдність вимог, оптимальність, всебічність, дієвість та гуманність.

Для одержання об'єктивних даних були використані такі методи дослідження: теоретичні, емпіричні, методи математичної статистики.

*Теоретичні методи:* метод концептуально-порівняльного аналізу, за допомогою якого зіставлялися наявні теоретичні підходи до вирішення питань сучасного стану функціонування системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти на основі узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, новаторського досвіду, а також узагальнення власного багаторічного викладацького досвіду; метод структурно-системного аналізу та моделювання дав змогу систематизувати й узагальнити інформацію про досліджувані об'єкт і предмет, створити модель методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів і виявити закономірності й особливості її функціонування на основі кількісного та якісного аналізу результатів формульованого педагогічного експерименту.

До групи *емпіричних методів* увійшли: анкетування, педагогічні спостереження, бесіди, тестування, медико-біологічні методи; педагогічний експеримент. Емпіричні методи застосовувалися для оцінювання рівня фізичної і функціональної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я та фізичної працездатності. Експеримент проводився з метою дослідження впливу методичної системи застосування фітнес-технологій на формування

знань, мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фітнес-технологій, оцінку фізичної підготовленості, морфофункціонального розвитку і здоров'я.

*Методи математичної статистики* застосовувалися для виявлення достовірності різниці між досліджуваними показниками, коректного опрацювання отриманих результатів, відображення їх у графічних і табличних формах, проведення експериментальної перевірки висунутих положень і доведення ефективності освітнього процесу з фізичного виховання за авторською методичною системою застосування фітнес-технологій. Було застосовано параметричні та непараметричні методи математичної статистики [16, 18, 19]. Обробка результатів дослідження виконувалась із використанням програм «Excel» і «Statistica».

Програму та методику дослідно-експериментальної роботи щодо оцінки ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій проведено по етапах із визначенням завдань і науково-педагогічних методів організації дослідження. Педагогічний експеримент охоплював констатувальний і формувальний етапи. Констатувальний етап забезпечував проведення діагностичних досліджень застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. В формувальному експерименті передбачав упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

Побудова і впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів ЗВО вимагає вирішення методологічних, змістових, психолого-педагогічних, методичних і організаційних завдань. Розв'язання *методологічних* завдань обумовлено: розробкою концепції побудови методичної системи застосування фітнес-технологій, визначення її структури та змісту; конструюванням і проектуванням її компонентів; встановленням взаємозв'язків між її компонентами.

*Змістові* завдання спрямовані на: особистісно-орієнтований вибір фітнес-технологій та особисті потреби студентів; врахування специфіки змісту фітнес-технологій, в залежності від кадрового та матеріально-технічного оснащення; можливість формування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих потреб, індивідуальний рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, оволодіння спортивно-технічними вміннями та навичками тощо.

Розв'язання *психолого-педагогічних* завдань вимагає розробки психологічних, педагогічних, фізкультурно-оздоровчих засобів, які дозволяють застосувати фітнес-технології на основі індивідуально-психологічних особливостей студентів, а саме: а) створювати індивідуальні моторні траєкторії засвоєння змісту фітнес-технологій; б) застосовувати методи та форми фітнес-технологій відповідно до особливостей міжсуб'єктної взаємодії й оволодіння матеріалом.

Розв'язання *методичних* завдань пов'язано: із створенням ефективних методик активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів; з

розробкою цілісної системи методів і форм застосування фітнес-технологій, які відповідають стану здоров'я, рівню фізичної підготовленості та особливостям майбутньої професійної діяльності; з розробкою методичного забезпечення застосування фітнес-технологій у подальшій життєдіяльності.

Розв'язання *організаційних* завдань пов'язано: з аналізом можливостей застосування різних фітнес-технологій; з організацією групової, колективної та індивідуальної фізкультурно-оздоровчої діяльності; із забезпеченням фізкультурно-оздоровчої діяльності сучасними фітнес-технологіями.

Тому, ми повністю розділяємо думку Г.П. Грибана про те, що методична система фізичного виховання – це складне явище, до якого входять численні компоненти, що утворюють певну сукупність завдяки наявності між ними внутрішніх зв'язків [9, с. 173].

Під *методичною системою застосування фітнес-технологій* ми розглядаємо сукупність методик навчання різних видів рухової активності та їх поєднань, спрямованих на зміцнення здоров'я та забезпечення високого рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів.

Створена модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів має: мету, завдання, зміст, принципи, методи, форми, засоби і тести (рис. 1).

Всі компоненти методичної системи підпорядковуються меті формування та виховання особистості студента через процес застосування фітнес-технологій, які мають сформувати всебічно розвинену особистість. Критеріями оцінювання ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів є обсяг фізичної активності; загальний рівень теоретичної підготовки, спеціальних знань умінь і навичок застосування фітнес-технологій; динаміка мотивації до занять фізичними вправами та спортом і фітнес-технологій; рівень інтересу та ставлення студентів до методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання; рівень загальної фізичної підготовленості та розвиток фізичних якостей; динаміка фізичної підготовленості; динаміка розвитку фізичних якостей; порівняльний аналіз «профілів» фізичної підготовленості; оцінка загальної фізичної підготовленості; динаміка успішності студентів із фізичної підготовки; динаміка фізичного розвитку; динаміка функціонального стану організму; динаміка індексів та проб фізичного розвитку; динаміка показників психоемоційного стану; динаміка рівня фізичного здоров'я; динаміка формування інтересів і мотиваційно-ціннісного ставлення до самостійних занять фізичними вправами; ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання за період педагогічного експерименту; загальна оцінка успішності з фізичного виховання; рівень сформованих компетентностей застосування фітнес-технологій у режимі впровадження експериментальної методичної системи.



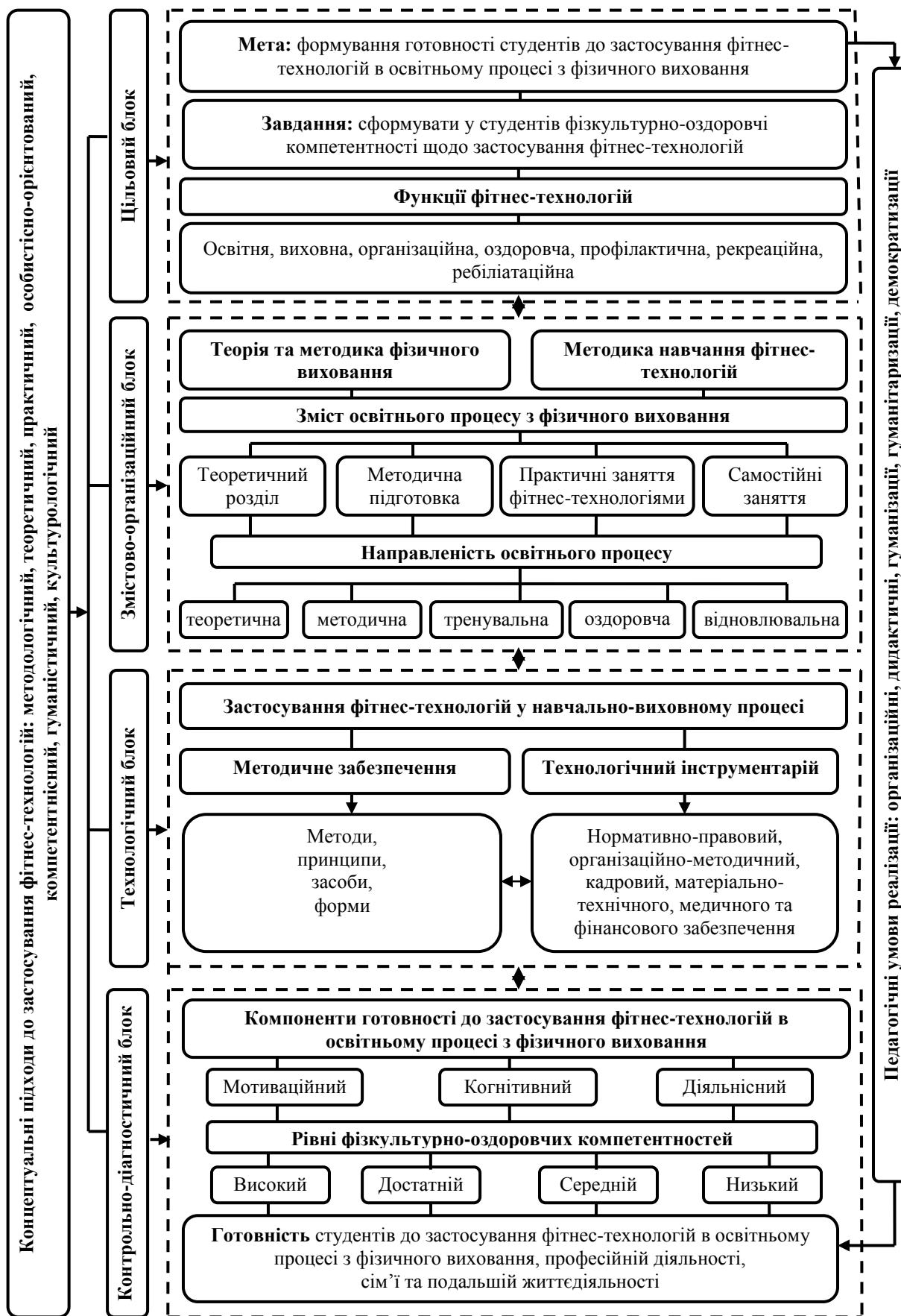


Рис. 1. Схема моделі методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів

Аналіз даних отриманих за період формувального педагогічного експерименту розкрив загальні закономірності функціонування методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання, провідною ознакою яких є те, що студенти експериментальних груп, які навчалися за інноваційною методичною системою організації освітнього процесу, краще адаптувалися до навчальної діяльності ніж студенти контрольних груп, що отримували знання, уміння та навички за традиційними технологіями навчання. Ефективність навчальної діяльності підтверджується покращенням результатів загальної успішності з дисципліни «Фізичне виховання». Застосування фітнес-технологій сприяло позитивній динаміці фізичної активності студентів, росту теоретичних знань, якісному формуванню мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, формуванню інтересів і позитивного ставлення до фітнес-технологій, підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціональних можливостей організму, збереження здоров'я та формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Динаміка готовності студентів експериментальних груп до застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності була оцінена за чотирма компонентами (мотиваційним, когнітивним, діяльнісним і рефлексивним) за високим, достатнім, середнім і низьким рівнями.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів окресленої проблеми. Подальшого наукового пошуку потребує багатопланове вдосконалення та розроблення теоретико-методичного супроводу освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти, дослідження теоретико-методичних засад професійної підготовки викладачів кафедр фізичного виховання до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

### **Список використаних джерел**

1. Анохин П.К. Теория функциональной системы. Успехи физиологических наук. 1970. Т. 1. № 1. С. 19–54.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва : Физкультура и спорт. 1978. 224 с.
3. Бабанский Ю.К. Избранные педагогические труды. Москва: Педагогика, 1989. 558 с.
4. Беспалько В.П. Системно-методологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки. Москва: Высшая школа, 1989. 142 с.
5. Блауберг И.В. Становление и сущность системного подхода. Москва : Наука, 1973. 270 с.
6. Волков Л.В. Теория спортивного отбора : способности, одаренность, талант. Київ : Вежа, 1997. 128 с.
7. Выдрин В.М. Системный подход в исследовании физической культуры. Теория и практика физической культуры. 1978. № 3. С. 5–7.
8. Гончаренко С.У. , Олійник П.М., Федорченко В.К. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2003. 324 с.
9. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2012. 514 с.
10. Довгань Н.Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) : монографія. Миколаїв : Іліон, 2017. 526 с.

11. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте. Киев : Здоровье, 1984. 144 с.
12. Коверьялг А.А. Методы исследования в профессиональной педагогике. Таллин : Валгус, 1980. 334 с.
13. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : [учебное пособие]. Киев : Олимпийская литература, 1999. 232 с.
14. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. Киев : Здоровье, 1985. 120 с.
15. Кузьмин В.П. Системный подход в современном научном познании. Вопросы философии, 1980. № 1. С. 55–73.
16. Лапач С.Н., Чубенко А.В., Бабич П.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel. Киев, 2001. 408 с.
17. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов. Теория и практика физической культуры, 1993. № 3. С. 19–21.
18. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 200 с.
19. Начинская С.В. Спортивная метрология : учеб. пособие. Москва, 2008. 240 с.
20. Садовский В.Н. Основания общей теории систем. Логико-методологический аспект. Москва : Наука, 1974. 312 с.
21. Столяров В.И. Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта: учебное пособие. Москва, 1984. 96 с.
22. Харченко С.Я. Методология и методы социально-педагогических исследований : учебно-метод. пособие. Луганск : Альма матер, 2001. 212 с.
23. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. Journal of Physical Education and Sport. Vol 20 (1), Art 19 pp. 142–149, 2020.
24. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Grihan G., Prontenko K., Bloschchynskiy I. Influence of fitness technologies on the student youth's physical qualities development. Revista Dilemas Contemporáneos : Educación, Política y Valores. Año: VII, Número : Edición Especial, Artículo no. : 49. Período : Octubre, 2019.

## **ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ**

**Жуковський Є. І.**

Особливе місце у збереженні та зміцненні здоров'я підростаючого покоління займають вчителі фізичної культури. За даними лікарів багато учнів України мають відхилення у фізичному розвитку. Аналіз факторів, що вплинули на виникнення в учнів різних патологічних станів, свідчить про недоліки фізичного виховання в школі, тому що під час навчального процесу не сформовано в багатьох учнів мотивації до фізичного виховання як важливого чинника покращення здоров'я, ведення здорового способу життя й подовження його тривалості; обмеження рухової активності учнів із-за перевантаження їх навчальними заняттями, нераціональне та незбалансоване харчування, низький рівень розуміння цінності здоров'я.

Останні дослідження свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативне ставлення до фізичної культури в цілому. У зв'язку з цим існує потреба у необхідності вдосконалення змісту уроків фізичної культури. Через це актуальною у даній ситуації є проблема набуття учнями знань про різні види самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, рухової активності, формування внутрішньої потреби займатися фізичними вправами, яка спонукає особистість на задоволення своїх бажань – поліпшення стану здоров'я.

Організація самостійних занять школярів фізичними вправами сприяє підвищенню їхньої рухової активності, раціональному проведенні дозвілля та, як наслідок, удосконаленню й закріпленню навчального матеріалу з фізичної культури, вихованню потреби систематично займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Поліпшення рухової активності учнів залежить також від професійної майстерності вчителя, який повинен навчити їх правильно виконувати фізичні вправи і виховати у них потребу до самостійних занять.

Незважаючи на численні дослідження науковцями теоретико-методичних проблем підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності, на даний час ще недостатньо розроблена проблема підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. Проблема професійної підготовки вчителів фізичної культури сучасності розкривається в багатьох працях вітчизняних і зарубіжних дослідників. Зокрема, професійні особливості діяльності вчителя фізичної культури розглядали Л.О. Демінська [3], Л.І. Іванова [6], С.І. Присяжнюк [9], Л.П. Сущенко [13] та ін. Формування в учнів інтересу до професії «вчитель фізичної культури» є предметом дослідження Г.З. Лавріна та О.В. Петуніна. Система формування професійної педагогічної спрямованості студентів факультетів фізичного виховання висвітлена у працях Б.А. Ашмаріна [2], Б.М. Шияна [15]. Мотиви і стимули навчання на факультетах фізичного виховання розглядали О.Ю. Ажиппо [1], Н.Ю. Борейко, Є.А. Захаріна [4]. Розвитку самостійних занять фізичними вправами присвятили свої праці Ю.В. Суббота [12], Б.М. Тимошенко. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності досліджували В.І. Наумчук, О.А. Стасенко, О.В. Тимошенко [14].

Сучасна освіта у вищій школі характеризується переходом педагогічної науки від описовості до моделювання процесів підготовки майбутніх фахівців. Саме тому нами розроблено структурно-логічну модель, яка відображає погляди на структуру підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів і є результатом теоретичного та експериментального дослідження (рис. 1).

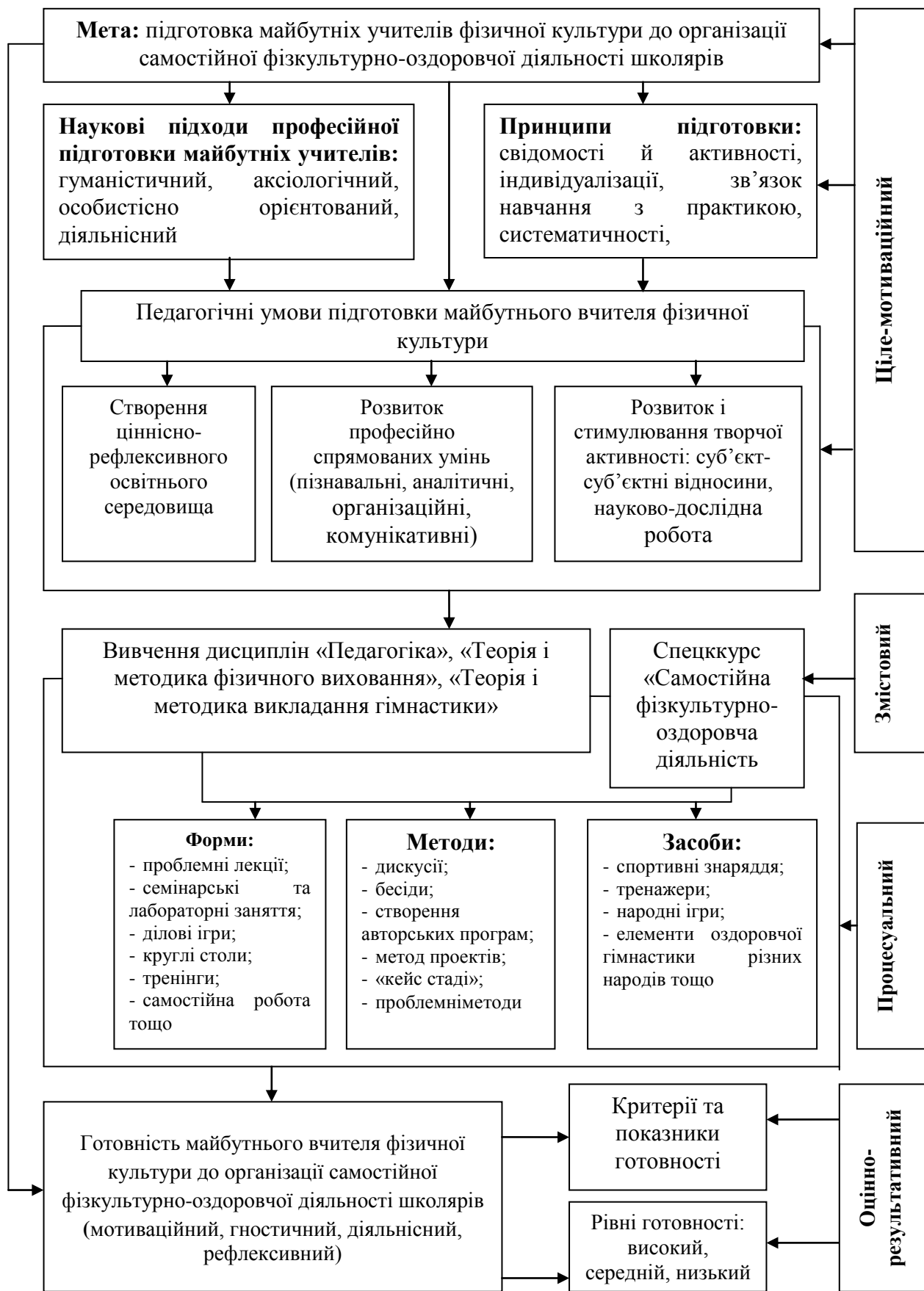


Рис. 1. Схема структурно-логічної моделі професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів

У розробленій нами моделі особливе місце займає зміст навчання студентів у межах досліджуваної проблеми. Адже нова соціокультурна ситуація в Україні стала вимагати від учителів фізичної культури високого професіоналізму, щоб забезпечити стимулювання фізичного розвитку учнів, оскільки у шкільному віці закладаються основи здоров'я, довголіття й гармонійного фізичного розвитку. Тому особливу увагу в підготовці майбутніх спеціалістів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів ми звернули на вибір педагогічно доцільних форм і методів навчання студентів через упровадження різних технологій.

Впровадження новітніх педагогічних технологій, які використовують інноваційні методи, дає можливість вирішити різні проблеми особистісно зорієнтованого навчання, гуманізації, диференціації, формування індивідуальної освітньої перспективи майбутніх фахівців [7]. Авторська модель передбачає формування у студентів творчого підходу до майбутньої професійної діяльності. Адже, у сучасних умовах професійна майстерність формується переважно під час самостійної роботи, але рівень майстерності формується у межах навчального закладу, тому потрібний новий підхід до освітнього процесу.

У своєму дослідженні ми організували навчально-виховний процес із позицій проблемного навчання, так як проблемний підхід – це «синтез багатьох сучасних методів проблемного навчання, які засновані на концепції розвиваючого навчання» [8]. До того ж нині у всіх навчальних закладах нашої держави широко використовується проблемне навчання. Через це і ми навчання студентів намагалися спрямувати на розвиток їх мислення та дослідницьких навичок, щоб у майбутній професійній діяльності вони могли виконати поставлені перед ними завдання та пристосуватися до нових умов.

З'ясовано, що автори по-різному визначають структуру готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи в школі, а саме: у залежності від напрямку роботи. На основі цього ми зробили висновок: готовність майбутніх фахівців фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів буде успішною лише тоді, коли модель матиме такі структурні компоненти: мотиваційний, гностичний, діяльнісний, рефлексивний. Структуру показано на рис. 2.

Педагогічний експеримент нашої дослідницької роботи проводився у декілька етапів із використанням таких методів, як теоретичні (порівняння й аналіз), емпіричні (спостереження, бесіда, анкетування, тестування, самооцінка й оцінка експерта) та статистичні (методи математичного аналізу). Зокрема, у ході попереднього дослідження, ми створили структурно-логічну модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. Звідси, з метою визначення сучасного рівня готовності майбутніх фахівців до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів нами було проведено ряд оцінювальних методик, які включали самоаналіз випускників

ВНЗ факультету фізичного виховання Житомирського державного університету імені Івана Франка (62 чоловіки) своєї готовності до професійної діяльності й оцінку компетентних суддів – викладачів, які з ними працюють.

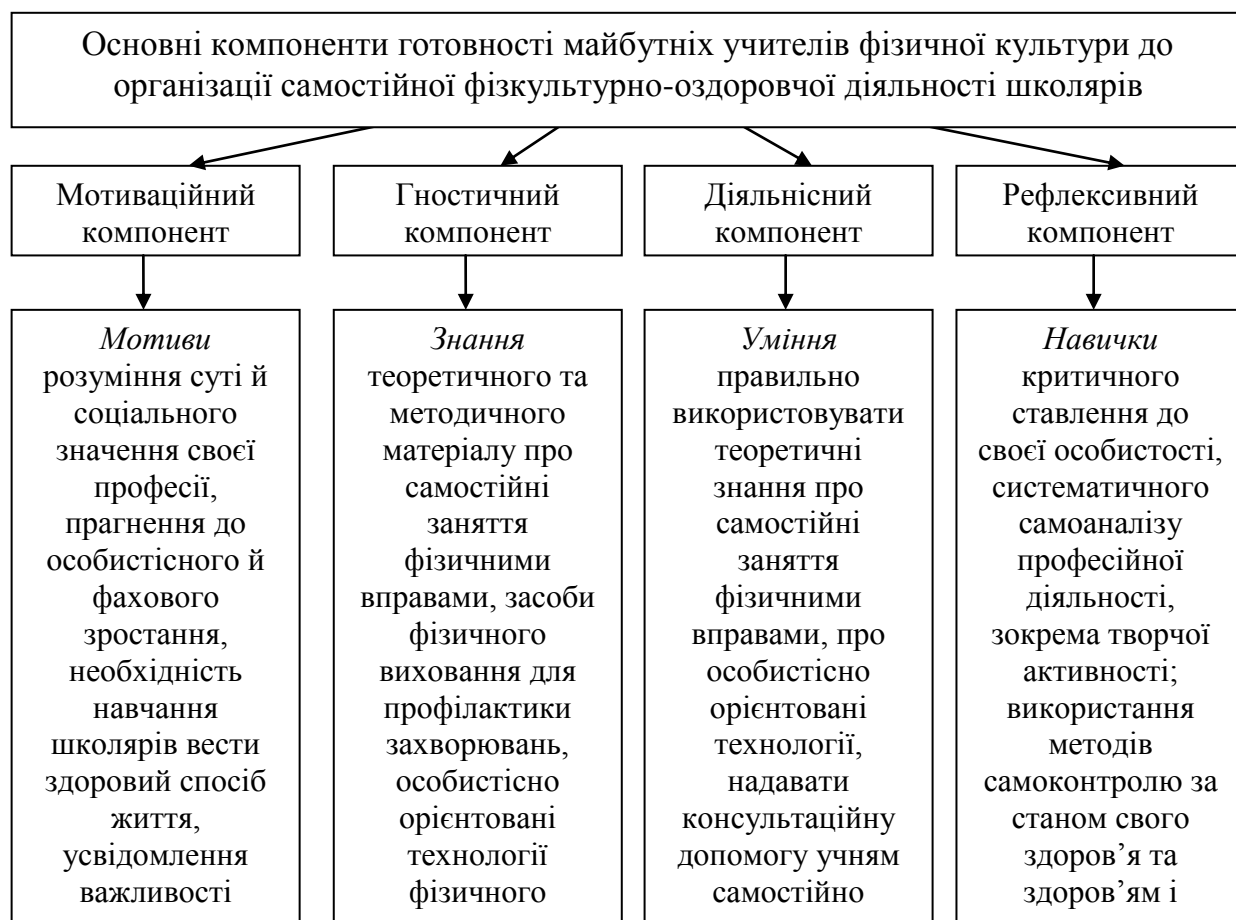


Рис. 2. Структура готовності майбутніх спеціалістів фізичної культури до організації учнів самостійно займатись оздоровчими фізичними вправам

Отже, дані проведеного анкетування (самооцінка студентів та оцінка їх викладачів) перевірки готовності студентів-випускників факультету фізичного до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів свідчать, що навчання майбутніх учителів фізичної культури у ВНЗ в основному зорієнтовано на фізкультурно-оздоровчу діяльність, а мало уваги приділяється самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності. Зокрема, у багатьох студентів не сформовано професійну педагогічну спрямованість, мотивацію до фізичного виховання, а саме: до здорового способу життя, розуміння цінності здоров'я; спостерігається низький рівень знань про види самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності та методика їх проведення. Узагальнений рівень готовності випускників до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів показано у табл. 1.

У процесі педагогічного експерименту студенти контрольної групи займалися на заняттях фізичного виховання за робочою програмою, а

експериментальної працювали додатково: виконували практичні завдання у межах спецкурсу «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів», тобто вивчали комплекси вправ ранкової гімнастики та фізкультпауз, орієнтовні вправи для домашніх завдань із фізичної культури (5–11 кл.). Проводячи практичні заняття зі студентами згідно програми спецкурсу «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів» були створені педагогічні умови для успішної підготовки їх до виконання фізичних вправ, а саме: особистісно-орієнтований підхід забезпечував можливість кожному студенту розкрити свої здібності, була створена атмосфера співпраці та взаємодопомоги.

*Таблиця 1*

**Рівні сформованості показників структурних компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності (в %)**

Рівень	Компоненти				Середній показник
	Мотиваційний	Гностичний	Діяльнісний	Рефлексивний	
Високий	10,9 %	31,1 %	19 %	19,9 %	20,2 %
Середній	66,1 %	39,5 %	60,5 %	56,5 %	55,7 %
Низький	23,0 %	29,4 %	20,5 %	23,6 %	24,1 %

Під час формування в студентів умінь самостійно виконувати фізичні вправи пропонувалося їм самостійно виконувати тільки ті вправи, які були вже вивчені ними на заняттях у присутності викладача. Радили студентам дотримуватися принципів систематичності, поступовості, різнобічності тренувань, щоб досягти вагомих результатів. Ознайомили студентів із методами самоконтролю. Особлива увага приділялася перевірці виконаних (запланованих) тренувальних завдань, бо ж вона поєднує самостійну діяльність студента з роботою на практичних заняттях у єдиний навчально-виховний процес.

У процесі дослідження студентам було запропоновано, як уже зазначалось вище, випробувати вправи для домашніх завдань (5–11 кл.), підібрані з урахуванням різностороннього впливу на організм учнів: зміцнення великих м'язових груп, серцево-судинної і дихальної систем, розвиток загальної витривалості. Деякі з цих вправ підвищують стрибково-бігову та силову підготовленість. Здебільшого вправи однакові для учнів усіх класів, але для старшокласників додаються відповідно віку ускладнення. Особлива увага зосереджується на поступовому підвищенні навантаження та вимогливості до результату виконання домашніх завдань, які таким чином сприяють покращенню загальної фізичної підготовленості й більш успішному засвоєнню навчального матеріалу.

На практичному занятті (Спецкурс, ЗМ № 1. Тема «Залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами») студенти згідно завдання своєї групи (передчасно було сформовано 4 групи: 5 кл., 6–7 кл., 8 кл., 9–11 кл.) обмінялися зібраним матеріалом та практичними надбаннями щодо складання і виконання комплексів загальнорозвивальних вправ. Їх виступи



було узагальнено і звернено увагу на найсуттєвіші з них. Одним із видів самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності є ранкова гімнастика, яка призначена уже не для розвитку фізичних якостей, а, як зазначалося вище, для поступового входження організму в щоденну діяльність.

Крім того, практика свідчить, що чим раніше вчитель стане привчати учнів на уроках самостійно виконувати фізичні вправи, тим міцніше закріпиться у них звичка щоденно самостійно виконувати їх. І тільки тепер, тобто після вироблення в учнів потреби виконувати фізичні вправи, можна вивчати на уроках і радити учням для самостійних занять дома комплекси ранкової гімнастики. Таким чином, ранкова гімнастика дає можливість тим, хто її виконує, перейти від сну до активної діяльності, а щоденне виконання фізичних вправ зміцнює м'язи, нервову систему, серце, легені, привчає правильно дихати, покращує поставу.

Щоб підтримати розумову працездатність учня під час виконання домашніх завдань, необхідно замінити йому діяльність – зробити перерву (фізкультпаузу) і виконати комплекс вправ. Комплекси вправ, розроблені нами, складаються з 6–7 вправ. Вправи прості, доступні для користування і призначені для виправлення хребта, розширення грудної клітки та усунення застійних явищ у нижніх кінцівках, черевній порожнині після тривалого сидіння.

Таким чином, у ході нашого дослідження студенти експериментальної групи додатково займалися фізичними вправами (вивчали комплекси ранкової гімнастики, вправи для фізкультпауз та для домашніх завдань із фізичної культури), а студенти контрольної групи виконували тільки традиційну навчальну програму. На консультаційних заняттях (за бажанням) студенти обох груп могли одержати рекомендації щодо методики виконання фізичних вправ та організації учнів виконувати оздоровчі вправи.

Провідною ідеєю фізкультурно-оздоровчої діяльності є збереження здоров'я школярів. Для цього вчитель повинен навчити їх самостійно виконувати оздоровчі фізичні вправи, щоб вони раціонально використовували свій вільний від уроків час, правильно розподіляли його, були автором свого здоров'я. У ході констатувального етапу експерименту з'ясовано, що сучасна система навчання на факультеті фізичного виховання ВОЗ націлена в основному на фізкультурно-оздоровчу діяльність і мало уваги приділяється самостійним заняттям учнів оздоровчими фізичними вправами. Тому під час формувального експерименту нами оновлено зміст підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури до організації школярів самостійно займатися фізичними вправами, зокрема апробовано спецкурс «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів».

Обґрунтовано згідно нової технології формування структурних компонентів підготовки майбутніх учителів фізичної культури до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. Наприклад, мотиваційний компонент спрямований на формування у майбутніх фахівців інтересу до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, гностичний – на

оволодіння студентами знаннями про різні види самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності й методику їх проведення, діяльнісний – на набуття вмінь учити школярів самостійно виконувати фізичні вправи на уроці та в позаурочний час, рефлексивний – на набуття майбутніми вчителями фізичної культури навичок здійснювати аналіз ефективності організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів і корекцію своєї майбутньої педагогічної діяльності.

Узагальнення результатів формувального експерименту дало можливість нам простежити динаміку змін у структурних компонентах підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури до організації учнів самостійно займатися фізичними вправами. Встановлено, що показники рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів у експериментальній групі вищі, ніж у контрольній. Дані експериментального дослідження підтвердили ефективність упровадження структурно-логічної моделі підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури до організації учнів самостійно займатись оздоровчими фізичними вправами.

### Список використаних джерел

1. Ажиппо О.Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 47. С. 290–300.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. фак. физ. культ. пед. ин-тов. М. : Просвещение, 1990. 286 с.
3. Демінська Л.О. Сучасний учитель фізичного виховання як об'єкт наукового дослідження. Наукова скарбниця освіти Донеччини. 2012. № 3. С. 32–36.
4. Захаріна Є.А. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп хворих на вегето-судинну дистонію. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Випуск 10 (65)15. С.62–65.
5. Зубченко Л.В. Активізація самостійно-творчої роботи майбутніх учителів фізичного виховання під час формування педагогічної творчості. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. № 4(6). С. 291–298.
6. Іванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: дисс... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2007. 376 с.
7. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976. 304 с.
8. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры: учебник / под. ред. С.Д. Неверковича. М. : Физическая культура, 2006. 528 с.
9. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Київ.: Центр Учбової літератури, 2008. 504 с.
10. Сінгаєвський С.М. Фізичне виховання – здоров'я школярів: Методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику»: монографія. Кам'янець-Подільський. 2002. 312 с.
11. Стасенко О. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи в основній школі [електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/PVSSh/2009\\_25/043.htm](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/PVSSh/2009_25/043.htm)

12. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Вип. 1. Київ: КНЕУ, 2007. 164 с.
13. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): [монографія]. Запоріжжя: ЗДУ. 2003. 442 с.
14. Тимошенко О.В. Особливості організації дистанційної форми навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(2). С. 237–242.
15. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

## **АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Кузнецова Е. Т., Яковлев А. Н., Савко Э. И.,  
Герасевич А. Н., Пархоц Е. Г.**

Повышение эффективности физического воспитания студентов является одной из наиболее актуальных социально значимых проблем физического и, связанного с ним, нравственного оздоровления нации средствами физической культуры и спорта [2]. Вместе с тем многочисленными исследованиями специалистов выявлено несоответствие эффективности физического воспитания в высшей школе уровню, предъявляемых к нему социальных требований, физкультурным и спортивным интересам, потребностям студентов (В.А. Капранова, В.А. Коледа, О.Л. Лойко, Г.И. Нарскин, В.М. Наскалов и др.). В наибольшей степени это относится к учебному процессу в специальном учебном отделении (СУО) (Д.В. Жамойдин, О.П. Маркевич, Э.И. Савко, Т.Е. Старовойтова и др.).

Для решения указанной проблемы необходимо рационально использовать в процессе ФВ студентов СУО оздоровительную систему, отвечающую ряду требований: оздоровление средствами физической культуры и нивелирование последствий перенесенных заболеваний; учет специфики учреждения образования (УО), кадровое и методическое обеспечение, востребованность у студентов, средства их мотивации к практико-ориентированным физкультурно-оздоровительным занятиям, возможность эффективно развивать профессионально значимые физические качества [9, 15, 16, 22, 33]. Важным компонентом модернизации современной системы физического воспитания является создание технологий, включающих эколого-валеологические знания и практические подходы, позволяющие обеспечивать формирование физического здоровья при различных отрицательных воздействиях окружающей среды [20, 32].

В современной стратегии развития Республики Беларусь актуализируется значимость здоровья молодого поколения, являющегося основой физического и социального благополучия, условием и базисом полноценного

становления гражданина. В семи основных приоритетах проекта Стратегии развития государственной молодежной политики на 2020–2030 гг. – образование, труд, семья, общественное участие, досуг и творчество, безопасность, – которые соотносятся с основными сферами жизнедеятельности молодежи, выделяется и здоровье [21]. «Вопросы сохранения здоровья молодежи являются одними из ключевых в иерархии социальных ценностей современного общества. В Республике Беларусь огромное значение придается физическому воспитанию подрастающего поколения, оздоровлению нации, повышению долголетия и продления творческой жизни» [21]. В настоящее время ценность здоровья актуальна в связи с довольно сложной и противоречивой медико-демографической ситуацией, требующей проведения долгосрочной и научно-обоснованной демографической политики, основанной в первую очередь на улучшении уровня жизни населения [2, 11].

Студенты – это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска. Адаптация к физиологическим и анатомическим изменениям, связана с биологическими процессами созревания, где высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка усложняет механизм приспособления к новым условиям проживания и обучения. В таких условиях формирования межличностных взаимоотношений вне семьи происходит ухудшение адаптации студентов, следствием чего являются серьезные медицинские и социально-психологические проблемы, возникающие в той или иной форме у студентов [4].

В настоящее время количество студентов, включенных по состоянию здоровья в СУО, в Республике Беларусь составляет от 20,6 % до 50,6 % от общего числа занимающихся [8, 19, 29 и др.], что подтверждают данные педагогов белорусских учреждений высшего образования (УВО) (О.В. Климович, А.Н. Королевич, Т.В. Мискевич, Э.И. Савко, Т.Е. Старовойтова и др.), и эти показатели растут. Так, Т.Е. Старовойтова, Т.В. Мискевич указывают на то, что увеличивается численность студентов СУО, при этом остается неизменной тенденция преобладания заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, заболеваний органов зрения, почек и желудочно-кишечного тракта [30]. Ученые О.З. Блавт, И.Р. Бондар, С.В. Гаркуша, Г.П. Грибан, А.Д. Дубогай, Л.И. Иванова, Н.А. Носко, С.И. Присяжнюк, Л.П. Сущенко и др. отмечают подобную тенденцию в Украине.

В последние годы вызывают интерес работы, связанные с изучением проблем здоровья и здорового образа жизни в рамках образовательного процесса в вузах Белоруссии:

- обсуждаются общие вопросы здоровья студенческой молодежи (С.Л. Володкович, Е.В. Володкович, О.Л. Лойко, Т.В. Мискевич, Г.И. Нарскин, В.М. Наскалов, О.В. Савицкая, Т.Ф. Торба и др.);

- разрабатываются методические подходы к оценке уровня здоровья студентов (С.Л. Володкович, Е.В. Володкович, А.Н. Герасевич, В.А. Коледа, Т.В. Мискевич, Т.Е. Старовойтова, Т.Ф. Торба и др.);

- исследуется влияние различных факторов на формирование здоровья и здорового образа жизни студентов (Т.В. Мискевич, В.М. Наскалов, Т.Е. Старовойтова, В.В. Храмов, А.Н. Яковлев и др.);

- ведется анализ распространения алкоголизма, наркомании, табакокурения в студенческой среде (А.Г. Виницкая, О.С. Зиматкина, Е.А. Кечина, А.В. Козловский, И.И. Коноразов, А.А. Кралько, В.В. Лелевич, Э.И. Савко и др.);

- изучаются характер и уровень валеологических знаний студентов (Т.С. Борисова, Е.В. Волох, О.Л. Лойко, Е.В. Рябова, М.М. Солтан и др.);

- анализируются особенности самосохранительного поведения студентов (Э.И. Савко, А.Н. Яковлев и др.).

В контексте нашего исследования также большой интерес представляют диссертационные работы белорусских авторов (Л.Н. Башкова, Т.С. Демчук, И.И. Капалыгина, В.В. Клинов, О.П. Маркевич, Н.В. Самусева и др.).

Таким образом, несмотря на повышенный интерес к вопросам физической культуры со стороны государства, проявляющийся в содержании соответствующих нормативно-правовых актах, установлена отрицательная динамика в состоянии здоровья студенческой молодежи. Ученые утверждают, что в последние годы прослеживается тенденция в преобладании определенных заболеваний в студенческой среде.

В Белоруссии, вследствие совпавших по времени трансформационных процессов в экологическом, экономическом и политическом развитии резко обострилась демографическая ситуация, и с 1995 года установился режим воспроизводства населения, не обеспечивающий простого замещения поколений людей [11, с. 23]. Проанализированные нами показатели уровня смертности свидетельствуют, что доля смертельных случаев от болезней сердечно-сосудистой системы в последние годы превысила 50,0 % от общего числа умерших [11, с. 21]. На втором месте находятся смертельные случаи от злокачественных новообразований, доля которых растет и уже составляет ежегодно около 15,0 % [11, с. 21]. На третьем месте находится смертность от внешних причин, среди которых доминируют самоубийства, отравление алкоголем и транспортные средства [11, с. 22].

Неутешительные данные и в Украине. Численность населения страны за 2019 год уменьшилась на 250,8 тысяч человек, тогда как годом ранее – на 233 тысячи [12]. Так, на 1 января численность наличного населения в Украине составляла 41902,4 тысяч человек. Таким образом, за декабрь население сократилось на 20,3 тысячи. Так же, как и в Белоруссии, остается существенным превышение количества умерших над количеством рожденных: на 100 умерших – 53 рожденных.

Проведенный анализ уровня общей заболеваемости населения Белоруссии за период с 2011 по 2018 годы свидетельствует о тенденции к ее снижению практически в два раза [31, с. 133]. В тоже время вызывает тревогу рост онкологических больных, число которых увеличилось за аналогичный период с 42300 случаев до 52600 [31, с. 138]. На решение демографических

проблем страны были нацелены Национальные программы демографической безопасности Республики Беларусь на 2007–2010 гг. и 2011–2015 гг., а в настоящее время реализуется уже третья Государственная программа о демографической безопасности на 2016–2020 гг. «Здоровье народа и демографическая безопасность» [2]. Целью данной программы является стабилизация численности населения и увеличение ожидаемой продолжительности жизни. Одной из главных задач – улучшение репродуктивного здоровья населения, снижение заболеваемости и смертности за счет формирования здорового образа жизни [2].

Учитывая сложившуюся ситуацию, в последние годы в Республике Беларусь также разработаны нормативно правовые акты, касающиеся сохранения и укрепления здоровья молодежи, изданы ряд документов, направленные на совершенствование системы физического воспитания студентов:

- Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 № 125-3 «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями);

- Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы, утвержденная Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12.04.2016 № 303 (с изменениями и дополнениями);

- типовая учебная программа для высших учебных заведений «Физическая культура», утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 26.06.2017 г. регистрационный № ТД-СГ. 025/тип;

- инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений, утвержденная Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2006 № 130;

- постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92 «Об установлении форм «Медицинская справка о состоянии здоровья», «Выписка из медицинских документов» и утверждении Инструкции о порядке их заполнения»;

- постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.06.2014 № 38 «Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры»;

- постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30.06.2014 № 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта и признании утратившим силу постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 мая 2011 г. № 47»;

- правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденные Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 06.10.2014 № 61;

- санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования для учреждений высшего образования и учреждений допол-

нительного образования взрослых», Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29.10.2012 № 167 (с изменениями и дополнениями) и др.

Целью преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в УВО является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [5]. Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу «Дополнительные виды обучения», является обязательной для студентов непрофильных специальностей при реализации образовательных программ высшего образования I ступени в дневной форме получения образования. Учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» планируются в течение периода обучения студентов в университете за исключением выпускного курса. Образовательный процесс осуществляется на основании учебной программы для высших учебных заведений «Физическая культура» для групп специального учебного отделения [4, 9] и направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды [9].

Аттестация студентов, обучающихся в СУО («зачет» в каждом семестре на протяжении всех курсов, кроме выпускного), проводится по общим требованиям, с учетом их медицинских показаний. Из программных требований практического раздела исключаются те виды контрольных нормативов физической подготовленности, которые противопоказаны по состоянию здоровья.

Состояние здоровья представляет собой динамический процесс, который постоянно меняется под воздействием внешних и внутренних факторов, сочетанное влияние которых может приводить как к его ухудшению, так и улучшению. Поэтому оценка состояния здоровья студентов является обязательной частью учебной программы по физическому воспитанию. Сведения о состоянии здоровья в настоящее время можно получить из трех источников информации:

- показатели заболеваемости (первичной и общей) по обращаемости в амбулаторно-поликлинические учреждения по месту жительства и/или в студенческие поликлиники;

- результаты плановых профилактических медицинских осмотров студентов;
- данные научных исследований, проведенных научными коллективами в отдельных учебных заведениях.

Более объективными показателями состояния здоровья являются данные углубленных медицинских осмотров при проведении научных исследований [3]. По данным научных исследований, посвященных психолого-педагогическим, социальным, экологическим и философским аспектам здоровья, отчетам кафедр и факультетов УВО Республики Беларусь, здоровыми можно считать не более 15,0 % выпускников школ и 20,0 % студентов [25, с. 13; 26].

По результатам статистического анализа, проведенного в рамках исследования в Полесском государственном университете (ПолесГУ) процентное соотношение студентов СУО к общему количеству студентов I–III курсов дневной формы обучения в 2018/19 уч. г. составило 6,48 %, в 2019/20 уч. г. – 7,41 % [34]. Очевидно преобладание девушек (69,81 %) в общей численности студентов, занимающихся в СУО. Наши исследования дополняют данные 2012 года – 80,0 % девушек СУО [14].

В Могилевском государственном университете (МГУ) имени А.А. Кулешова количественный состав СМГ за последние 20 лет возрос с 16,0 % до 36,4 % [28, 29]. В период с 1996 по 2006 годы наблюдалось наибольшее число заболеваний органов зрения – 29,0 %, на втором месте по частоте случаев были заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания – 23,0 %, далее по 19,0 % – мочеполовая система и желудочно-кишечный тракт, а в прочие, составляющие 10,0 %, попали заболевания щитовидной железы, ожирение, сахарный диабет и др. С 2006 по 2016 годы «лидерство» заболеваний изменилось. Наибольший процент «показали» заболевания опорно-двигательного аппарата (30,7 %), на втором месте заболевания органов зрения (29,3 %), затем – сердечно-сосудистой системы и органов дыхания (21,6 %), мочеполовая система и желудочно-кишечный тракт (13,9 %) [28, 29].

Так, в начале учебного года из 475 студентов I курса МГУ в основную группу было зачислено 173 человека, что составило 36,4 %, в подготовительную – 146 (30,7 %), в специальную – 125 (26,3 %), в группу лечебной физической культуры – 3 (0,6 %) и 28 студентов (5,9 %) полностью освобождены от практических занятий по физической культуре. Причем, число студенток с отклонениями в состоянии здоровья на гуманитарных факультетах в среднем в 1,8 раза выше: на факультете педагогики и психологии детства – 37,3 % [29]. В 2018/19 уч. г. количество студентов СМГ на факультетах различно и находится в пределах от 20,6 % до 32,7 %.

В зависимости от преимущественного поражения той или иной физиологической системы, все заболевания студентов МГУ были объединены в шесть наиболее встречающихся групп заболеваний: опорно-двигательного аппарата – 35,9 %, сердечно-сосудистой системы – 29,5 %, органов зрения – 21,8 %, желудочно-кишечного тракта – 4,5 %, мочеполовой системы – 3,2 %



и прочие – 5,1 %. По данным ученых, большая часть заболеваний приходится на те функции организма, которые в наибольшей степени являются жизнеобеспечивающими системами организма, определяют уровень общей работоспособности [28, 29].

По данным медицинского осмотра проведен анализ состояния здоровья студентов УВО Республики Беларусь (табл. 1).

Таблица 1

**Распределение студентов учреждений образования Республики Беларусь по состоянию здоровья на группы для занятий физической культурой<sup>1</sup> (в %)**

Учреждение образования	Год	Группы						Всего
		Спорт. совершенствования	Основная	Подготовительная	СМГ	ЛФК	Освобожденные	
Полес ГУ <sup>2</sup>	2018	–	41,38	48,69	7,39	1,27	1,27	1259 (I–III курс)
	2019	–	42,84	47,31	8,11	0,21	1,54	1431 (I–III курс)
БТЭУ	2012	–	55,00	17,00	25,00	1,00	1,00	426 (I курс)
МГУ им. А. А. Кулешова	2018	–	36,40	30,70	26,30	0,60	5,90	475 (I курс)
БГТУ	2017	8,40	73,40	–	16,90	0,90	0,40	1509 (I курс)
	2015	4,80	70,00	–	24,0	1,0	0,20	4913 (I–IV курс)
	2018	5,10	70,20	–	23,40	1,10	0,20	4938 (I–IV курс)
ГГТУ им. П. Сухого	2012	–	69,00	20,00	9,00	1,00	1,00	724 (I курс)
	2013	9,00	67,00	11,00	13,00	–	–	2186 (I–IV курс)
ВГУ им. П.М. Машерова	2016	–	47,50	25,40	20,50	–	6,60	1867 (I–IV курс)
БГУ (Минск)	2019	8,67	29,86	26,6	29,6	14,0	1,27	11490 (I–IV курс)
	2020	8,68	29,03	28,10	28,59	12,3	3,3	11505 (I–IV курс)
БарГУ	2017	6,69	81,72	–	11,59	–	–	1346
	2018	6,77	81,95	–	11,28	–	–	1330
	2019	6,43	82,14	–	11,43	–	–	1400

<sup>1</sup> В таблице приведены данные в соответствии с их интерпретацией в цитированной научной литературе.

<sup>2</sup> Результаты медицинского осмотра на 19.03.2020 г. предоставлены сотрудниками учебно-медицинского центра Полес ГУ.

Результаты исследования состояния здоровья студентов Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ), поступивших на I курс (516 человек), показали, что число полностью здоровых студентов составляет 11–13,0 %, различные морфофункциональные отклонения имеют 67–75,0 % студентов, хронические заболевания – 15–20,0 %. К окончанию УО около 45,0 % выпускников имеют хронические заболевания, 50,0 % – функциональную патологию [25].

Анализ справок врачебно-консультативной комиссии 4076 студентов Барановичского государственного университета (БарГУ) в 2017–2019 гг. позволил установить количественный состав групп для занятий физической культурой: основная и подготовительная – 81,94 % (3340 чел.); группа спортивного совершенствования – 6,63 % (270 чел.); СМГ – 11,43 % (466 чел.) (табл. 1).

Количественный состав групп студентов-первокурсников в 2012/13 уч. году для занятий физической культурой УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации» (БТЭУ) и УО «Гомельский государственный технический университет им. П. Сухого» (ГГТУ) по данным [23] представлен в табл. 1.

Результаты медицинского осмотра студентов в 2013/14 уч. году в УО «ГГТУ им. П.О. Сухого» доводят, что численность студентов (с I по IV курс), посещающих занятия по физической культуре, составила 2186 человек. В основное отделение зачислены 1483 человека (67,0 %); в отделение спортивного совершенствования – 195 человек (9,0 %); в подготовительное – 230 (11,0 %); в специальное – 278 (13,0 %) [8]. Анализ справок врачебно-консультативной комиссии студентов УО «ГГТУ им. П.О. Сухого» свидетельствует о том, что лидирующее место среди заболеваний у студентов занимают нарушения опорно-двигательного аппарата – 34,0 %; заболевания органов зрения (аномалии рефракции) – 17,0 %; сердечно-сосудистой системы – 16,0 %; нервной системы – 9,0 %; желудочно-кишечного тракта – 6,0 %; заболевания дыхательной, мочеполовой и эндокринной систем составляют по 5,0 %; ЛОР-заболевания – 3,0 % [8].

В УО «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова» (ВГУ) исследование проводилось в сентябре-ноябре 2016 года. Приняли участие студенты I–III курсов педагогического (n=187), юридического (n=246), биологического (n=223), исторического (n=130) факультетов, факультета математики и ИТ (n=298), факультета социальной педагогики и психологии (n=174); I–IV курсов – филологического (n=443) и художественно-графического (n=166) факультетов. Всего – 1867 студентов университета [13].

Как замечает автор [13], по сравнению с прошлыми годами произошло увеличение количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и занимающихся физической культурой в СМГ – 383 чел. (20,5 %). Подобная динамика наблюдается и в группе освобожденных по состоянию здоровья – 121 чел. (6,6 %). В данных группах студентов (504 чел.) среди

заболеваний в «лидерах» – сколиоз различной степени – 144 студента (28,57 %), миопия различной степени – 108 (21,43 %), СВД (сосудистая дистония) – 55 (10,91 %), малая аномалия сердца (МАС) – 48 (9,52 %), пролапс митрального клапана – 32 (6,3 %), вегето-сосудистая дистония – 22 (4,37 %), нефроптоз – 18 (3,57 %) и т. д. Всего по результатам медицинского заключения у студентов диагностировано более 40 различных заболеваний. Наибольшее количество студентов университета, зачисленных в СМГ и освобожденных от занятий, обучается на биологическом (26,0 % и 7,0 % соответственно), историческом (31,0 % и 7,0 %) факультетах и на факультете социальной педагогики и психологии (23,0 % и 10,0 %).

Данные медицинского осмотра середины 90-х годов прошлого столетия свидетельствуют, что в то время в ВГУ имени П.М. Машерова 80,0 % студентов по состоянию здоровья были зачислены в основную и подготовительную медицинские группы, 16,0 % – в специальную, 4,0 % – освобожденные от практических занятий физической культурой [13].

Анализ состояния здоровья студентов-первокурсников УО «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) в 2017/18 уч. г. выявил аналогичный состав студентов СМГ – 255 из 1509 студентов (16,9 %), ЛФК – 14 (0,9 %), освобожденных от занятий – 6 человек (0,4 %). Таким образом, в СУО было зачислено 275 чел. (18,2 %) [6, 7]. Но в показателях распределения студентов I–IV курсов БГТУ на группы для занятий физической культурой в 2015/16 уч. г. и 2018/19 уч. г. имеются существенные различия. Так, в 2015/16 уч. г. количественный состав СМГ университета увеличился за счет студентов старших курсов – 24,0 %, в 2018/19 уч. г. – 23,4 % [7].

Данные исследования свидетельствуют, что за время обучения у студентов высшей школы происходит дальнейшее ухудшение здоровья, обусловленное как объективными факторами, связанными с организацией (продолжительность учебного дня; структура учебной нагрузки, определенная расписанием; психоэмоциональное напряжение; нерегулярное питание; недостаточный сон; снижение двигательной активности; нехватка времени для поддержания своего физического здоровья и др.), так и субъективными факторами, зависящими от личности студента (детерминированными, в основном, нездоровым образом жизни). К моменту окончания вуза только 20 % выпускников могут считаться практически здоровыми [25]. Это обостряет необходимость разработки эффективных методик повышения уровня здоровья, культуры здорового образа жизни студентов и их интеграцию в личностно ориентированный и профессионально направленный образовательный процесс [18].

Одним из новых направлений в исследовании здоровья студентов было изучение самосохранительного поведения, начало которому положено на Западе еще в 1970-х годах. Комплексные теоретические и прикладные исследования самосохранительного поведения населения позволили разработать концепцию и структуру самосохранительного поведения, что

говорит его универсальном характере, который проявляется в соотношении со всеми сферами жизни: данное поведение является компонентом репродуктивного, потребительского, курительного, алкогольного и прочих видов поведения. Самосохранительное поведение может быть позитивным, если оно направлено на сохранение и укрепление здоровья, и негативным, если разрушает здоровье личности [25]. Немногочисленные исследования самосохранительного поведения студентов дают неутешительные результаты. Пагубная роль в ухудшении здоровья человека субъективных факторов, таких как табакокурение, чрезмерное употребление алкоголя, наркомания, учащимися высшей школы недооценивается [25].

Анализ научных источников за последние 10–15 лет показал, что здоровье студентов – это недостаточно изученный аспект их жизни. И если исследования социальных факторов здоровья детей и подростков становятся более основательными и продуктивными, то в отношении здоровья молодежи и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики показателей и ограниченностью исследовательских возможностей [15]. Более того, заболеваемость молодых людей вообще и студенческой молодежи в частности имеет латентный характер и не поддается достоверному анализу, отсутствует единая система учета этого показателя. Помимо этого, сложно оценить истинное состояние здоровья абитуриентов потому, что существует проблема формального заполнения типовых медицинских справок. По мнению исследователей Н.А. Горбача, С.К. Крупской, Л.Д. Олифера, Т.М. Резера, А.О. Шепилова, исследования здоровья студентов носят фрагментарный характер, а данные официальной статистики по этой проблеме труднодоступны в силу организационных причин и не отражают реальной картины [15].

Вместе с тем в последнее время тема студенческого здоровья приобретает особую актуальность. Современная молодежь живет и развивается в эпоху социально-экономических перемен и кризисных условий XXI века. Эколого-экономическое состояние страны и ее политическая нестабильность спровоцировали рост асоциальных явлений в студенческой среде, таких как наркомания, курение, чрезмерное употребление алкоголя, заболеваемость СПИДом. Результаты исследований также показывают, что еще до поступления в УВО здоровье молодых людей ослаблено воздействием различных неблагоприятных факторов, а у 60–70,0 % имеются хронические заболевания [15, 16, 17]. Результаты этих и других исследований свидетельствуют о необходимости усиления внимания к проблеме охраны здоровья студентов, что предполагает более широкое использование оздоровительных технологий в организации образовательного процесса.

В университетах Республики Беларусь ведется работа по созданию безбарьерной среды жизнедеятельности инвалидов и физически ослабленных лиц [1]. Безбарьерная среда жизнедеятельности – это условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного передвижения (в том числе

пешком, на колясках, личном и общественном транспорте); доступа в здания и сооружения, передвижения и деятельности внутри этих объектов; получения гражданами полного комплекса услуг и информации [1].

Таким образом, образовательная система в университете создает определенные условия, которые способствуют формированию культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи – разработка программ, распространение знаний в области здоровья, привлечение молодых людей к общественным акциям по сохранению здоровья, совершенствование культуры общения с опорой на жизнеутверждающие, созидающие ценности для раскрытия творческого и духовного потенциала. Создание в вузовской среде организационно-педагогических условий формирования и становления культуры здоровья студентов способствует приобретению теоретических знаний и практических умений организации и проведения различных общественно-социальных массовых мероприятий, с проектированием их в будущую профессиональную деятельность [22, с. 3, с. 15]

Так, например, в УО «Полесский государственный университет» традиционно проводится фестиваль инклюзивного творчества «Мир один для всех», приуроченный к Международному дню инвалидов. Концертная программа фестиваля подготовлена учащимися учреждений образования города Пинска при активном содействии и поддержке сотрудников и студентов факультета организации здорового образа жизни. Подобные мероприятия способствуют овладению основам волонтерской деятельности. Студенты получают целостное представление о значении волонтерской деятельности для социокультурного, профессионального развития; осознания необходимости волонтерства для гуманизации общественных отношений и своей личностной сферы; становления культуры личности и культуры общества; усвоения методов, приемов технологий волонтерской деятельности, необходимых не только для качественной работы в социуме (в частности в популяризации здорового образа жизни), но и для самовосприятия, признание себя как профессионала, гражданина, которому не безразличны проблемы других [34].

Сегодняшние реалии демонстрируют возрастание негативного влияния окружающей среды на уровень здоровья учащейся и студенческой молодежи. Полесье – регион с наиболее угрожающей ситуацией в Украине, Республике Беларусь и Европе. В результате аварии на Чернобыльской АЭС территория белорусского и украинского Полесья подверглась глобальному загрязнению радиоактивными изотопами. Последствия катастрофы серьезнейшим образом затронули все сферы жизнедеятельности региона. Пресс-служба Национальной Экологической Рады Украины подчеркивает, что Глобальный Альянс по вопросам здоровья и загрязнения (ГАНП) поставил Украину на четвертое место среди европейских стран по количеству смертей, обусловленных загрязнением окружающей среды. «У нас в стране ежегодно умирает 57 258 человек из-за неудовлетворительного экологического состояния. По

оценкам украинских медиков и экологов эти цифры занижены. На самом деле чуть ли не в два раза смертность выше. Загазованный воздух и загрязнения водоемов являются основными признаками проведенных исследований» (<http://www.ecoleague.net/diialnist/spivpratsia/hromadski-orhanizatsii/natsionalna-ekolohichna-rada-ukrainy>).

Белорусским ученым В.В. Храмовим обоснована целесообразность использования средств физической тренировки, направленной на оздоровление жителей территорий радионуклидного загрязнения. Зафиксирована возможность физических упражнений ограничивать патогенное действие факторов чернобыльской катастрофы; установлено место фактора радиационной опасности в механизме мотивации физкультурной активности; разработаны пути решения проблемы оздоровления взрослого населения регионов с радионуклидным загрязнением местности средствами физической культуры и спорта; определены специфические принципы оздоровительной тренировки в условиях воздействия вредных факторов внешней среды [31].

В.М. Наскаловим теоретически разработана и практически обоснована система эколого-ориентированного физического воспитания в учреждении высшего образования [20, с. 15]. Создание такой системы в УВО вызвано необходимостью устранения существующего противоречия между потребностями социально-экономических отношений и профессиональных требований современного общества к молодым специалистам и уровнем физической подготовленности, психофизического состояния, развития профессионально необходимых качеств, мотиваций к регулярным занятиям физическими упражнениями с целью повышения устойчивости организма к воздействию экологических неблагоприятных условий, вызванных загрязнением атмосферного воздуха [20, с. 4].

Ученым установлено, что одним из факторов, вызывающих снижение ценностных ориентаций у учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом, является все более увеличивающийся разрыв между тем, что предлагают внеучебные учреждения в сфере массово-спортивной, рекреационной активности и организационно-педагогическими методами и средствами ФВ, которые используются на занятиях в учебных заведениях.

Деятельность УВО в новой социокультурной ситуации предусматривает организацию обучения и воспитания на основе принципов здоровьесберегающей педагогики [32], на формирование новых представлений о «теле» и «телесности» человека, где дидактические стратегии обращены на телесность и соматизацию, единство наук о природе и человеке [33]. А.Н. Яковлевым разработана научная целостная личностно-ориентированная концепция и теоретические положения, базирующиеся на модульных телесно-оздоровительных технологиях, позволяющих существенно повысить самомотивацию, физическое развитие, физическую подготовленность в парадигме современного образовательного процесса по физическому воспитанию в социуме Республики Беларусь [33].

Разработанные учеными вопросы совершенствования системы физического воспитания в учреждениях образования способствовали некоторому улучшению показателей здоровья и культуры здорового образа жизни, но проблема не полностью решена с позиций эффективного внедрения здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий и гуманизации социокультурных ориентаций.

Таким образом, изучение основных законодательных актов и нормативных документов Республики Беларусь, регулирующих систему физического воспитания студентов, дает возможность сформировать четкое представление о характере проблем, имеющих место в образовательном пространстве Республики Беларусь. Представлены данные научных исследований по состоянию здоровья студентов, наполняемости медицинских групп, проведенных научными коллективами в отдельных учреждениях образования Республики Беларусь. В ходе исследования выявлены и охарактеризованы тенденции воспитательной работы в университетах по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни студентов.

### **Список використаних джерел**

1. Государственная программа о социальной защите и содействии занятости населения на 2016–2020 годы. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 30.01.2016 № 73. URL : <https://www.polessu.by/sites/default/files/files/13-ovrm/55-programma.pdf>.
2. Об утверждении Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь на 2016–2020 годы». Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 14 марта 2016 г. № 200. URL : <http://mintrud.gov.by/system/extensions/spaw/uploads/files/file3664d028b73859c4>.
3. О реализации пилотного проекта по созданию университетской клиники. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 11.12.2018 № 886. URL : <http://government.gov.by/ru/solutions/3417>.
4. Об утверждении Инструкции о порядке организации и кадровом обеспечении физического воспитания обучающихся. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 14.06.2018 № 55. URL : <http://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W21833432&p1=1&p5=0>.
5. Об организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования в 2019/2020 учебном году. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь 29.08.2019 № 03-01-18/7678/дс. URL : <https://www.belstu.by/Portals/0/userfiles/285/laws/2019-2020-Ob-organizacii-obrazovateljnogo-processa.pdf>.
6. Волкова Н.И. Анализ состояния здоровья студентов-первокурсников БГТУ. Общественные и гуманитарные науки : тезисы докладов 82-й научно-технической конференции (с международным участием). Минск: БГТУ, 2018. С. 137–138. URL : <https://elib.belstu.by/handle/123456789/25000>.
7. Волкова Н.И. Динамика состояния здоровья студентов БГТУ 2015–2018 гг. Общественные и гуманитарные науки : материалы докладов 83-й научно-технической конференции (с международным участием). Минск : БГТУ, 2019. С. 242–243. URL : <https://elib.belstu.by/handle/123456789/29298>
8. Володкович С.Л., Горба Т.Ф., Володкович Е.В. Динамика и особенности заболеваемости студентов технического университета // Восток–Россия–Запад.

Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2018. – С. 64–68. URL : <https://elib.gstu.by/handle/220612/20622>.

9. Гаврилик М.В. Физическая культура в специальных медицинских группах: электронный учебно-методический комплекс. Пинск, 2016. URL : <https://rep.polessu.by/handle/123456789/11700>.

10. Герасевич А.Н. Таблицы показателей морфофункционального состояния организма студентов 3–4-х курсов. [А. Н. Герасевич и др. ; под общей редакцией А. Н. Герасевича].

11. Демографический ежегодник республики Беларусь. Статистический сборник. Минск, 2019. 429 с. URL : <http://www.belstat.gov.by>.

12. Державна служба статистики України. URL : <http://www.ukrstat.gov.ua/>.

13. Кабанов Ю.М., Трущенко В.В., Венкович Д.А. и др. Медицинский осмотр студентов университета: анализ и перспектива. Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXII(69) Региональной науч.-практ. конф. Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. Т. 1. С. 365–367.

URL : <https://lib.vsu.by/jspui/handle/123456789/10588>.

14. Климович О.В., Королевич А.Н. Организация занятий по физической культуре в СМГ. Здоровье для всех : матер. IV межд. науч.-практ. конф. Пинск : ПолесГУ, 2012. Ч. III. С. 78–80.

15. Кузнецова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.

16. Кузнецова О.Т. Методологічні основи особистісно-орієнтованого виховання студентів у процесі їх залучення до цінностей фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 3 К (84) 17. С. 240–243.

17. Кузнецова О.Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів [Текст]: автореф. дис. ... д. пед. наук за спец. 13.00.02. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 43 с.

18. Лойко О. Л. Формирование культуры здорового образа жизни у студентов педагогического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования. Минск, 2018. 34 с.

19. Маркевич О.П. Оздоровительная технология физического воспитания студенток специального учебного отделения: автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Минск, 2012.

20. Наскалов В.М. Теоретико-методические основы физического воспитания студентов, обучающихся в экологически неблагоприятных условиях : автореф. дис. ... д. пед. наук по спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Минск, 2017. 48 с.

21. Проект Стратегии развития государственной молодежной политики в Республике Беларусь до 2030 года URL : <https://edu.gov.by/proekty/proekt-strategii-razvitiya-gosudarstvennoy-molodezhnoy-politiki/>.

22. Ретюнский И.В. Формирование готовности студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности в профессионально-образовательной среде вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.08 – теория и методика профессионального образования. Барнаул, 2015. 24 с.

23. Сергейчик Н.А., Торба Т.Ф. Состояние здоровья студенческой молодежи. Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации. Минск, 2012. С. 1–2.



24. Савко Э.И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2018. № 3(10). С. 23-42. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4497>.

25. Савко Э.И. Физическая культура для самосозидания: метод. рекомендации Минск : БГУ, 2014. 351 с.

26. Савко Э.И. Культура здоровья студентов и технология формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания. Здоровый образ жизни. Вып. 12. Минск : БГУ, 2016. С. 5–10.

27. Савко Э.И. Оздоровительная направленность физической культуры в системе учреждений образования. Вопросы физического воспитания студентов вузов. Минск : БГУ, 2018. Вып. 13. С. 107–114.

28. Старовойтова Т.Е., Мискевич Т.В. Комплексная методика индивидуализации физических нагрузок в специальной медицинской группе. Современные проблемы формирования и укрепления здоровья. Барановичи : БарГУ, 2017. С. 162 – 167.

29. Старовойтова Т.Е., Мискевич Т.В. Состояние здоровья студентов 1 курса МГУ им. А.А. Кулешова по данным медицинского осмотра. Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2018 г. Могилев, 2019. С. 201–203.

30. Статистический ежегодник Республики Беларусь. Минск : Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2019. 472 с. URL : <http://www.belstat.gov.by>.

31. Храмов В.В. Целесообразность и оздоровительная эффективность занятий физическими упражнениями в условиях воздействия факторов чернобыльской катастрофы : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Минск, 1998. 23 с.

32. Яковлев А.Н., Журавский А.Ю., Корогвич Н.В., Милун В.С. Создание условий для обеспечения сохранности и укрепления здоровья студентов Полесского государственного университета. Здоровье для всех : материалы IV международной научно-практической конференции. Пинск : ПолесГУ, 2012. Ч. I. С. 227–232.

33. Яковлев А.Н., Матвеева Л.В., Журавский А.Ю., Лимаренко О.В. Здоровьесберегающие и телесноформирующие технологии в образовательном пространстве. Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях. Гродно : ГГАУ, 2015. С. 421–437.

34. Яковлев А.Н., Кузнецова Е.Т. Формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи в Республике Беларусь (анализ опыта). Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). Київ, 2020. Вип. 3 (123) К 2020.

## СОЦІОКУЛЬТУРНА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Рибалко Л. М., Оніщук Л. М.**

У третьому тисячолітті світова спільнота змінила погляд на визнання освіти, добробуту та культури особистості як пріоритетні аспекти розвитку суспільства, що в контексті світових тенденцій має забезпечити сталий розвиток. Виховання особистості, в якій вдало поєднувалися б духовний розвиток і фізична досконалість, залишаються не лише метою, а й засобом суспільного розвитку.

Соціокультурний розвиток особистості людини в певній мірі забезпечує фізична культура, яка є складовою загальної культури, а рівень її розвитку залежить від рівня соціального й економічного розвитку суспільства. Умовою і результатом формування фізичної культури особистості є засоби соціальної комунікації, які впливають на поведінку і діяльність людини. Саме тому дослідження соціокультурної складової фізичної культури і спорту є важливим завданням сьогодення.

Сфера фізичної культури та спорту є багатогранною. Адже фізична культура – це сукупність досягнень суспільства у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і форм цілеспрямованого розвитку фізичних якостей і фізичного вдосконалення людини. Функції фізичної культури залежать від її видів, серед яких виокремлюють: базову фізичну культуру, спорт, прикладну й оздоровчу фізичну культуру. Проте спорт є найбільш значущою складовою розвитку фізичних можливостей людини. Тоді як масовий спорт входить до складу базової фізичної культури.

Основною рушійною силою соціокультурного розвитку суспільства є певні потреби людства. Вчені (А.П. Самодрін, О.О. Лаврентьева та ін.) розрізняють потреби особисті, групові та суспільні потреби людини. Крім того, вони можуть бути матеріальними і духовними. Для забезпечення конкретних потреб у кожному окремому суспільстві формуються відповідні системи.

Систему фізичної культури розглядаємо як таку, що забезпечує не лише фізичний розвиток особистості та її фізичне вдосконалення, а й формування соціокультурної компетентності в особистості людини. Саме тому виокремлюємо термін «фізична культура особистості».

На основі аналізу і узагальнення наукової педагогічної та психологічної літератури поняття «фізична культура особистості» пояснюємо як явний перехід від «соматопсихічного» компоненту фізичної культури особистості до зростання ролі «соціокультурного» компоненту і пояснення її як «духовно-фізичного» явища. Трактують поняття «фізична культура особистості» через призму культурного розвитку детермінує новий зміст професійної діяльності фахівця фізичної культури на основі сформованої у нього соціокультурної компетентності.

Отже, актуальність дослідження проблеми соціокультурної складової фізичної культури і спорту, пояснюємо тим, що чільне місце у професійній діяльності фахівця цієї галузі займає функція фізичної культури, яка поєднує в собі одночасно «виховання духовного і фізичного». Дослідження соціокультурної складової фізичної культури і спорту здійснювали на основі культурологічного підходу, пояснюючи як компоненту загальної культури.

Серед учених, які досліджували соціокультурної складової фізичної культури і спорту, варті уваги праці В. Бальсевича, М. Візітея, М. Пономарьова, Б. Шияна про біологічні та соціальні, тілесні та духовні аспекти фізичної культури; В. Видріна, Л. Лубишевої, В. Столярова, Л. Сущенко про ціннісний аспект фізичної культури; М. Віленського, Е. Вільчовського, Л. Матвеева про формування фізичної культури особистості. Аналіз їх праць дозволяє прийти до висновку, що фізична культура формує в особистості різні компетентності, чільне місце серед яких займають і соціокультурні.

Поділяємо думку деяких науковців (Б. Шияна, М. Віленського) про те, що кожен із аспектів фізичної культури особистості базується на застосуванні компетентнісного підходу. Адже, професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах ЗВО своїми передбачає формування як загальних так і професійних компетентностей. Молоде покоління має бути не лише готовим до професійної діяльності та життя в умовах соціально-економічних реформ, а й мати здатність до пристосування до змінних та конкурентних умов на ринку праці. Саме тому перед ЗВО постає завдання якісної професійної підготовки компетентних фахівців з фізичної культури, які глибоко усвідомлюють свою роль у суспільстві, вміють творчо використовувати набуті знання, вміння та навички у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту має носити випереджальний характер, урахувати багаторівневість вищої фізкультурної освіти та інноваційні підходи до навчально-виховного процесу. Підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту відбувається на засадах компетентнісно-орієнтованого навчання, результатом якого є фахівець зі сформованими фаховими компетентностями.

Сучасне суспільство потребує компетентних фахівців з фізичної культури та спорту, що викликано: по-перше, погіршенням стану здоров'я учнівської та студентської молоді; по-друге, наявністю гіподинамії та малорухливого способу життя; по-третє, необхідністю розширення послуг зі спортивно-оздоровчої діяльності, спрямованої на загальне фізичне оздоровлення широких верств населення та молоді; по-четверте, необхідністю залучення молоді до спорту та здорового способу життя, розширення сфери послуг щодо використання здоров'язбережувальних технологій з метою активізації рухової активності й оздоровчо-рекреаційних заходів здорового способу життя.

Упровадження компетентнісного підходу в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в системі фізичної культури та спорту потребує відповідного науково-методичного супроводу, яким виступає освітня програма відповідно до дії Закону України «Про вищу освіту», який вступив у дію з 2015 року.

Упродовж 2015–2020 рр. викладачами кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» під керівництвом професора Рибалко Л.М. розроблено освітньо-професійні програми підготовки бакалавра та магістра фізичної культури і спорту галузі знань 01 «Освіта» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Основним складником освітніх програм є перелік визначених та схарактеризованих загальних і фахових компетентностей майбутніх фахівців та опис результатів навчання.

Формування змісту вищої освіти на засадах компетентнісного підходу є предметом низки наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних учених. Чимало науковців (В. Захарченко, С. Калашнікова, В. Луговий, Ю. Рашкевич, Ж. Таланова) компетентнісний підхід пов'язують з утвердженням студентоцентричного навчання, в основу якого покладені чітко визначені результати навчання та відповідні компетентності.

Навчання на засадах компетентнісного підходу, як стверджує Ю. Рашкевич, орієнтоване на студента (орієнтація на вихід), в основі якого є компетентнісна модель фахівця, створена за участі, поряд із викладачами, роботодавців, випускників, професійних організацій тощо [5, с. 57].

Концепція студентоцентричного навчання є досить молодою. Утвердилася вона в навчальних закладах США у другій половині ХХ століття. Її розробниками були J.B.Watson та B.F.Skin, хоча лідером цього напрямку був R. Mager, який висунув концепцію застосування спеціальних формулювань (instructionalgoals) для результатів, які спостерігалися в процесі навчання [1, с. 345].

Сучасного розмаху концепція студентоцентричного навчання досягла після 2000 р. у зв'язку з розвитком Болонського процесу. Важливим внеском в її імплементацію стали матеріали міжнародного проекту «Гармонізація освітніх структур в Європі», Тюнінг (Tuning education alstructuresin Europe, TUNING), який ініційований європейськими університетами (координатором проекту є Університет Деусто, Іспанія) за активної підтримки Європейської Комісії з метою поєднання політичних цілей Болонського процесу та Лісабонської стратегії реформування європейського освітнього простору [9]. Компетентнісному підходу до побудови освітніх програм і результатам навчання присвячено низку Болонських семінарів, монографій та статей.

На думку С. Гончаренка навчально-виховний процес, засадами якого є культурологічний підхід, інтегрує знання трьох важливих універсальних вимірів людського існування, які пов'язані з духовним пізнанням дійсності; здатністю до ціннісного, аксіологічного відношення до світу, фізичної культури; здатністю до соціально-діяльнісного перетворення себе [2, с. 23].

Л. Костенко вказує, що культурологічний та аксіологічний підходи до проблеми формування фізичної культури створює суттєві передумови вирішення питань гармонійного розвитку особистості студентів, залучення їх до загальнолюдських цінностей та спрямований на розвиток тілесно-духовно-цілісної особистості, максимальному розкриттю творчого потенціалу студентів [3].

Суттєво важливими щодо сформованості фізичної культури особистості є концептуальні положення С. Коровіна. Являючись частиною культури суспільства з притаманними їй духовними і матеріальними цінностями, фізична культура студентів базується на сформованому механізмі рухової діяльності і сприяє розвитку їх особистісних якостей, при якому реалізується її індивідуальні й соціальні процеси і самореалізація. Вони отримують відбиття у найбільш повному самовираженні в соціокультурній і професійній діяльності фахівця [1, с. 129].

Враховуючи те, що саме розумові й психологічні установки є основою перетворювальної діяльності вчителя фізичного виховання (у тому числі й перетворення своєї тілесності), в основу його професійної підготовки повинно бути покладено розуміння духовно-фізичної сутності фізичної культури у єдності її соціокультурного і сомато-психічного компонентів при провідній ролі першого [3, с. 76]. Соціокультурна компетентність особистості визначається як рівень засвоєння студентом духовних цінностей світової та національної культурної спадщини, як здатність формувати себе у соціумі. У контексті нашого дослідження формування соціокультурної компетентності майбутнього фахівця фізичної культури та спорту пов'язуємо з формуванням його духовної культури. Останню розглядаємо у двох аспектах: ціннісно-змістовному (сукупність цінностей особистості) та регулятивному (духовна культура як основа всезагальної культури особистості).

Сутність соціокультурної компетентності майбутнього фахівця фізичної культури та спорту визначається змістом його професійної діяльності, що характеризується як сукупність інтегративних характеристик таких, як: гуманістична спрямованість особистості, рівень засвоєння цінностей фізичної культури, соціальна відповідальність, творче педагогічне мислення тощо). Саме тому вважаємо, що гуманістична спрямованість фізкультурної освіти передбачає: посилення уваги до особистості студента як до вищої соціальної цінності; діяльнісний підхід до розвитку фізичних якостей особистості [4]; перетворення студента із об'єкта соціально-педагогічного впливу викладача в суб'єкта активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення й самовизначення [3]; формування у студента мотивації на всебічний гармонійний розвиток [1].

Особистість людини представляє собою єдність біологічної, духовної й соціальної природи, характеризуючись соціальними, морально-психологічними й комунікативними якостями особистості, знаннями соціальної престижності професійної підготовленості, опанування професійною, здоров'язбережувальною, соціокультурною та іншими компетентностями.

Фізична культура забезпечує формування в особистості таких цінностей, як: суспільні та індивідуальні. Спираючись на концепцію Л. Лубишевої, суспільні цінності характеризуємо як такі, що накопичені соціумом для фізичного вдосконалення людини, організації здоров'язбережувального середовища. Сюди відносимо знання, вміння, навички, які пов'язані з безпечною і здоров'язбережувальною поведінкою в середовищі; сприяють формуванню культури поведінки, культури здоров'я; формують мотивацію на власне зростання, поліпшення показників тощо.

«Соціокультурна компетентність» як інтегративне утворення в мотиваційно-діяльній сфері особистості визначає спрямованість діяльності вчителя на формування духовних цінностей і є основою його подальшого саморозвитку. При визначенні змісту та структури соціокультурної компетентності ми спиралися на дослідження С. Гончаненка, який виділяв три «статичних» рівня структури особистості: знання, вміння, навички; механізм психіки; типологічні властивості особистості. В структурі соціокультурної компетентності він виділяє функціонально пов'язані між собою компоненти: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, поведінковий. Когнітивний компонент соціокультурної компетентності характеризує її статичну форму і складається насамперед із знань і якостей, що визначають зміст таких духовних цінностей як соціальнопсихологічні (засвоєні цінності фізичної культури, спеціальні знання, норми, ідеали, традиції, переконання про необхідність фізкультурної діяльності). Мотиваційно-ціннісний компонент складають психічні цінності (етичні, чуттєво-коригувальні, психологічні установки, мотиви, вектори життєвої спрямованості особистості). Поведінковий компонент визначається, насамперед, сукупністю про-фесійних та особистісних умінь і навичок, що зумовлюють утілення духовних цінностей у професійну діяльність. Його першочергово утворюють культурні цінності (аксіологічні, морально-вольові, етико-комунікативні цінності) [2].

Компетентісно орієнтоване навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту утворює студентоцентризм, який базується на прозорості і об'єктивності результатів навчання.

Основними напрямками компетентісно орієнтованого навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту є:

1. Виокремлення загальних компетентностей, які характеризують універсальні навички та вміння майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, формою представлення яких є здатності.

2. Розроблення системи основних фахових компетентностей в межах реалізації освітньої програми «Фізична культура і спорт».

3. Утвердження кредитно-трансферної системи та видозміна її у Європейську кредитну трансферно-накопичувальну систему.

4. Застосування інноваційних підходів до навчання, викладання та оцінювання.

5. Забезпечення якості освіти в освітньому процесі майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Базовою основою компетентісно орієнтованого навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту є компетентності та результати навчання, які є ключовими у Європейському просторі вищої освіти.

Компетентності розглядаються як динамічне поєднання знань, навичок, умінь і здатностей [6, с. 27]. Формування в свідомості студентів компетентностей є основним завданням ЗВО, які передбачені й спроектовані у освітній програмі «Фізична культура і спорт». Компетентності формуються з навчальних дисциплін і оцінюються на різних етапах. Їх особливістю є те, що вони набуваються поступово, формуються цілою низкою навчальних дисциплін або модулів на різних етапах вивчення за відповідною програмою, і, навіть, можуть починати формуватися в рамках програми одного рівня вищої освіти, а закінчувати формування на іншому, вищому рівні [5; 10; 11].

Під результатами навчання розуміється інтегральний показник, що передбачає те, що повинен знати та розуміти студент, бути здатним продемонструвати вміння та навички після завершення навчання. Результати навчання можна відносити до окремого модуля або також до періоду навчання (освітньої програми першого, другого чи третього циклів). Адже вони визначають вимоги до присудження кредитів [7, с. 273].

Отже, в основу компетентісно орієнтованого навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту покладено студентоцентризм, що реалізує ідею надання якісної освіти та підготовку компетентних фахівців, конкурентоспроможних на ринку праці. При такому навчанні утверджується повна відповідність результатів навчання визначеним компетентностям, адже між ними є глибока діалектична єдність, яка полягає в інтеграції результатів навчання в їх динамічному поєднанні, що приводить до набуття особами, які навчаються, відповідних компетентностей; тоді як оволодіння певною компетентністю вимагає засвоєння конкретних знань, умінь, навичок, тобто результатів навчання.

Притримуємося поділу компетентностей на дві групи:

- фахові, або предметно-спеціальні, компетентності (subject specific competences);
- загальні компетентності (genericcompetences, transferableskills).

Згідно з міжнародним проектом Тюнінг (Tuning education alstructures in Europe, TUNING) перші залежать від предметної галузі й визначають профіль освітньої програми та кваліфікацію випускника [9]. Саме вони роблять кожну освітню програму індивідуальною.

Загальними компетентностями майбутній фахівець фізичної культури та спорту оволодіває в процесі навчання за відповідною освітньою програмою. Вони мають універсальний, не прив'язаний до предметної галузі характер.

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» спрямована на формування загальних і спеціальних (фахових) компетентностей, визначених стандартом вищої освіти для першого (бакалаврського) рівня за

спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, який затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567.

Загальними компетентностями майбутніх фахівців фізичної культури та спорту визначено:

1) *критичність та самокритичність* (здатність ставити завдання та їх вирішувати, для досягнення бажаних результатів із фізичної культури та спорту використовувати потрібну інформацію та методологію, збирати дані, аналізувати їх та пропонувати рішення);

2) *якість та етичні зобов'язання* (знання стандартів, необхідних для наукового дослідження і публікування, включаючи критичну обізнаність та інтелектуальну чесність);

3) *креативність* (працювати самостійно, проявляти ініціативу та керувати часом. Здатність організовувати комплексні завдання протягом певного періоду часу та представляти результат вчасно);

4) *міжособистісні навички та командна робота* (здатність працювати в команді, спілкуватися рідною мовою як усно, так і письмово, виконувати керівну роль; правильно розмовляти та писати згідно з різними комунікаційними стилями, а саме: неофіційного, офіційного та наукового);

5) *інструментальні* (здатність володіти базовими інформаційними технологіями (ІТ), використовувати ІТ для впровадження проектів).

Загальні компетентності відповідають фаховим компетентностям. При розробленні освітніх програм сплановано їх розвиток. Саме тому результати навчання є сукупністю компетентностей, що визначають знання, розуміння, уміння, цінності, інші особистісні якості, яких набув студент після завершення освітньої програми.

*Фаховими компетентностями* майбутніх фахівців фізичної культури та спорту визначено:

- здатність до організаційно-управлінської діяльності в галузі фізичної культури і спорту, маркетингової діяльності з фізкультурно-спортивних послуг;

- здатність здійснювати спортивну підготовку в обраному виді спорту на основі положень дидактики, теорії та методики фізичної культури і вимог стандартів спортивної підготовки;

- здатність використовувати актуальні для певного виду спорту технології управління станом спортсмена, включаючи педагогічний контроль і корекцію;

- здатність планувати, проводити, інтерпретувати результати наукового дослідження та використовувати їх у практичній діяльності;

- здатність здійснювати педагогічну діяльність у галузі фізичної культури та спорту в освітньому просторі ВОЗ, проводити самостійну науково-дослідну роботу в галузі та оформлювати її результати;

- здатність оцінювати фізичні здібності та функціональний стан осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, застосовувати ефективні методи наукового дослідження в самостійній науково-дослідній діяльності в області



теорії та методики фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої та адаптивної фізичної культури;

- здатність до викладацької діяльності за освітніми програмами вищої освіти галузі фізичної культури та спорту;

- здатність визначати психологічні, фізіологічні та біохімічні особливості рухової активності та характер її впливу на організм людини з урахуванням статі і віку;

- здатність використовувати сучасні засоби комплексного оздоровлення людини, розробляти, планувати, використовувати та аналізувати фізкультурно-оздоровчі заходи з особами всіх нозологічних форм, гендерних і вікових груп.

Розробляючи освітньо-професійну програму підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, викладачів вищих освітніх закладів (фізичне виховання) результати навчання формулювали таким чином, щоб можна було однозначно визначити факт та якість їх досягнення студентами. Адже результати навчання тісно пов'язані з компетентностями.

При розробленні переліку результатів навчання користувалися таксономією Блума:

1. Знання (Knowledge) – це здатність запам'ятати або відтворити факти (терміни, конкретні факти, методи і процедури, основні поняття, правила і принципи тощо) без необхідності їх розуміння.

2. Розуміння (Comprehension) – це здатність розуміти та інтерпретувати вивчене, що означає уміння пояснити факти, правила, принципи; перетворити словесний матеріал у, наприклад, математичні вирази; прогнозувати майбутні наслідки на основі отриманих знань.

3. Застосування (Application) – це здатність використати вивчений матеріал у нових ситуаціях, наприклад, застосувати ідеї та концепції для розв'язання конкретних задач.

4. Аналіз (Analysis) – це здатність розбивати інформацію на компоненти, розуміти їх взаємозв'язки та організаційну структуру, бачити помилки й огріхи в логіці міркувань, різницю між фактами і наслідками, оцінювати значимість даних.

5. Синтез (Synthesis) – це здатність поєднати частини разом, щоб одержати ціле з новою системною властивістю.

6. Оцінювання (Evaluation) – це здатність оцінювати важливість матеріалу для конкретної цілі.

Компетентісно орієнтоване навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту передбачає утвердження студентоцентризму й викладання, заснованого на прозорості кваліфікацій і об'єктивності результатів навчання. Основними категоріями за такого навчання є компетентності та результати навчання, які на сьогодні є ключовими у Європейському просторі вищої освіти. Компетентності розглядаємо як динамічне поєднання знань, навичок, умінь і здатностей. Формування в свідомості студентів компетентностей є метою освітньо-професійних

програм. Під результатами навчання розуміємо інтегральний показник того, що повинен знати та розуміти студент, бути здатним продемонструвати вміння та навички після завершення навчання.

### Список використаних джерел

1. Базалук О.О. Світобудова: жива і розумна матерія (історико-філософський та природничонауковий аналіз у світлі нової космологічної концепції) : монографія. Дніпропетровськ: Пороги, 2005. 412 с.
2. Гончаренко С.У. Український педагогічний енциклопедичний словник. 2-е вид., доп. і випр. Рівне: Волинські обереги, 2011. 552 с.
3. Костенко О.М. Проблеми № 1 сучасної цивілізації (в українському контексті) : монографія. Черкаси, 2008. 112 с.
4. Кузьмин В.П. Гносеологические проблемы системного знания. М.: Знание, 1983. 64 с.
5. Рашкевич Ю.М. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти: монографія. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2014. 168 с.
6. Розроблення освітніх програм. Методичні рекомендації. За ред. В.Г. Кременя. К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2014. 120 с.
7. Хуторской А.В. Современная дидактика : учеб. для ВУЗов.СПб.: Питер, 2001. 544 с. (Серия : «Учебник нового века»).
8. ECTS Users' Guide. – European Communities, 6 February 2009. [Electronic resource]. URL: [ec.europa.eu/education/lifelong-learning-policy/doc/ects/guide\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-policy/doc/ects/guide_en.pdf).
9. Tuning educational structures in Europe, TUNING. [Electronic resource]. URL: [www.unideusto.org/tuningeu](http://www.unideusto.org/tuningeu).
10. Diachenko-Bohun M., Rybalko L., Grygus I., Zukow V. Health preserving educational environment in the condition for information technologies. Journal of History Culture and Art Research, Vol. 8(2), June 2019. 93–101.
11. Lavrentieva L.O., Rybalko L.M., Lakomova O.O. Implementation of the dual system of vocational education: history, trends, perspectives. The actual problems of the world today: collective monograph. London: United Kingdom, 2019. p. 114–124.
12. Lavrentieva O., Rybalko L., Tsys O., Uchitel A. Theoretical and methodical aspects of the organization of students' independent study activities together with the use of ICT and tools. Proceedings of the 6th Workshop on Cloud Technologies in Education (CTE 2018), Kryvyi Rig, Ukraine, Desember 21, 2018.

# ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ПРИРОДНИЧОНАУКОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧОЇ КУЛЬТУРИ

Соґоконь О. А.

В основу цієї роботи покладена ідея модернізації вищої освіти України, в масштабах якої на перший план ставиться формування фахівця високої якості і компетентності, здатного до самопізнання, самовдосконалення та саморозвитку, який постійно професійно зростає, вдосконалює власну життєдіяльність і забезпечує здоровий спосіб життя своїх вихованців. Природничонаукова підготовка майбутніх фахівців фізичної культури набуває вагомого значення у вихованні здорового покоління нації, відкриває широкі можливості використання неперервної міжпредметної інтеграції в процесі підготовки фахівців, як джерела науково обґрунтованої інформації щодо збереження та зміцнення здоров'я і досягнення високих спортивних результатів учнів.

Вагомим чинником модернізації професійної освіти підготовки фахівця фізичної культури є наукове обґрунтоване застосування у навчально-виховному процесі вищої школи інформаційних технологій [2, 3, 4, 5, 7, 12]. Розробка і впровадження сучасних інформаційних технологій при підготовці вчителів фізичної культури знаходимо у працях сучасних науковців: А. Ареф'євої, П. Вишневецької, О. Грицай, Б. Гершунського, Р. Гуревича, О. Даниско, А. Дяченко, В. Олійника, В. Омеляненко, Т. Степанова, В. Зайцевої, В. Кашуби, О. Куца, С. Мединського, А. Петрова, Л. Сущенко, А. Хуторського, О. Шинкарук, Б. Шияна та ін. Науковці зазначають, що використання інформаційних технологій дозволяє підвищити ефективність відбору, обробки і передачі інформації, якісно змінять зміст, методи, форми навчання, оптимізують самостійну роботу і самоосвіту.

У галузі професійної освіти пропонуються такі напрямки сучасних інформаційних технологій:

- створення програм контролю і самоконтролю знань;
- навчальні мультимедійні системи;
- створення і використання баз даних;
- моделювання комп'ютерних програм по предметам;
- прогнозування техніко-тактичних дій при змаганнях, обслуговування змагань;
- організація автоматизованих методів функціональної діагностики та психодіагностики спортсменів;
- організація дистанційного навчання.

Застосування інтерактивних засобів навчання відображені у працях сучасних науковців при вивченні дисциплін медико-біологічного циклу (Г. Генсерук [3], О. Грицай [4], А. Дяченко [6], Т. Круцевич [8], С. Кудін [9], П. Огієнко, Т. Огієнко [10], П. Хоменко [14]), що сприяє формуванню

необхідного позитивного результату фахової підготовки вчителів фізичної культури. Особлива увага приділяється розробці електронних засобів навчання (підручники, каталоги, курси лекцій, слайди-лекції, практикуми з можливістю моделювання реальних процесів, відео атласи, зошити для лабораторних занять, термінологічні словники, комп'ютерні презентації, електронні каталоги бібліотек); сучасні системи контролю якостей знань (онлайн контрольні роботи, тестування, вирішення задач та проблемних ситуацій) [10, с. 161].

В даному дослідженні розкрита структура і функціональні можливості інтерактивного комплексу навчально-методичного забезпечення дисциплін медико-біологічного циклу для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Обґрунтовується необхідність поєднання інтерактивних засобів навчання за традиційною методикою навчання. Природничі дисципліни є теоретичною основою для вивчення дисциплін спортивного напрямку. Маючи потужну міждисциплінарну спрямованість, вони складають підґрунтя для розуміння явищ і процесів формування та розвитку особистості. Найважливішим вмінням вчителя фізичної культури є вміння оперативно і критично аналізувати інформацію з природничо-наукової підготовки, орієнтуватися, оцінювати та застосовувати її у своїй професійній діяльності.

Варіативна складова навчальних планів підготовки майбутніх вчителів фізичної культури (освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр») передбачає вивчення ряду природничих дисциплін, таких як «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини», «Валеологія», «Біохімія», «Вікова фізіологія», «Гігієна», «Біомеханіка», «Основи медичних знань» тощо. Наведені дисципліни взаємопов'язані між собою, формують у студентів глибоке розуміння природи рухів, спрямованого використання фізичних вправ для розвитку певної спортивної спеціалізації, формування сутності здоров'я тощо.

Розвиток соціальних потреб у галузі фізичної культури, загострення конкуренції на ринку праці значно підвищують вимоги до рівня кваліфікації фахівців фізичної культури. У зв'язку з цим необхідно удосконалюватися систему вищої фізкультурної освіти, сучасний вчитель фізичної культури повинен бути професійно компетентним, високодуховною та культурною особистістю. Основними шляхами модернізації змісту фахової підготовки студентів факультету фізичного виховання є наповнення відповідними до вимог концепцій державної фізкультурно-спортивної політики та безперервної природничо-наукової освіти в Україні, згідно програми з основ здоров'я і фізичної культури для загальноосвітніх закладів, професійно-прикладної спрямованості процесу підготовки фахівця. Сучасний фахівець фізичної культури повинен володіти високим рівнем знань дисциплін біологічного циклу та вміло їх використовувати у своїй професійній діяльності – це орієнтація на профілактику захворювань і реабілітацію після них, формування основ здорового способу життя та створення здоров'я-збережувального середовища навчання. Відповідно матеріалів державної

політики в галузі фізичного виховання і спорту принципово змінені вимоги до підготовки фахівця фізичної культури. Якщо раніше в систему фізичного виховання населення було покладено прагнення досягти певного рівня фізичної підготовленості людини, то зараз необхідно приділяти увагу зміцненню здоров'я засобами фізичного виховання, вихованню мотиваційних та поведінкових характеристик на заняттях фізичними вправами, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Але студенти, що готуються факультетами фізичного виховання не завжди достатньо умотивовані до вивчення природничих дисциплін, вважають їх другорядними, недооцінюють їх значимість для майбутніх фахівців. Особливо, це спостерігається на початкових етапах навчання, коли відбувається адаптація першокурсників, в цей час студентам важко зорієнтуватись у міждисциплінарних зв'язках базових природничих курсів. Одним із пріоритетних напрямів державної політики щодо розвитку освіти є запровадження освітніх інновацій, пошуку інноваційних технологій, форм і методів навчання, створення індустрії сучасних засобів навчання при підготовці майбутніх фахівців фізичної культури.

Одним з перспективних напрямів прогресивного розвитку професійної підготовки вчителів фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору є інформатизація, що значно підвищить рівень фахової підготовки, забезпечить цілісний інформаційний простір професійної діяльності. На зміну традиційної освітньої моделі, що базувалась на пріоритеті простого засвоєння і відтворення інформації, приходить інноваційна модель, яка поєднує традиційну методику навчання і використання сучасних технічних засобів та технологій навчання. Практична реалізація нової парадигми організації навчального процесу потребує розробки і впровадження інноваційної педагогічної технології підготовки фахівця, складовими якої є: інтерактивні методи навчання, мультимедійні підручники, проведення тренінгів, моделювальні програми, дистанційна форма навчання.

О. Шинкарук зазначає, що комп'ютерні технології як частина інформаційних технологій формують принципово відмінний стиль роботи, який виявляється більш психологічно прийнятним, комфортним, мобілізує творчі можливості і інтелектуальний потенціал людини. За допомогою комп'ютерних технологій майбутній вчитель фізичної культури зможе досягти високого рівня комп'ютерної грамотності для оптимізації своєї професійної діяльності [13, с. 91].

Однією з технологій, що дозволить підвищити мотивацію студентів до вивчення природничих дисциплін, є технологія міждисциплінарних зв'язків при їх викладанні. При викладанні курсу «Анатомії людини з основами спортивної морфології ми пропонуємо:

1. При вивченні структури курсу анатомії показувати зв'язок зі спеціальними дисциплінами (наприклад, з теорією і методикою фізичного виховання, гімнастикою, спортивними іграми та ін.), наголошувати на

взаємозв'язку з іншими природничими дисциплінами (біомеханікою, валеологією, фізіологією людини, біохімією).

2. Під час вивчення окремих тем з анатомії наголошувати на необхідності використання одержаних знань в інших дисциплінах та в майбутній професійній діяльності.

3. Особливу увагу приділяти термінологічній роботі з анатомічними поняттями, розкривати походження (етимологію) та істинне значення (семантику) нововведеного поняття, пояснювати наскрізні поняття, які вживаються в інших дисциплінах (наприклад, при вивченні міології – науки про м'язи, охарактеризувати комплекси вправ, які сприяють розвитку певних груп м'язів у різних видах спорту).

Таким чином, використання міждисциплінарних зв'язків дозволить студенту зорієнтуватись в змісті природничих наук, умотивують його детально вивчати інші природничі дисципліни, а головне дозволять усвідомити необхідність набутих знань при опануванні фахових дисциплін.

Особливу увагу у ЗВО необхідно приділити новим навчальним технологіям і предметам, диференціації, індивідуалізації та особистої орієнтації у навчанні. Нагальною потребою є розширення впровадження елементів КМСОНП, посилення ролі самостійної роботи студентів за рахунок комп'ютерних технологій, впровадження активних методів навчання, інноваційних методик особистісно зорієнтованого навчання з метою формування мотивацій до навчання. Використання інтерактивних навчальних комплексів дозволять студенту з одного робочого місця вирішувати питання вивчення навчального матеріалу, виконання лабораторного завдання, перевіряти якість отриманих знань, готувати для звіту реферати, виконувати модульні контрольні роботи, готувати додаткові повідомлення з дисципліни. Використання сучасних технологій навчання, введення прозорої системи обліку навчальної роботи студента і викладача (системи КМСОНП) забезпечать відповідність української освіти європейським стандартам та успішне входження до єдиного європейського освітнього простору.

Для закладів вищої освіти вигідно використовувати безкоштовний хмарний сервіс: Office 365, розроблений компанією Microsoft, головною перевагою є наявність всього програмного забезпечення в хмарі, де передбачені такі послуги: Календар, Word Online, One Drive, Сайти, Video, Excel Online, Pover Point Online, OneNote Online, відео-конференц зв'язок Lync. Ми рекомендуємо у освітній діяльності використовувати технологію Google Apps For Education (GAPE) – це набір хмарних додатків, котрі компанія «Google» надає безкоштовно освітнім установам. При вивченні дисциплін медико-біологічного циклу ми рекомендуємо використовувати технологію Live@Edu, послуги надаються компанією Microsoft, де є всі вище перераховані послуги, а також загальнодоступний сервіс зберігання інформації Dropbox, що стане незамінним помічником діючим спортсменам, що перебувають на змаганнях.

При підготовці фахівців з фізичної культури необхідна висока професійна мобільність і компетентність, якої можна досягти за рахунок оновлення всіх сторін процесу підготовки вчителя у ЗВО. Одним із методологічних підходів, який дозволяє переосмислити сучасний стан освіти і визначити шляхи її модернізації є інноваційна діяльність. Інноваційною формою підготовки студентів факультету фізичного виховання в умовах сучасної організації навчального процесу є інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисциплін (ІКНМЗД) медико-біологічного циклу. ІКНМЗД – це пакет навчально-методичних матеріалів, який включає навчальну і робочу програми; компетенції, які повинен набути студент при вивченні курсу; електронний підручник; конспект презентацій лекцій, розроблений у вигляді презентацій MS Power Point; відео атлас; електронні версії лабораторних (практичних) робіт з відео супроводом та програмним забезпеченням об'ємного відтворення 3dmax; методичні вказівки для виконання самостійних робіт, удосконалені програмним забезпеченням віддаленого доступу для дистанційного навчання; тестовий пакет модульної контрольної роботи в програмній оболонці з використанням технології VPN-мережі Internet; теми рефератів; індивідуальні навчально-дослідні завдання; словник термінів; тести для самоконтролю; програму SunRay TestOfficePro для перевірки якості отриманих знань; рекомендована література; журнал успішності навчання.

Основною метою розробки мультимедійного супроводу для лабораторних занять анатомії людини з основами спортивної морфології було створення віртуальних макетів функціонування окремих систем організму, макетів просторових зображень функціональної анатомії черепа людини; груп м'язів тулуба (спини, грудної клітки та живота), голови та шиї, м'язів верхніх і нижніх кінцівок; функціонування сенсорних систем. Такі макети необхідно створювати за допомогою передового лідера в 3D моделюванні та комп'ютерної анімації – 3D Studio MAX 7 з використанням програми відео конвертування iWisoft Video Converter 1.2.0, як відео супровід до методичних розробок з використанням додатку MS Office Pover Point.

Головна сторінка проекту надає можливість студенту вибрати необхідний напрямок для ознайомлення з навчально-методичним матеріалом програми. Сторінка з електронним навчальним підручником (ЕНП) призначена для самостійного вивчення матеріалу студентами в навчальному процесі. Використання (ЕНП) дає можливість доповнити навчальний матеріал новою інформацією, змінювати процес викладання дисципліни з урахуванням досягнень у предметній галузі, покращувати якість навчання внаслідок розширення різноманітності форм і видів навчальної діяльності. ЕНП містить систему гіперпосилань, дає можливість здійснювати переміщення по темах та всіх модулях ІКМЗД. Система гіперпосилань дозволяє швидко знайти додаткову інформацію в контексті питання, що вивчається. Обов'язково студенту пропонується електронний конспект лекцій (ЕКЛ), що містить ключову інформацію, яка полегшує студенту

підготовку до обговорення питань на практичних заняттях або тестування. ЕКЛ розроблений у вигляді презентацій MS Power Point, в яких широко використовуються кольорові схеми, анімації, звукозаписи та інше. Сторінка з переліком лабораторних занять біологічного циклу містить всю необхідну інформацію для самостійного виконання дослідження: тему, мету, хід роботи, умови та методику проведення дослідження, вимоги до висновків.

Використання ІКНМЗД забезпечить активну участь кожного студента при проведенні та оцінюванні результатів дослідження, дозволить збільшити час на обговорення результатів виконання на практичних заняттях, дозволить миттєво визначити і виправити помилки при проведенні дослідження, створить належні умови для самостійної дослідницької діяльності студентів. Наявність гіперпосилань на сторінки освітніх сайтів допомагає студентам отримати нову інформацію, глибше вникати в медико-біологічні проблеми впливу сучасного спорту на організм людини, якісно виконувати різні завдання дослідницького характеру.

Поширення мультимедійних технологій та впровадження їх у навчальний процес забезпечує розвиток дистанційної освіти. Мережева Web-версія інтерактивних курсів дисциплін медико-біологічного циклу дозволить проводити:

1) електронні відео лекції, як у синхронному режимі (студенти можуть отримувати інформацію від лектора і ставити йому запитання у реальному вимірі часу), так і в асинхронному (студенти отримують аудіовізуальний запис лекційного матеріалу);

2) конференції в онлайн-режимі дозволять виявити реальні можливості студентів під час самостійного навчання та здійснювати індивідуальний підхід у подальшому плануванні роботи з ними;

3) контроль знань студентів за допомогою віртуального оцінювання відповідей;

4) віртуальні лабораторні роботи дозволять визначити уміння студентів щодо застосування отриманих знань на практиці.

До ІКНМЗД включена автоматизована система контролю знань SunRay Test OfficePro, що надає функції контролю більшої об'єктивності, стандартизації процесу перевірки знань, умінь і навичок, створювати основу для розробки індивідуальної моделі організації самостійної навчально-пізнавальної діяльності, об'єктивного визначення реального рівня здобутих знань і умінь студентів. Тестовий контроль знань студентів за допомогою комп'ютерних програм дає можливість у незначні проміжки часу опитувати значну кількість студентів, виявляти рівень їхньої підготовки. Тестування у Web-класі спрощує процедуру обліку успішності навчання студентів, дозволяє оперативно визначити недоліки у підготовці і внести відповідні корективи.

Ми вважаємо, що студентам фізкультурного профілю необхідно вивчення наступних тем: «Використання мережних технологій при вивченні дисциплін медико-біологічного циклу», «Застосування мережних технологій



для пошуку спортивно-педагогічної інформації», «Застосування популярних сервісів для потреб галузі фізичної культури і спорту», «Технології автоматизації обробки результатів метрологічного контролю», «Системи створення комп'ютерних презентацій», які збагатять професійні знання та нададуть необхідні навички для формування високо досвідченого викладача з фізичної культури, допоможуть у написанні наукових робіт.

Для організації групових навчальних проектів варто використовувати такі сервіси як Microsoft та Google, зокрема призначені для ЗВО Google Apps For Education та Live@Edu. Ми рекомендуємо для обміну та зберігання інформації з дисциплін, контрольних робіт, рефератів користуватися загальнодоступними сервісами зберігання інформації, наприклад Dropbox чи Yandex Disk.

Головним завданнями застосування інформаційно-комунікаційних технологій в системі природничонаукової підготовки фахівців з фізичної культури є вивчення та засвоєння основ і засобів представлення, зберігання, обробки та передачі інформації з використанням комп'ютерних програм; формування умінь та навичок роботи на персональному комп'ютері за сучасними програмами; осягнення методів праці з інформаційними та комунікаційними технологіями; вивчення та засвоєння засобів використання сучасних інформаційних технологій у професійній діяльності.

Саме впровадження інтерактивного навчання відкриває нові горизонти, оскільки забезпечує свій темп навчання, економить час, а головне через мобільні пристрої можна у віддаленому доступі навчати тих, хто не має можливості відвідувати заняття у зв'язку з тренувальною чи змагальною діяльністю. Результати впровадження інтерактивних комплексів навчально-методичного забезпечення природничонаукових дисциплін характеризуються покращенням показників успішності та якості навчання студентів.

Перспективи подальших наукових досліджень будуть спрямовані на розробку і визначення ефективності застосування: електронного зошиту для виконання лабораторних робіт з курсу анатомії людини, різних варіантів ІКНМЗД для використання в умовах лекційних і семінарських занять, кредитно-трансферної системи підготовки фахівців та дистанційного навчання.

### **Список використаних джерел**

1. Ареф'єва Л.П. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної парадигми освіти. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 (Фізична культура і спорт), Київ 2011. С. 19–23.

2. Вишневецька В.П. Самостійна робота студентів як важливий чинник формування і розвитку інформативних компетентностей фахівців з фізичної культури і спорту. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 2: Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання. 2017. № 19. С. 223–228.

3. Генсерук Г.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук.

ступеня канд.. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти. Тернопіль, 2005. 20 с.

4. Грицай О.А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури засобами інформаційних технологій. Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. 2000, №7. С. 136–138.

5. Даниско О.В., Свєртнев О.А. Формування інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх учителів фізичної культури як передумови підвищення якості освіти. Витоки педагогічної майстерності: зб. наук. праць. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2017. Випуск 19. – С. 108–115.

6. Дяченко А.А. Організація навчального процесу з фізичного виховання на основі використання здоров'язберезувальних технологій. Зб. наук. праць Міжнародної наукової конференції. «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип.11 (31). Ч.3. С. 83–87.

7. Кашуба В.О. Сучасні інформаційні технології в системі підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту. Теорія і методика фізичного виховання і порту. К. 2011, № 4. С. 96–101.

8. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 115–118.

9. Кудін С.Ф. Формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін. Чернігів, 2016. 20 с.

10. Огієнко П.М., Огієнко Т.П. Оптимізація вивчення фізіології фізичних вправ у професійній підготовці вчителя фізичної культури. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Випуск 64. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, Чернігів. 2009. С 160–162.

11. Суцєнко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 442 с.

12. Шинкарук О.А. Сучасні інформаційні технології в освітньому просторі. Матеріали I Всеукр. електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті і фізичній терапії та ерготерапії», 19 квітня 2018 року. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 128–129.

13. Шинкарук О.А. Інформаційні технології як фактор освітніх перетворень в закладах вищої освіти з фізичної культури і спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. №1. С. 90–94.

14. Хоменко П.В. Природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури, Полтава 2012. 312 с.

15. Шиян Б.М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття. Рівне 2001. Вип 2. С. 371–374.

## Розділ 2

# ІСТОРИЧНІ, ФІЛОСОФСЬКІ, ПРАВОВІ, КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, МЕДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

## ПСИХОФІЗИЧНІ АСПЕКТИ АКТИВІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бабій В. Д., Годлевський П. М., Юськів С. М.

У сучасних нестабільних соціально-економічних умовах та наростаючого навантаження на нервову систему й психіку людини залишатися здоровим проблематично, якщо немає внутрішньої мотивації до здорового способу життя. Сучасний стан навчального процесу у ВНЗ – це процес розумового перевантаження, комп'ютеризації, невисокої культури харчування, низького рівня рухової активності, що провокує зниження здоров'я студентської молоді [2, 9, 13]. Така ситуація викликає занепокоєння, оскільки здоров'я молодого покоління є фундаментом його подальшого благополуччя в житті, конкурентоспроможністю на ринку праці, а здорова молода особистість – запорукою стабільного розвитку нашої країни. У зв'язку з цим сучасне суспільство ставить питання про ціну освітніх результатів і вимагає створення такої системи освіти, яка не лише виховувала б освічену культурну людину, висококваліфікованого фахівця, але й зберігала б і зміцнювала його здоров'я [2, 9].

Фізична активність – обов'язкова умова нормального функціонування людського організму. Брак руху так само небезпечний для людини, як нестача кисню, вітамінів і мінеральних речовин [1, 7, 12]. Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища, збільшує резервні сили організму, що дозволяє переносити більш значні фізичні та психічні навантаження [4, 14, 16, 18].

На сьогодні модернізація освіти вбачає автономію навчальних закладів, що на місцях розцінюється як спроба виходити з кризи шляхом посилення дріб'язкового керівництва і контролю за процесом фізичного виховання, замість розробки його принципово нової методології. Зменшення навчального навантаження з фізичного виховання, перехід на факультативні форми рухової активності є загрозою для здоров'я і професійної підготовки фахівців, що спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій [5, 11, 17]. Одним із пріоритетних напрямків діяльності кафедри фізичного

виховання є формування у студентської молоді потреби до самостійних і систематичних занять фізично-оздоровчою діяльністю.

Проблема дефіциту рухової активності та нестримне погіршення стану здоров'я студентської молоді, за даними, опублікованими в спеціальній літературі, є однією з актуальних проблем охорони здоров'я і фізичного виховання в Україні [2, 3, 7, 10]. На сьогодні, за інформацією ВООЗ, діти вже з 2 років хворі на гіподинамію. Нові рекомендації, які публікуються в рамках кампанії боротьби з ожирінням і епідемією діабету, мають на меті переконати батьків заохочувати фізичну активність дітей, слідкувати за їх повноцінним сном і максимально обмежити вплив цифрових пристроїв. За словами Juana Willumsen (технічний координатор Всесвітньої організації охорони здоров'я в департаменті з профілактики неінфекційних захворювань) «нам дійсно потрібно повернути гру і здоровий сон для дітей. Фізична активність і якісний відпочинок маленьких дітей допоможуть їм зростати фізично і психічно здоровими». Стан здоров'я і його залежність від рівня рухової активності – важливий аспект загальної проблеми гіпокінезії під час навчання у ЗВО, пов'язаний зі значними змінами в способі життя: психоемоційними перевантаженнями, нерегулярним і незбалансованим харчуванням, необхідністю працювати у вечірній час, новими між особистісними стосунками з однолітками тощо [8, 9, 15]. Студентське середовище є несприятливим для формування навичок здорового способу життя, сприяє розповсюдженню шкідливих звичок, наслідки яких не усвідомлюються студентами. Один із таких наслідків – хвороби, які призводять до пропусків занять. Спосіб життя студентів у нашій країні насичений цілою низкою чинників, які погіршують здоров'я, серед них: значні навчальні й емоційні перенапруження, зниження рухової активності, надлишок інформації тощо. Значення фізичної культури в навчальному процесі студентської молоді вищих освітніх закладів висвітлено в працях багатьох науковців, як визначальний чинник підготовки якісного спеціаліста [2, 6, 9, 13, 15].

Основними завданнями сучасного освітнього закладу є створення безпечного освітнього середовища для формування особистості студента впродовж його навчання, формування в нього свідомого ставлення до власного здоров'я, оволодіння здоров'язбережувальними технологіями та підготовкою до професійної діяльності. Першочергове значення фізичного благополуччя для здоров'я людини безсумнівне, але в даний час воно стає особливо актуальним. Пов'язано це з погіршенням стану здоров'я в шкільному віці, з гіпокінезією, з труднощами адаптації до підвищених розумових навантажень. Наша держава на найвищому рівні визначає, що кожна шоста дитина в Україні народжується з відхиленнями у здоров'ї, а за час навчання школярі втрачають щонайменше третину свого здоров'я: погіршується слух, зір, постава; зростає кількість випадків невротичних розладів, захворювань травної системи тощо [9, 10].

ВООЗ заявляє, що діти вже у 2 роки хворі на гіподинамію і виступає проти дозволу маленьким дітям дивитися телевізор або гратися зі старт-

фоном. В нових рекомендаціях, які публікуються в рамках кампанії боротьби з ожирінням і епідемії діабету, головною метою є переконання батьків заохочувати фізичну активність дітей, слідкувати за їх повним сном і максимально обмежити вплив цифрових пристроїв. Ця стратегія повинна не тільки забезпечити нормальний розвиток немовлят, але і допомогти сформувати здорові звички, які впливають на подальше життя людини.

Зруйнована шкільна фізкультурна освіта нездатна впливати на формування соціально-психічних структур молоді, втрачає свою значимість і для державної сфери освіти. Більше того, останнім часом, з відомих причин, почав втрачати свою актуальність і попит на фізичний потенціал молоді з боку військових та виробничих структур. Як наслідок, шкільне фізичне виховання зі спрямуванням на фізичну підготовленість до праці і служби у війську теж втрачає реальну значимість. І як результат у ВОЗ нормативне забезпечення фізичного виховання у запропонованих стандартах навчальної документації і тестах непосильне для значної частини студентів, особливо для тих, які не отримували відповідного виховання в родині, попередньому навчальному закладі. Тому їх повсюдне застосування ймовірно стає відображенням низької фізичної підготовки студентів і швидше дратує, ніж спонукає до самовдосконалення. Медичне забезпечення ускладнене через економічні проблеми. Збільшується кількість осіб із послабленим здоров'ям і відхиленнями у фізичному та психологічному розвитку. Кадрове забезпечення фізичного виховання стримується традиційно авторитарним проведенням занять, що викликає негативне ставлення студентів до викладача та предмету, а також відсутністю престижу працівника фізичної культури [8, 9].

Непривабливість фізичних вправ у студентському середовищі пояснюється відсутністю умінь, навичок та досвіду рухової активності, нерівноцінною збалансованістю фізичного і розумового навантаження, відсутністю можливості надання особистісно-орієнтованого вибору видів рухової активності, незадовільною діагностикою психофізіологічних станів студентів тощо. Шляхом до розв'язання проблеми активізації процесу фізичного навчання у ЗВО є затвердження прикладної значущості оздоровчої функції фізичної підготовки, обґрунтування мотивованої діяльності з конкретними прикладами реальної корисності певних вправ. Запропоновані вправи мають бути диференційовані залежно від стану здоров'я, фізичного та психічного розвитку, професійно-трудової орієнтації в родині і школі при адаптації до умов вищого освітнього закладу. Пріоритет оздоровчого спрямування особистості зумовлює значимість фізичної культури та професійно-прикладного фізичного виховання, що вимагає систематичного вивчення намірів і поведінки студентів та викладачів для ефективної зміни перебігу навчального процесу [10].

Відчуття власного стану – перша ознака самостійної психодіагностики, початкова інформація для самоорганізації. Стан тіла, організму оцінюється психологічно, тобто усвідомлюється, як сприятливий або не сприятливий. Людину не можна змусити бути досвідченою. Це ж стосується і здоров'я.

Отже найпершою вимогою самостійної освіти вважається не примус до діяльності, а довіра, на підставі якої може виникнути особиста відповідальність за конкретну поведінку. Так, самостійне виконання фізичних вправ, за умов неминучого та об'єктивного контролю результатів, спонукає дотримуватися дисципліни та незаперечної особистої відповідальності, оскільки результати засвідчуватимуть позитивні або негативні зрушення у стані здоров'я або фізичному досвіді студента [2, 9].

Активізація студентів до самостійних занять фізичними вправами має використовувати різноманітні інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології, сучасні форми та методи навчання – інтегровані заняття, інтерактивні форми навчання, використання інформаційно-комунікаційних технологій, інноваційні підходи до оцінювання соматичного здоров'я. Наші дослідження показали, що ефективність самостійної роботи студентів досить низька, вона супроводжується підвищеними тимчасовими витратами, як студентів на її виконання, так і викладачами на контроль за її виконанням.

Важливу роль у підвищенні продуктивності праці студентів, при самостійній роботі відіграє методичне забезпечення навчального процесу. Наразі особливого значення набуває процес розробки і впровадження в педагогічну практику досконалішої методики фізичного виховання, яке забезпечує підвищення якості навчально-виховної роботи, активізує пізнавальну діяльність студентів, розвиває їх розумові і фізичні здібності. При цьому важлива роль відводиться формуванню у студентів умінь і навичок самостійної роботи.

Основи процесу самовиховання мають фізіологічну, психологічну, соціальну та педагогічну сторони. Фізіологічною основою самовиховання є саморегуляція вищої нервової діяльності. Вища нервова діяльність людини є найдосконалішою з усіх відомих самоналаштованих та саморегульованих систем. Процес вищої нервової діяльності є поєднання безумовних та умовних рефлексів, які вступають у взаємодію з іншими психофізіологічними процесами. Одним з проявів цієї взаємодії, який здійснюється на порівняно високому рівні розумової діяльності, і є цілеспрямоване самовиховання [14].

Психологічною основою самовиховання є збалансування (в інтересах людини та навколишнього середовища) процесів збудження і гальмування. Уся психічна діяльність людини є тими чи іншими проявами цих двох провідних процесів, їх комбінації і взаємодії складають основу розвитку психічного типу та зміну станів особи. Зокрема, єдність фізичних (матеріальних) і психічних (духовних) факторів викликає у людини потребу в розвитку збуджуючої активності при пасивному темпераменті, або, навпаки, – розвитку гальмуючої стриманості при надмірно активному темпераменті. Самовиховання водночас і розвиває позитивні риси характеру, удосконалює процес переробки інформації (сприймання, пам'ять, увагу, відтворення). Отже, з психологічної точки зору, самовиховання з використанням фізичних вправ є ефективною системою удосконалення людиною основних психічних

процесів, зовнішніх проявів її життєздатності. Соціальною основою самовиховання є визначення людиною своєї ролі в контактних колективах та прагнення до її поліпшення. Взаємодія особи і колективу, організованого чи випадкового, в основному залежить від інтелекту, духовного, трудового і фізичного потенціалу індивідуума. Соціальне самовиховання є один із засобів активізації дій людини в суспільстві [14].

Педагогічною основою самовиховання є взаємозв'язок між процесом зовнішнього виховання і самовихованням. Виникнення свідомого прагнення до самовиховання є наслідком попереднього зовнішнього виховання. Адже зовнішнє виховання – це прояв об'єктивного впливу суспільства на індивідуум через суб'єктивну діяльність вихователів. Проте на перших етапах виховання ці зусилля (педагогів, батьків, громадських організацій, ЗМІ) нерідко стикаються з пасивними формами сприйняття, інколи з протидією особи або з нерозумінням нею вимог і цілей вихователя. В цих випадках виникає невідповідність свідомості та поведінки, яка має безліч конкретних відтінків. Педагогічний аспект при цьому виступає як результат і умова правильно організованого виховання, в якому формуються соціальне та особистісно значущі цілі, стимули, мотиви, якості, створюються сприятливі умови, необхідні для успішної роботи над собою. «Щоб викликати правдиву потребу у заняттях фізичними вправами, слід усвідомити всі позитивні впливи, які дає систематична рухова активність, і всі негативні наслідки рухової бездіяльності. Необхідно змінити власну думку щодо цієї проблеми, підійти до її розуміння з позитивної точки зору. На початку не слід вимагати від себе абсолютної дисципліни і необхідності у фізичній активності як прикрий обов'язок, це викликає додатковий стрес, постарайтесь її полюбити. Наперекір загальноприйнятим переконанням, усе, що сприяє здоров'ю, цілком не мусить бути неприємним. Здорова їжа також може бути смачною, а рухова активність – давати кращі враження, ніж пасивний відпочинок. Цього можна навчитись, вибираючи таку форму фізичної активності, таке місце для проведення тренування і таке товариство, які нам до вподоби. Після певного часу виявиться, що фізичне навантаження, яке колись було для нас мукою, викликає задоволення, стало для нас стійкою навичкою. Досвід показує, що до бігу можна сильно прив'язатися, і відчувати від такого на перший погляд – нудного навантаження, радість, приємність і задоволення. Очевидно, що це – вищий ступінь «втаємничення», якого можна досягнути лише систематичною тривалою працею, деколи навіть кількарічною, хоча в окремих випадках вже після кількох місяців занять людина починає відчувати «голод за навантаженням»» [14]. Прийняття цінності здоров'я як доміанти орієнтує студентів на збереження та зміцнення здоров'я свого і оточуючих, успішної адаптації в освітньому та соціальному просторі, розвитку творчих здібностей, реалізацію особистісного потенціалу.

Проведені кафедрами фізичного виховання Херсонської державної морської академії Державного університету «Житомирська політехніка» на

факультеті комп'ютерно-інтегрованих технологій, мехатроніки і робототехніки анкетування визначено вихідний рівень психофізичного стану студентів I курсів. На основі аналізу анкетування було визначено та запропоновано курсантам I курсу ХДМА співвідношення засобів оздоровчого тренування, як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу (табл. 1). Індивідуальні комплекси фізичних вправ для самостійної роботи в домашніх умовах направлені на розвиток у курсантів особистого інтересу і позитивних емоцій, активізації рухової діяльності.

Таблиця 1

**Співвідношення засобів різної спрямованості у процесі самостійних занять фізичними вправами курсантів**

Фізичні засоби	Спрямованість вправ		% від загальної тривалості
	Фізичні якості	Вплив на здоров'я	
Фізичні вправи переважно циклічного характеру, які проводяться неперервним методом протягом 10–30 хв з потужністю 60–70 % від макс. спож. кисню.	Витривалість (аеробний режим роботи)	Вдосконалюють стійкість органів і систем, поліпшують працездатність серцево-судинної і дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я.	40
Використання вправ швидко-кісно-силового і силового характеру. Величина навантаження досягає 80–85 % від максимальних величин. Кількість вправ не перевищує 5–10, а дозування – 3–6 повторів.	Сила і силова витривалість	Значно менше піддані серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету.	30
Комплексний підхід, який передбачає поєднання різноманітних навантажень, які залучають до роботи якомога більше м'язів.	Швидкість і швидкісна витривалість	Вдосконалення органів і систем та всебічний фізичний розвиток.	5
Виконання вправ на реакцію, спортивні та рухливі ігри, змінювати навантаження, раціонально чергувати навантаження і відпочинок.	Спритність	Покращення працездатності, зменшення неврозів, психоемоційні перевантаження.	5
Вправами на гнучкість і розслаблення.	Гнучкість	Вдосконалення рухового і вестибулярного апарату.	10

Як видно з таблиці, найбільший відсоток часу стосовно до загальної тривалості занять припадає на розвиток витривалості, сили і силової витривалості. Першочергову роль в оздоровчому тренуванні відіграють



силові вправи, що формують необхідну м'язову масу, яка функціонально забезпечує не тільки рухи тіла, але й виробництво енергії. Зважаючи на особливості фізичного стану курсантів, нами запропоновано дозування силових навантажень. Для збільшення м'язової сили курсантів з низьким фізичним станом необхідно виконувати силові вправи в 5–6 підходах. Кожна вправа має повторюватися 8–12 разів, тривалість відпочинку між серіями 1,5–3,0 хв. Вправи слід виконувати у повільному і середньому темпі. Курсанти із середнім рівнем фізичного стану самостійно виконують вправи у 4–5 підходах із величиною обтяжень 10–15 разів, тривалістю відпочинку 1,0–2,0 хв, темп виконання – середній. Комплекси силових вправ доцільно чергувати з циклічними і швидкісними вправами, які розвивають швидкість та витривалість. Орієнтовний розподіл засобів оздоровчого комплексного тренування студентів протягом тижня подано в табл. 2.

Таблиця 2

**Розподіл засобів оздоровчого тренування студентів**

Дні тижня	Методи	Спрямованість вправ
Понеділок	Рівномірний, повторний, ігровий	Витривалість, спритність
Вівторок	Повторний, ігровий	Силові і швидкісно-силові якості, швидкість, гнучкість
Середа	Рівномірний, перемінний, повторний, ігровий	Витривалість, спритність
Четвер	Повторний, ігровий	Силові і швидкісно-силові якості, швидкість
П'ятниця	Рівномірний, повторний, інтервальний	Витривалість, швидкісна витривалість
Субота	Повторний, перемінний, ігровий	Силові якості, спритність гнучкість

Залежно від індивідуальних можливостей, а також графіка навчання набір вправ дозволяє дещо змінювати їх. Водночас спрямованість і черговість вправ повинна бути постійною. Запропоновані фізичні вправи та їх комплекси окрім оздоровчого спрямування мають на меті розвиток професійних психофізичних якостей, і відповідали наступним вимогам:

- можливість дозування та регулювання тренувального навантаження;
- активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів;
- відносно проста техніка виконання.

Для зниження захворюваності, покращання фізичного стану організму, підвищення розумової та фізичної працездатності має бути раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, гігієнічно обґрунтований режим тренування і відпочинку, правильно організовані заняття фізичними вправами. Встановлено, щоб досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: систематичності, поступовості, адекватності і різнобічної спрямованості тренувань. Таким чином запропонована технологія підготовки курсантів до самостійних занять фізкультурно-оздоровчою

діяльністю має бути комплексною з використанням великої кількості засобів і методів впливу на особистість.

Залучення курсантів до самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень і є засобом формування у студентської молоді потреби до систематичних занять фізичною культурою на базі створення уявлень про здоровий спосіб життя. Розробка змісту фізичного виховання студентів являється другою частиною педагогічного експерименту і залежить від результатів, їхніх інтересів та потреб.

### Список використаних джерел

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья. – М.: Изд-во АСТ, Донецк: Сталкер. 2002.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія]. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 594 с.
3. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні: [монографія]. – Житомир: Вид-во «Рута», 2008. 184 с.
4. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Формування адаптації студентів до фізичних навантажень і умов навколишнього середовища в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. Республ. збірка наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк: ДонДМУ ім. Горького. 2001. С. 151–152.
5. Грибан Г.П. Організація та управління системою фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матер. XIV Міжнарод. наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. ред. М.О. Лянной; наук. ред. Т.О. Лоза. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка. 2014. Т. I. С. 54–61.
6. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих начальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 118. Т. I. Чернігів: ЧНПУ. 2014. С. 86–92.
7. Грибан Г.П. Удосконалення фізичного виховання студентів шляхом активізації рухової активності. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наук. праць. За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2012. Вип. 21. С. 18–26.
8. Годлевський П.М., Юськів С.М., Гузар В.М. Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання. Наук. матер. X між нар. наук.-практ. конф. (м. Дрогобич 16–17 травня). Науковий часопис (11). Київ: НПУ ім. Драгоманова, 2019. С. 72–77.
9. Годлевский П.М., Спринь О.Б., Саратовский О.В. Проблемы физической культуры курсантов Херсонской государственной морской академии и возможности решения. Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс] : сб. науч. Статей. Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. Гомель. С. 43–48.
10. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2000. № 5. С. 35–39
11. Королінська С.В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів. 2007. 196 с.

12. Несторова С.Ю. Адаптація організму молоді 18–20 років до фізичних навантажень аеробного та анаеробного спрямування в умовах різної метеоситуації. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Львів. 2007. Вип. 11, т. 4. С. 196–200.

13. Небесная В.В., Гридина Н.А. Исследование бюджета рабочего времени студентов высших учебных заведений. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. за ред. С.С. Єрмакова. 2008. № 6. С. 57–59.

14. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Зб. наук. пр. Дрогоб. держ. пед. ун-ту імені Івана Франка / ред. кол. М.Х. Лук'янченко, Р.П. Шологон [та ін.]. Дрогобич: Коло. 2003. 636 с.

15. Рымар Н.П., Иванов В.И. Обоснование метода оценки роли и места физкультуры и спорта в бюджете свободного времени студентов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. за ред. С.С. Єрмакова. 2007. № 7. С. 119–122.

16. Физическая культура. Под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. Минск. Высшая школа, 2008. 222 с.

17. Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів. 2006. 20 с.

18. Green K. Physical education. Hardman. Mayer&Mayer Verlag, 2005. 248 p.

## **КАРПАТСЬКИЙ ЛЕЩЕТАРСЬКИЙ КЛУБ ЯК ІСТОРИЧНИЙ СИМВОЛ СПОРТОВОГО РУХУ ГАЛИЧИНИ**

**Вацеба О. М., Степанюк С. І., Ткачук В. П.**

«Хотів би я дожити до тих часів,  
коли сто тисяч українців  
відважаться скочити на лещатах зі скічні.  
Байдуже на кілька метрів!...»

*Роман Купчинський*

Львівщина, як загалом Західна Україна, має давні та славні традиції у розвитку зимових видів спорту. На початку ХХ століття були освоєні для спорту прикарпатські селища Славське та Ворохта, де були споруджені перші в Україні трампліни для стрибків на лижах, лижні та гірськолижні траси. В 30-і роки ХХ століття в Галичині, на кшталт зимових Олімпійських Ігор проводилися масштабні комплексні змагання, які іменувалися зимові Запорізькі Ігрища, до участі в яких запрошувалися представники спортивних клубів Галичини, Буковини та Закарпаття [7, 10, 15].

В 20–30-і роки, коли українські спортсмени ще не мали змоги виступати на Олімпійських іграх самостійною командою, саме львів'яни були серед перших учасників зимових Олімпійських ігор, виступаючи тоді у складі збірних команд Польщі. При цьому варто назвати імена стріянина Степана Вітовського – учасника зимових Олімпійських Ігор 1924 року з лижних перегонів (виступав на дистанції 50 км), львів'янина Франчішека Каву –

учасника зимової Олімпіади 1928 року у цьому ж виді програми й беззаперечно ушлавлених львівських хокеїстів, п'ятеро з яких у складі збірної команди Польщі успішно змагалися на олімпійських змаганнях 1932 року в американському місті Лейку-Плесіді та у німецькому Гарміші-Партенкірхені 1936 року [6]. А саме: Казимир Соколовський (двічі), Роман Сабінський, Альберт Мауер, Владислав Лемішко, Роман Ступницький.

Зауважимо, що особливу роль та значення в розвитку лижних видів спорту в Західній Україні першої третини ХХ століття відігравав для українців Карпатський Лещетарський Клуб, історія якого розпочалася 95 років тому. Лижний спорт або як тоді говорили лещетарство, був поширений в Галичині ще перед Першою світовою війною, й мав багатьох прихильників. Вже 1908 року львівський часопис «Сокільські Вісти» подав перші замітки про лещетарство. В тому ж році проф. Іван Боберський започаткував лижні змагання серед членів гімназійного спортивного гуртка, а згодом і лижні пробіги довкола Львова [5].

Однак основним осердям розвитку лещетарства серед українців Галичини став Карпатський Лещетарський Клуб (КЛК), утворений у 1924 році. Відтак спортивна громадськість України відзначає цьогоріч славний ювілей цього унікального спортивного осередку зимових видів спорту - 95-ліття від дня утворення КЛК. Саме ці три магічні літери стали своєрідним символом українського спорту Галичини 20–30-х років ХХ століття. Ці літери ще й донині об'єднують палких прихильників зимових лижних мандрівок, кому засніжені Карпати дарують чи то стрімку радість, чи то незбагненну красу зими [7].

Тривалий час ці три літери були добре знаними українцями Канади й США. Сьогодні діяльність Карпатського Лещетарського Клубу відновлена в Західній Україні, у Львові. І хоча зараз рідко хто вживає такі слова, як «лещетарство», «лещетар», «лещетарський», однак історія й традиції Карпатського Лещетарського Клубу не можуть не зацікавити сучасного знавця історії зимових видів спорту.

Водночас історія та специфіка діяльності Карпатського Лещетарського Клубу ще не достатньо доступна широкому фізкультурно-спортовому загалу, вчителям фізичної культури, організаторам спортивного руху, усім хто любить і займається зимовими видами спорту. При цьому кожна ювілейна дата спонукає звертатися до тих витоків, до історичної спадщини, згадати імена піонерів вітчизняного спорту й тим самим визначити сучасне підґрунтя й розуміння подальших шляхів розвитку лижних видів спорту в Україні.

Зауважимо, що у сучасній науково-методичній літературі недостатньо висвітлено історичне підґрунтя розвитку зимових видів спорту в різних регіонах України в ті історичні періоди, коли спорт формувався й утверджувався серед європейських народів як окреме суспільне явище. Виокремимо хіба дослідження сучасних українських вчених І. Андрухів, О. Вацеби, О. Винничука, О. Ноги, Б. Трофим'яка [3, 4, 9, 13, 14]; окремі праці західноукраїнських авторів 20–30-х років ХХ ст. С. Гайдучка,

В. Тихолоза, І. Мрица [10–12], які тією чи іншою мірою торкаються проблематики розвитку зимових видів спорту в Західній Україні в першій половині ХХ століття, й безперечно кілька цінних альманахів [1–2], виданих зусиллями українців за межами України й які, безумовно, потребують свого перевидання під сучасну пору.

Джерельною базою для вивчення історичної спадщини Карпатського Лещетарського Клубу слугували фонди Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського, Львівської наукової бібліотеки імені В. Стефаника НАН України, приватні архівні збірки, особисте листування з провідними діячами спортивного руху західної української діаспори.

Історія Карпатського Лещетарського Клубу розчинялася суботнього дня 8-го листопада 1924 року, коли в домівці «Сокола-Батька» у Львові на вулиці Руській, 20 зібралися ентузіасти лижного спорту. Зібралися, щоб створити окрему організацію.

Лижний спорт, або як тоді говорили лещетарство, був поширений в Галичині ще перед Першою світовою війною, й мав багатьох прихильників. Вже у 1908 році львівський часопис «Сокільські Вісти» подає перші замітки про лещета. В тому ж році професор Іван Боберський започатковує лижні змагання серед членів гімназійного спортивного гуртка, а згодом і лижні пробіги довкола Львова.



Рис. 1. Жіноча команда КЛК на змаганнях у Львові, Кайзервальд, початок 30-х років ХХ ст.

Викликає зацікавлення новий вид спорту в Перемишлі серед членів українського спортивного товариства «Сянова Чайка». У 1911 році вперше знайомляться з їздою на лижах учні української гімназії в Тернополі. В 1912 році студентка М. Кульчицька зі Станиславова (нині Івано-Франківськ) «робить першу пробу на лещетах» серед жінок. Тому не

дивно, що група прихильників цього виду спорту, багато з яких належали тоді до клубу «Чорногора», вирішила зорганізувати окреме товариство зі своїм статутом, своєю структурою, з метою поширення та розвитку лещетарства.

Значна заслуга у цій справі належала професорові руханки Степанові Гайдучкові (1890–1976). Великий ентузіаст лижного спорту, сам непоганий лещетар, С. Гайдучок виступає з публічною доповіддю «Значення лещетарства для українців». Він підкреслював роль цього виду спорту не тільки як ефективного засобу фізичного виховання, але й також як соціально-економічного чинника в житті гірського населення поновленого краю. На думку Степана Гайдучка варто було поширювати лещетарство серед сільської молоді, як важливого заходу для «покращення загального стану здоров'я, нації» [8].

Проблеми, порушені С. Гайдучком, окреслювали картину майбутнього села, як контрасту до відсталого буття бідняцьких сіл тогочасної Галичини. 9 грудня 1924 року на загальних зборах було проголошено про створення нового товариства, яке було назване Карпатським Лещетарським Клубом. Першим головою КЛК було обрано львівського інженера Льва Шепаровича. До керівного складу увійшли також Зенон Русин, Володимир Рожанковський, Зеновія Копестинська, Іван Мриц, Роман Говикович, проф. Ірина Лежогубська, проф. Степан Гайдучок та ін. Цікаво, що на першому засіданні Управи КЛК було вирішено ввести до почесних членів товариства Івана Боберського, котрий на той час мешкав в Канаді. Це було не просто визнанням заслуг проф. І. Боберського як піонера лещетарства в Галичині, а, по суті, визнанням його імені як символу національної фізичної культури.

Було оголошено конкурс на кращу емблему товариства, в якому відзначився відомий художник-графік Роберт Лісовський. Запропонована ним відзнака й дотепер є гордістю усіх членів КЛК [7].



Емблема Карпатського Лещетарського Клубу

Перші лещетарські змагання КЛК відбулися 15 лютого 1929 року у Львові в районі Погулянки за участі чималої кількості змагунів та глядачів. Характерним було те, що КЛК, як і інші українські тіловиховні установи, користувалися підтримкою провідних українських інституцій, зокрема таких як «Маслосоюз», «Червона Калина», Наукове Товариство ім. Шевченка. Саме книгарня НТШ радо фіндувала нагороди для учасників цих перших лещетарських змагань.

Програма змагань передбачала: біг на дистанції 3 км серед жінок, біг для хлопців до 16 років на дистанції 3 км, біг для юнаків та чоловіків на дистанції 6 км, біг для чоловіків на дистанції 18 км, а також виступи в класі «сеньйорів» – змагання для чоловіків старшого віку. Практично кожний

бажаючий мав змогу взяти участь у змаганнях. Нагородження переможців, і це згодом стало незмінною традицією, проводилося після завершення змагань в урочистій обстановці із запрошенням кращих співаків, артистів, журналістів, провідних діячів культурного життя тогочасного Львова.

КЛК, однак, займався не тільки проведенням спортивних змагань з лещетарства. Керівники Клубу сприяють відкриттю філій КЛК за межами Львова з метою поширення лещетарського спорту серед української молоді. Стараннями проф. Гайдучка проводяться спеціальні курси з методики навчання їзди на лещатах, організовується читання лекцій з окремих питань організації змагань, підготовки інвентаря тощо.

Крім занять з лещетарського бігу постійно організовуються зимові походи околицями Львова та в Карпатські гори. Однією з перших була мандрівка членів КЛК до Зелем'янки та Славського в січні 1925 року, «в часі якої учасники вправляли з'їзд та скоки». Члени КЛК одними із перших відкрили й освоїли для лещетарства селища Славське й Ворохту, гірські масиви Чорногори. Мандрівки до Славського стали з часом регулярними. Члени КЛК, захоплені «лещетарськими теренами в тій околиці» називали це невелике селище «Меккою лещетарів». Саме у Славському було відкрито першу домівку (лижну базу) КЛК, яку охоче надав спортсменам парох Славського отець Качмарський. Ранньою весною 1929 року четверо членів КЛК здійснили перший лижний похід у Чорногору під проводом Івана Мрица.

У березні 1931 року Карпатський Лещетарський Клуб влаштовує перші «з'їздові змагання» (змагання з гірськолижного спорту) на горі Тростян поблизу Славського і змагання «у скоках» (стрибки з трампліну). Члени КЛК брали активну участь у проведенні різноманітних зимових свят, особливо різдвяних. Лещетарі Галичини були не просто популяризаторами та пропагандистами зимових видів спорту, а справжніми носіями народної культури, національного виховання, українських традицій. Лещетарі Ворохти прагнули, щоб «не закинути народнього вбрання і впровадити лещетарський однострій, пристосований до гуцульської ноші». Члени КЛК, як і багато інших спортсменів, відмовляючись від вживання алкоголю на змаганнях і забавах, впливали своєю популярністю, авторитетом і прикладом на формування здорового способу життя галицької молоді.

КЛК був частиною молодіжного руху, відображав і формував тенденції національно-культурного життя Західної України. За спогадами Романа Гавриляка, одного із провідних лещетарів того часу, серед членів КЛК «не усі були спортсменами, були там теж люди, які належали до клубу з товариських причин, бо там гуртувалися молоді гарні люди, з якими було приємно зустрічатися». Не випадково, що наприкінці 20-х років філії КЛК починають створюватися у різних місцевостях краю. Діяльні секції КЛК існують у Ворохті, Стрию, Космачі, Лавочному, Косові, Сяноку. Згідно звіту клубу за 1937 рік, Карпатський Лещетарський Клуб об'єднував 18 філій, а в 22 містечках краю філії були в стадії організації. Лідери КЛК

були постійно націлені на пошук нових форм в організації роботи українських лещетарських осередків. З'являються такі форми змагань як окружні та краєві лещетарські першості. Цікаво проходять дружинові (командні) лещетарські змагання. Значно активізувало роботу лещетарських секцій проведення зимових Запорізьких Ігрищ – своєрідних зимових українських олімпіад. Для подальшого розвитку лещетарського спорту в 1933 році було введено комплекс спеціальних нормативів – «лещетарську відзнаку справності», проби якої зацікавили багатьох. Керівники КЛК ініціювали створення у Львові спортивно-руханкового музею, розпочавши збірку експонатів.



Рис. 2. Учасники лижних змагань, середина 30-х років ХХ ст.

В КЛК приходить все більше молодих талановитих атлетів. Популярність КЛК дає підставу керівникам клубу розвивати не тільки зимові види спорту. Щоб продовжувати масову спортивну роботу восени та влітку, КЛК організовує та проводить змагання з плавання, веслярства, легкої атлетики. В 30-х роках спортивні команди в білих одностроях з чорними літерами «КЛК» на грудях, були на провідних ролях в багатьох видах спорту. Однак розвиток саме лещетарства залишався найуспішнішою ділянкою в роботі КЛК. Цікавим фактом було те, що до розвитку зимових видів спорту у великій мірі спричинилася молодь Гуцульщини й Бойківщини. «Лещетарський нарибок головно серед гуцулів є дуже великий і добрий, так, що вже небаром можна буде сподіватися від них неабияких спортових осягів», – в такому тоні оцінювали щоденні львівські газети успіхи лещетарів з гірських районів Галичини.





Рис. 3. Члени КЛК на легкоатлетичних змаганнях у Львові, середина 30-х років ХХ ст.

19 січня 1935 року відбувся в Космачі великий зліт лещетарів. Того дня в Космачі, в присутності більше тисячі осіб, відбулися лещетарські змагання за «відзнаку лещетарської справності», в яких глядачам особливо запам'яталися виступ 37-літнього батька і 13-літнього сина Миколи і Степана Арсеничів з Березова Нижнього. Члени КЛК вперше продемонстрували широкому загалу новий на той час вид спорту – стрибки на лижах з трампліну. Цікавий репортаж про перші змагання на Кортумівці у Львові помістив в «Ділі» (27 лютого 1933 р.) Роман Купчинський. Наведені нижче витяги з його статті «Лещетарські скоки» влучно й виразно характеризують сприйняття нового виду спорту: «... знаю різні скоки: політичні, в гречку, скоки горячки і настроїв, але лещетарські скоки перший раз бачив. Гарна річ. Хоч би змагуни не скакали далеко, хоч би що другий падав, хоч би скічня була примітивна. Подумати тільки: наше плем'я розганяється з височеного горба і кидається в безодню, як у дим, і не задумується над тим, що може скрутити в'язи. Нехай собі що хоче хто говорить, це не тільки гарна, але й велика річ. Хотів би я дожити до тих часів, коли сто тисяч українців відважиться скочити на лещатах зі скічні. Байдуже на кілька метрів!... А ті гуцули й бойки то приїхали з далеких гір спробувати разом з міщуками дивний винахід лещет. Блестіли по білім тлі як яскраві огники. Не показали ще нічого надзвичайного, бо тисячі літ не знали про лещета. Але тепер уже знають і недалекий час, коли напевно покажуть. Не тільки своїм».

І справді. В середині 30-х років серед членів КЛК з'явилася ціла група талановитих спортсменів, здатних показати достатньо високого рівня

спортивні результати. Серед кращих варто зазначити імена Івана Мрица, Миколи Бойчука, Гриця Мочерняка, Романа Рака, Володимира Врецьони, Романа Рибачека, Богдана Хамули, Ореста Мартиновича й ін. Відзначимо й неабияке зацікавлення лещетарством серед жінок, серед котрих своєю майстерністю виділялися Анна Говикович-Рожанківська, Дарія Федак-Бучацька, Марія Федусевич та ін.

Розвиток Карпатського Лещетарського Клубу ураз було припинено у 1939 році. Але започатковані в 20–30-х роках ХХ століття лещетарські традиції продовжувалися. Після подій II Світової війни КЛК досить успішно продовжував свою спортивну й виховну діяльність в еміграційних умовах, на територіях Німеччини, Сполучених Штатів Америки та Канади. Сьогодні магічні літери «КЛК» знову приваблюють у дивовижний світ зимових спортивних захоплень галицьку молодь. Карпатському Лещетарському Клубові – дев'яносто п'ять. Віриться, що історія цього клубу матиме ще не одну яскраву сторінку своєї історії.

Підсумовуючи все викладене вище, підкреслимо, що в розвитку зимових видів спорту в Західній Україні важливу роль та значення відіграв Карпатський Лещетарський Клуб (1924). Діяльність цього осередку дала підґрунтя для розвитку лижних перегонів, стрибків на лижах з трампліну серед мешканців Галичини, сформувала основні центри для функціонування зимових видів спорту – Львів, Славське, Ворохта, Косів, Сянок; заснувала систему проведення спортивно-масових змагань зимових видів спорту в Західній Україні. При цьому фактологічний матеріал, нагромаджений в історії розвитку окремих видів спорту, в даному випадку зимових видів, актуалізує проблематику узагальнюючого аналізу розвитку спортивного руху в Україні впродовж ХХ ст., що дозволить об'єктивно, виважено й науково обґрунтовано розкрити характерні особливості та тенденції розвитку української фізичної культури і спорту останнього століття.

Перспективи подальших наукових розвідок спрямовані на широке вивчення історії окремих видів спорту, історії розвитку спорту в окремих регіонах України, діяльності провідних діячів фізкультурно-спортивного руху, окремих напрямів теорії й методики фізичної культури, міжнародного досвіду істориків фізичної культури і спорту.

### **Список використаних джерел**

1. Альманах Карпатського Лещетарського Клубу. 1924–1984. Упоряд. О. Кузьмович. Л.; Мюнхен; Нью Йорк: Вид-во Карпатського Лещетарського Клубу. Нью-Йорк, 1989. 240 с.
2. Альманах Ради Фізичної культури (1945–1948) – Мюнхен: «Молоде Життя», 1951. 118 с.
3. Андрухів І. О. Західноукраїнські молодіжні товариства «Сокіл», «Січ», «Пласт», «Луг». – Івано-Франківськ, 1992. 78 с.
4. Вацеба О.М. Специфіка історичного розвитку сучасного спорту як соціального явища. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХХІІІ, № 18. 2001. С. 21–26.

5. Вацеба О.М. Феномен української спортивної періодики. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук. праць. Гол. ред. В.О. Дрюков. К.: ДНДІФКС. 2004. С. 26–34.

6. Вацеба О. М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. 232 с.

7. Вацеба Оксана. Карпатський Лещетарський Клуб як символ розвитку спортивного руху Галичини (з нагоди 90-ліття від дня утворення). Наш Спорт (Випені, США). 2015. Ч. 51. С. 32–36.

8. Вацеба О. Сівач зерна добра на рідній ниві: [передмова] Галичина – український здви́г за матеріалами архіву Степана Гайдучка: альбом / упоряд.: Ю. Николишин, І. Мельник. Львів: Априорі, 2014. С. 6–7.

9. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури: Навч. посіб. Тернопіль: АСТОН. 2001. 404 с.

10. Гайдучок С. Пів століття сокільських видань. Львів, 1937. 53 с.

11. Лещетарський впоряд. Ред. В. Тихоліз. Львів: Накладом «Сокола-Батька», 1935. 8с.

12. Мриц І. Наука їзди на лещатах. Львів: Накладом «Сокола Батька», 1929. 64 с.

13. Нога О. П. Світ львівського спорту 1900–1939 рр. Спортдосягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво. – Львів: Українські технології, 2004. 784 с.

14. Трофим'як Б. Є. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні (з початку 30-х років XIX ст. до 1939 року). Навч. посіб. Київ: ІЗіМН. 1997. 419 с.

15. Український спорт: Бібліографічний покажчик книжкових видань з фізичного виховання та спорту в Україні (1922–1941) / Уклад. та автор передмови О. Вацеба; Ред. кол.: Б. Якимович, О. Вацеба, М. Герцик та ін. Львів: ЛНУ ім. І. Франка. 2002. 120 с.

## **ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ**

**Грибан Г. П.**

Протягом останнього тридцятиліття інтерес до історії світової та вітчизняної фізичної культури значно посилювався. І це не випадково, адже всі ми нарешті повинні зрозуміти, яку велику роль може відіграти фізичне виховання у справі зміцнення здоров'я людини, розвитку її моральних та вольових якостей, підвищення працездатності, організації повноцінного дозвілля, зрештою, у продовженні тривалості життя. Саме знання історії є своєрідним підґрунтям, фундаментом для розуміння цього, вони допоможуть глибше пізнати процеси, які проходять у фізкультурному русі на сучасному етапі, зорієнтуватись у його проблемах в Україні та за її межами, передбачити тенденції розвитку фізичної культури та прогнозувати її майбутнє [9].

Система фізичного виховання в Україні, історія якої започаткована десятки століть тому, продемонструвала свою життєздатність і спроможність до постійного оновлення і змін, до сприяння перетворення і прогресу у суспільстві. Темпи перетворень і розвитку сфери фізичного виховання привели до зміни людини та її соціальних інститутів.

Фізичне виховання у ВОЗ України спрямоване на фізичний і духовний розвиток особистості студента, оволодіння ним систематизованими теоре-

тичними знаннями із суміжних дисциплін (анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки, валеології, гігієни, травматології і лікувальної фізичної культури, психології, педагогіки та ін.), фізичними вправами та видами спорту, способами їх організованого і самостійного виконання протягом життєдіяльності. Розвиток системи фізичного виховання обумовлюється економічними, політичними, соціальними, духовними і культурними чинниками, а також ефективністю виконання поставлених завдань, організаційних форм, змісту та педагогічних умов, які забезпечують якісне її функціонування. Крім того, фізичне виховання виконує як соціально-економічні функції, так і розв'язує освітні, оздоровчі, духовні та виховні завдання [16].

Система виховання студентської молоді в Україні функціонує у двох важливих площинах – у межах ВОЗ та у межах продуктивного використання вільного часу. Особливості національного менталітету сприяли тому, що традиційно освіта й виховання розвивалися у нерозривній єдності. Освіта, з одного боку, є одним з засобів виховання гуманістично-орієнтованої людини, а з іншого боку, виховання інтелектуально розвиненого громадянина сучасного суспільства стає неможливим без освіти. Навчання і виховання складають основу, причому історично зумовлену, освіти взагалі. Це поняття розглядалося в широкому контексті як результат усіх педагогічних впливів на особистість, що формується. У науково-педагогічному середовищі поступово складалася думка, що освіта – це не тільки стан (освіченість), але і сукупність педагогічної роботи, за допомогою якої вона досягається [1].

Освітнє середовище, безумовно, створює передумови для будування і передачі духовних цінностей, які властиві конкретному суспільству, культурі. Суспільству, стурбованому перспективами свого «майбутнього», проблема трансляції духовних цінностей притаманна практично завжди. Інша справа, що в переломні моменти історії відсутність трансляції культури, злам традиційних цінностей призводять до спотворення і спрощення в духовній сфері [1]. Ось чому вивчення історичної спадщини є тим фундаментом наукових досліджень, який дозволяє врахувати позитивний історичний розвиток, визначити шляхи подальшого удосконалення і розвитку даної сфери досліджень.

Досліджуючи різноманітні культури, можна констатувати, що кожен народ має свою, побудовану на традиціях, менталітеті, способі життя систему психофізичного вдосконалення, яка є важливим показником загальної культури народу, рівня його розвитку. У процесі популяризації народних ігор і видів спорту багато з них стають загальнонародними, чим сприяють зближенню культур. Наочний приклад – історія спорту. Тільки за період після Другої світової війни створено понад два десятки міжнародних федерацій з ігор і видів спорту, які раніше були національними. Окремі з них увійшли в програму Олімпійських ігор [42].

Вивчення історичних особливостей розвитку фізичного виховання студентської молоді на території сучасної України є досить важливою і

актуальною проблемою наукових досліджень. В літературних джерелах за останні роки велика увага українських вчених (О.М. Вацеба [5, 6], О. Винничук [7, 8], М. Герцик, О. Вацеба [11], Н. Гнесь [12], Г.П. Грибан [16], С.М. Канішевський [25], Т.Ю. Круцевич [27], С.П. Козіброцький [26], О.С. Кухарський, Г.П. Грибан [29, 30], Т. Палагнюк [34], Є.Н. Приступа [37], А.В. Цьось [42–45], О. Півень, Т. Курило [36] та ін.) привернута до вивчення специфічних духовних та матеріальних цінностей фізичної культури, її історичного розвитку, традицій, обрядованості, які є складовою частиною національної культури. Менше уваги в літературних джерелах привернуто вивченню історичного досвіду розвитку фізичного виховання у ВОЗ України. Немає сьогодні комплексних і системних досліджень в цьому напрямку. Розрізненість і різноплановість окремих статей не дозволяють студентам і молодим фахівцям в цілому зрозуміти історичну спадщину фізичного виховання у ВОЗ України, її становлення та шляхи подальшого розвитку.

У вітчизняній літературі суть фізичного виховання його функціонування розглядається через категорії «діяльність» і «потреба». Будучи складовою частиною суспільства, його підсистемою, фізичне виховання знаходиться в певних зв'язках, взаєминах з іншими соціальними підсистемами. Взаємозв'язки фізичного виховання із загальнокультурними, політичними і соціально-економічними умовами життя суспільства дуже складні і не однакові в різних формаціях. Його структура, ідеали, принципи, ціннісний склад, функції як частини суспільства, у цілому визначаються потребами і конкретними формами громадської організації людей на певних етапах історичного розвитку. Загальні закономірності функціонування фізичного виховання, що відображають характер взаємодії його з середовищем можна сформулювати таким чином: фізичне виховання, будучи підсистемою суспільства, формується і змінюється під впливом загальнокультурних, матеріальних і соціальних умов життя суспільства і обумовлених ними потреб, а в процесі функціонування надає дію на соціально-демографічні групи. При аналізі впливу умов життя суспільства на фізичне виховання виникають декілька груп чинників: загальнокультурні і соціально-економічні умови, демографічні, національні (традиції), склад населення, географічні і кліматичні умови регіонів, бюджет часу населення [27].

Проте як особлива специфічна область людської діяльності фізичне виховання володіє відомим ступенем незалежності, певною самостійністю по відношенню до економічної соціально-класової структури суспільства. Це означає, що в сфері фізичного виховання і спорту виникають специфічні закономірності, які мають відмінні особливості, що обумовлені внутрішніми і зовнішніми чинниками [27]. Зародження, розвиток і функціонування фізичної культури, як, зокрема, і фізичного виховання відбувалися в Україні специфічно. Як виразний, самостійний чинник національно-культурного життя, фізкультурно-спортивний рух виник в Україні наприкінці ХІХ століття. Тоді одні частини українських земель належали до різних держав, що зумовило й своєрідну особливість національно-культурного життя в

окремих регіонах України: Наддніпрянщині, Буковині, в Галичині і Закарпатті [6].

З поразкою Австро-Угорщини в першій світовій війні розпалась імперія, до складу якої входила велика кількість українських земель, зокрема Північна Буковина, яка з 9 грудня 1918 року увійшла в склад королівської Румунії. Після першої світової війни Східна Галичина, Холмщина, Посяння, Західна Волинь, північно-західні райони Полісся відійшли до Польщі. Закарпаття спочатку відійшло до Угорщини, а згодом до Чехословаччини і всі вони утворили Західну Україну. Через об'єктивні обставини всі ці регіони мали різний історичний розвиток [6]. На українських територіях, які належали Польщі також утискувалась українська культура і освіта, в тому числі і розвиток фізичного виховання. За даними наукових досліджень [7] в післявоєнний період «Повітова січ» у Львові не мала у своїх рядах жодної української студентки. На думку автора вони полягають в загальнополітичній обстановці, яка мала місце з початку 20-х років. Програна українсько-польська війна 1918–1919 рр., під час якої загинуло понад 70 000 стрільців УГА, згодом анексія Польщею Галичини (1923 р.) не змогли додати бадьорості духу серед української громадськості. Тому-то і відродження січових товариств на той час і участь у цьому процесі жінок йшло повільно. Також прикладом може слугувати традиційне проведення в Західній Україні Запорізьких Ігрищ, яке було заборонено в 1935 році.

Майже 90 спортивних товариств Західної України зголосилися до участі в літніх Запорізьких Ігрищах 1935 року. Проте очікуване свято не відбулося. Розуміючи силу впливу такого грандіозного заходу на український загал польська влада заборонила проводити Ігрища вже напередодні їх початку. Згодом було заборонено й діяльність Українського Спортивного Союзу [11]. В Західній Україні відчутним був вплив європейської культури, а відсутність української державності давала можливість проігнорувати здобутки українців у галузі фізичної культури і виховання. Таке становище безумовно суттєво збіднило ефективність розвитку національної системи фізичного виховання. Імена вчених і активістів, які зробили значний внесок у розвиток фізичного виховання і спорту в Західній Україні, були невідомі широкому загалу в Україні.

З початком ХХ століття Галичина стала центром української спортивної періодики. Утворення перших спортивних часописів було зумовлене прискореним розвитком преси взагалі на теренах Західної України. Найвищого сплеску українська спортивна періодика набула з середини 20-х років. У цей час відновлюється часопис, який протягом 15 років був одним з найавторитетніших та найцікавіших видань Галичини – «Сокільські вісті». Від 1925 року Український спортивний союз випускає у Львові два річники журналу «Спорт», а далі: 1931–1933 рр. – тижневик «Спортові вісті», 1934–1935 рр. – часопис «Готові», 1936–1937 рр. – журнал «Старт», і нарешті, 1937–1939 рр. – газета європейського рівня «Змаг». Всі ці видання носили виразний національний характер. На них виховувалось молоде покоління

борців за українську державність. Крім вміщеної об'ємної спортивної інформації, широко подавалося культурологічне спрямування спортивних часописів. Українська науково-педагогічна думка початку ХХ століття щодо фізичного виховання повністю погоджувалася з ідеєю усестороннього гармонійного розвитку особистості, початок якої був закладений ще у стародавній Греції [7].

Крім того, на початку ХХ століття почало існувати ще одне відгалуження національної фізичної культури – спортивно-гімнастичний рух української діаспори [6]. Значна кількість українців (практично десята частина) й сьогодні проживає за межами етнічних земель, утворюючи чисельні поселення в США, Канаді, Австралії, Бразилії, Аргентині, низці європейських країн [11]. Тому формування української науково-методичної думки в галузі фізичного виховання відбувалося специфічно й різними шляхами. Це було зумовлено, насамперед, бездержавним статусом та роз'єднаністю українських земель (рис. 1). Внаслідок таких обставин слід виокремити прикметні особливості розвитку науково-методичної думки в Західній Україні та частині України, яка була у складі Радянського Союзу.

До 1939 року в Західній Україні з'явилося понад 150 найменувань різноманітних книг, посібників та інших друків в галузі фізичного виховання та спорту. Їхній загальний наклад становив не менше 100 тисяч примірників. До початку Першої світової війни основна увага приділялася виданню статутів, альманахів, звітів з діяльності товариств за окремі роки. Однак до кінця 30-х років виразну більшість українських видань становили книжки методичного характеру: описи гімнастичних вправ, збірки дитячих рухливих ігор тощо [5]. Загалом характеристика науково-методичної літератури з питань фізичного виховання і спорту, що вийшла друком у Західній Україні до 1939 року, засвідчує її прогресивний характер, орієнтацію на кращі європейські зразки. Поява перших україномовних підручників з окремих видів спорту сприяла формуванню національної спортивної термінології, впливала на зростання популярності спортивних занять серед дітей та молоді [6].

Однією із характерних особливостей розвитку України впродовж різних епох був її високий інтелектуальний, розумовий, науковий потенціал. В багатьох сферах суспільного життя саме високий рівень теоретичного підґрунтя, науково-методичного забезпечення був і залишається важливим чинником успіху та прогресу, важливою умовою зовнішньої конкурентноздатності [5].

У перший період існування радянської влади в існуючих та новостворених наукових і навчальних закладах працювали вчені та викладачі старої генерації. Спершу українські більшовики не мали чіткого плану розбудови системи освіти в Україні й усю свою діяльність спрямували на ліквідацію старої системи освіти, відокремлення школи від церкви, формування нового апарату управління освітою. Нову українську систему освіти вони намагалися будувати за російським зразком [2, 33]. Найактивніші процеси у

розвитку теоретичної і науково-методичної думки відбувалися на Сході України. Партійно-радянські органи визнавали сферу фізичного виховання та спорту однією з ключових для вирішення проблем військово-фізичної, військово-прикладної, професійно-прикладної підготовки населення; дієвим засобом виховання молодих поколінь, а згодом фактором зовнішньо-політичних впливів.

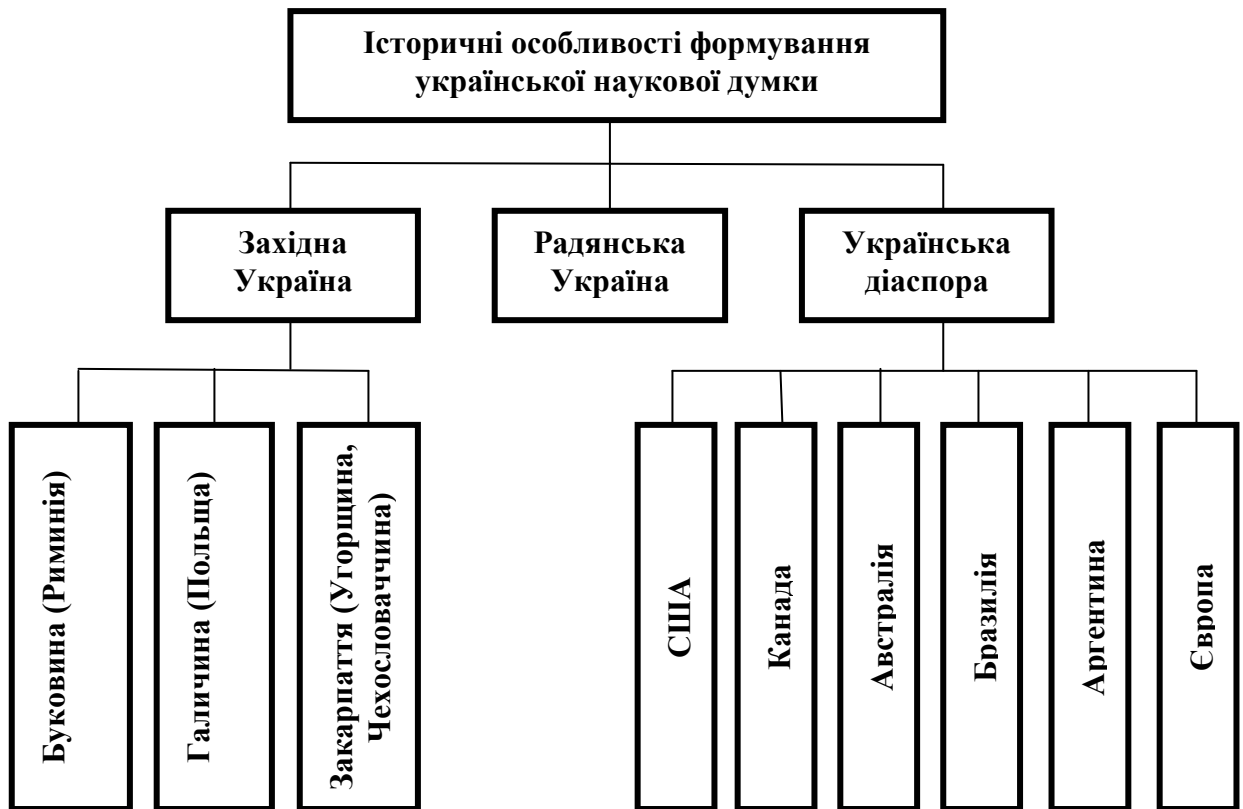


Рис. 1. Історично-регіональні особливості формування української наукової думки в фізичному вихованні

Хоч українська школа підпорядковувалася прийнятим на той час принципам про єдність освітньої політики, але система освіти в Україні дещо відрізнялася від Росії. У Росії технікум був підготовчою ланкою до інституту, а в Україні – інститут і технікум вважалися рівноправними вищими навчальними закладами з тією різницею, що технікум випускав фахівців-інструкторів вузького профілю, а інститут – висококваліфікованих спеціалістів-практиків. На відміну від російської українська система вилучила зі своєї схеми університети, перетворивши їх у 1920 році на інститути народної освіти. Підготовку вчених в Україні здійснювали академії та різні інститути теоретичного знання [36].

Розвиткові спортивного руху на більшій території України завадили також колективізація, штучні голодомори, жорстокі сталінські репресії, які значною мірою підірвали генофонд української нації, знищили культурну еліту, в тому числі й спортивну, спричинили до занепаду національної фізичної культури. У цей час певний тягар збереження національних



прагнень у міжнародному спорті несла західна частина України [11]. Піддаючи критиці наявну в Радянському Союзі систему фізичного виховання, численні автори не завжди об'єктивно оцінюють минулі процеси, наголошуючи, що сформовані напрямки виховної роботи серед молоді були підпорядковані військовій доктрині [25].

Ще 19 червня 1929 року РНК РСФСР прийняла Постанову про введення обов'язкового викладання фізичної культури у всіх вищих навчальних закладах РСФСР. А 3 квітня 1930 року фізична культура була введена в навчальні плани двох курсів всіх вищих навчальних закладів Радянського Союзу. Головною причиною відсутності занять з фізичного виховання у вузах України у 1925–1930 роках була відсутність інструкторських кадрів та матеріальної бази для організації навчання. В навчальних планах не передбачалося проведення теоретичних і практичних занять з фізкультури.

Лише у 1930–1931 навчальному році Наркомосвіти запровадив фізкультуру в технікумах та вузах. Фізичне виховання стало обов'язковим предметом для всіх студентів. З метою покращення навчального процесу при вузах створюються кафедри фізичного виховання. Студенти стали займатися лижним і стрільковим спортом, боксом, гімнастикою, баскетболом і волейболом. Колишні гуртки реорганізуються в колективи фізичної культури. В цьому ж році була розроблена перша навчальна програма з фізичного виховання для вузів. Програма була побудована на базі комплексу ГПО і передбачала заняття на перших 3-х курсах загальним обсягом 135 навчальних годин (2–3 години в декаду). В 1932 році була розроблена «Інтегральна програма фізкультури для ВИШів» [4]. Ця програма вирізнялася своєю «військовістю». Військово-прикладні вправи були в кожному розділі програми, виражено проявлявся її військово-політичний характер.

В подальші роки, з появою чисельних відомчих програм з фізичного виховання студентів та з метою упорядкування процесу фізичного виховання, Всесоюзний комітет у справах фізкультури і спорту при РНК СРСР видав у 1937 році єдину програму з фізичної культури для всіх навчальних закладів, яка була затверджена також Комітетом у справах вищої школи при РНК СРСР. Програма передбачала обов'язкові і факультативні заняття загальним обсягом 264 навчальних години на перших трьох курсах.

Згодом на основі нового фізкультурного комплексу ГПО були переглянуті державні програми з фізичного виховання. Фактично на всі наступні роки програми з фізичного виховання студентів базувались на основі вимог комплексу ГПО [24]. Поряд з розвитком вищої школи, її матеріально-технічної бази, програмового забезпечення навчального процесу з фізичного виховання студентів в Радянській Україні активно розвивалися науково-методичні основи вищої фізкультурної освіти, видавалися книги, розроблялися науково обґрунтовані методики, велася пропаганда позитивного впливу спорту на здоров'я та працездатність людини.

Впродовж усього міжвоєнного двадцятиліття україномовні видання переважали російськомовні як за кількістю найменувань, так і за показниками україномовних тиражів. Загальний же аналіз спеціалізованої книжкової продукції свідчить, що українська науково-методична думка в галузі фізичного виховання в першій половині ХХ століття зазнавала чималих еволюційних змін. Уже в середині 30-х років в Україні було нагромаджено достатню джерельну базу літератури з фізичного виховання та спорту, різноманітну за формою, змістом, типом та призначенням.

До початку другої світової війни в Радянській Україні, як в цілому і в Радянському Союзі, йшли складні процеси формування цінностей фізичного виховання. Можна виділити кілька протиріч виховання засобами фізичних вправ і спорту: воєнізована спрямованість, обов'язкова участь широких верств населення, виконання вправ та нормативів, похідних від вимог військової підготовки, ігнорування спортивного руху протягом 20–30 років, відрив від світових тенденцій розвитку спорту та гуманістичного впливу спорту на особистість. Радянські діячі олімпійського руху 20–30-тих років не сприяли участі спортсменів Радянського Союзу в олімпійських іграх [32]. Це також негативно впливало на розвиток студентського спорту у ВОЗ і, взагалі, на фізичне виховання студентської молоді.

Значної шкоди українській освіті заподіяли німецькі окупанти, які знищили 8 тис. і зруйнували 10 тис. шкільних приміщень. Їхня освітня політика на загарбаних територіях передбачала онімечення населення та виховання в дусі покори німецькому режимові. Про існування середніх та ВОЗ на окупованій території не йшлося. Після завершення війни всі зусилля населення України були спрямовані на відродження та розвиток економіки та культури. Вживалися також заходи для відродження фізкультурно-спортивного руху. Після Другої світової війни заняття з фізичного виховання у ВОЗ проводились тільки на перших 2-х курсах по 2 години на тиждень. В цей період йде процес інтеграції у світовий спорт. Притаманною рисою цієї інтеграції було фактичне зневаження духовної суті олімпійських ідеалів.

До 50-х років у вітчизняній педагогіці освіта розглядалася як сукупність знань, умінь, навичок, необхідних для практичної діяльності, без наведення співвідношення освіти з розвитком і вихованням. У 60-і роки освіта трактується вже як процес і результат навчально-виховної роботи, розвитку світогляду, ідейно-політичних поглядів і моральності, а також творчих здібностей, внаслідок чого результат набуває вигляду й індивідуальної своєрідності. У 1951 році Міністерство вищої освіти СРСР вводить в дію навчальну програму з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, а з 1955 року рекомендує організувати спортивні відділення з видів спорту.

4 квітня 1975 р. Міністерством вищої і середньої спеціальної освіти СРСР введена нова програма «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів [41]. Це була одна із найбільш вдалих програм з фізичного виховання студентської молоді, яка передбачала для проведення практичних

занять розподіл студентів на спеціальне, підготовче і спортивне відділення. Обсяг (обов'язкових і факультативних) годин для перших двох відділень становив 560 годин на 4 роки навчання. Для студентів спортивного відділення в залежності від підготовки та виду спорту кількість годин зростала майже вдвічі. Цією програмою був передбачений обов'язковий теоретичний курс обсягом 20 годин в період навчання на I–II курсах, який викладався у формі лекцій. Практичний розділ включав види гімнастики, легкої атлетики, плавання, спортивні ігри, лижний спорт (марш-кидок, велокрос), туризм та професійно-прикладну фізичну підготовку як обов'язкові. Програма ставила жорсткі вимоги щодо відвідування навчальних занять з фізичного виховання, до виконання контрольних вправ і нормативів для оцінки фізичної підготовленості студентів та складання заліків. Крім того, в програмі були передбачені обов'язки студентів, організація лікарського контролю за фізичним вихованням студентів та передбачений основний зміст навчального матеріалу для спортивних відділень з основних видів спорту.

Надалі наказом Міністерства вищої і середньої спеціальної освіти СРСР № 525 від 15 травня 1978 року була затверджена Інструкція по організації і змісту роботи кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів [23]. Дана інструкція протягом багатьох років відігравала позитивну роль в організації роботи кафедр фізичного виховання. Особливо це стосувалося вирішення спірних питань щодо наповнення навчальних груп, кількості годин навчального навантаження в спортивному відділенні, виконання залікових вимог, вправ і нормативів. Інструкція розкрила зміст навчальної, наукової, навчально-методичної, фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи на кафедрах фізичного виховання. Було передбачено регламентацію роботи викладацького і лаборантського складу кафедр, лікарського контролю та планування і звітність роботи.

Наказом № 636 від 12 вересня 1986 р. та інструктивним листом Міністерства вищої освіти СРСР від 12 вересня 1986 року було введено комплексну програму для вищих навчальних закладів «Фізичне виховання» [40]. Перше завдання програми носило декларативний характер і було заполітизоване, а засобів і шляхів вирішення цього завдання в програмі не наведено. Програма посилялася до вищезгаданої інструкції по організації і змісту роботи кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів, практично дублювала зміст попередньої програми, але чітко конкретизувала контрольні нормативи з фізичної підготовленості основного і спортивного навчальних відділень, надала рекомендації щодо мінімального тижневого рухового об'єму занять фізичними вправами. Відповідно із введенням цієї програми в СРСР відбувалося зниження якості фізичного виховання у ВОЗ.

Тому Державний комітет СРСР з народної освіти в 1990 році ввів загальносоюзну базисну навчальну програму для вищих навчальних закладів «Фізична культура» [39] (наказ № 555 від 7.08.90 р.). Вона була більш демократичною і передбачала введення до навчальних планів вищих навчальних закладів з усіх спеціальностей занять з фізичного виховання в

обсязі не менш 4-х годин на тиждень протягом всього періоду навчання (за винятком випускного курсу) з включенням щорічних (або семестрових) заліків та підсумкового екзамену після завершення курсу «Фізичного виховання». Для виконання програми передбачалось читання семи тем лекцій з теоретичного курсу та практичні заняття і заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Ця ж базисна програма передбачала також розробку відомчих навчальних програм з урахуванням напрямку підготовки спеціалістів, кліматичних умов та матеріально-технічних можливостей навчального закладу. Процес введення в дію базисної програми та її впровадження в життя залишився незавершеним. Політичні катаклізми в суспільстві відсунули проблеми фізичного виховання студентства на відомий час (спочатку до розпаду СРСР, а потім до створення незалежної Української держави).

За роки незалежності в Україні здійснено реформування мережі навчальних закладів усіх типів з метою їх приведення у відповідність до потреб особистості та економічних можливостей держави і регіонів. Створено мережу національних вищих навчальних закладів, які стали осередками реформування системи освіти, трансформації освіти у європейське та світове співтовариство. На їх базі створені науково-методичні центри з розробки методології науково-теоретичних досліджень, змісту освіти та освітніх технологій, моделей, програм реформи і розвитку сфери освіти. В умовах державотворення в Україні докорінно переглядаються історичні аспекти, концептуальні та методологічні засади розвитку теорії і практики фізичного виховання. Побудова національної системи освіти вимагає від широких кіл громадськості, педагогів та фахівців знання досвіду української національної школи, і насамперед – періоду цілеспрямованої українізації школи, у процесі якого були досягнуті певні успіхи у перетворенні школи з установи, спрямованої на денационалізацію, у навчальний заклад з українським національним духом [35].

Національне фізичне виховання в Україні почало розвиватися на національних традиціях, змінювало свої структурні компоненти, функції, адаптувалось до умов існування. Українські народні традиції знайшли своє відображення в різних спортивно-масових заходах, в проведенні змагань з фізичного виховання, народних іграх, забавах та розвагах, але процес їх розвитку триває, знаходить своє нове існування в житті студентської молоді незалежної України.

Найбільш поширеним напрямком запровадження масової фізичної культури у виховну роботу серед студентської молоді є проведення культурно-спортивних заходів у формі (побутових) свят типу «Козацькі забави». Вперше його започатковано на початку 90-х років на Львівщині та в Івано-Франківщині. Відтак воно стало традиційним і активно поширилося на терені різних закладів освіти та позашкільного виховання учнів і молоді в усіх регіонах України. Здебільшого Козацькі забави та інші види заходів

проводяться з метою ефективності розвитку фізичної культури, сприяння поширенню занять спортом тощо. При цьому їх спрямовують на розв'язання низки таких завдань:

- відродження самобутніх національних традицій українців щодо тілесного, духовного і морального виховання;
- залучення якнайширших верств населення і особливо – учнівської та студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- формування в широкого суспільного загалу навичок здорового способу життя з максимальним опертям на досвід національних культурних педагогічних традицій [34].

Сучасна українська народна фізична культура, як педагогічне явище, функціонує згідно об'єктивно існуючих закономірностей, на підставі яких Є.Н. Приступа [37] сформулював наступні педагогічні принципи: природовідповідності, народності і культуровідповідності, самодіяльності. В системі народної фізичної культури зазначені принципи набувають специфічного забарвлення у зв'язку з необхідністю врахування особливостей і закономірностей педагогічного процесу фізичного виховання. Досліджуючи українську народну фізичну культуру, автор показує нерівномірність її розвитку впродовж історичних періодів, в залежності від співвідношення низки суб'єктивних та об'єктивних чинників зовнішнього і внутрішнього походження. До найсприятливіших внутрішніх чинників розвитку фізичної культури він відносить: антропологічні (морфофункціональні та етно-психічні), соціальні (економічні, політичні, культурні) та природні (географічні, кліматичні). Найсуттєвішими зовнішніми чинниками розвитку української народної фізичної культури є: відсутність протягом тривалих періодів власної держави, іноетнічні запозичення засобів фізичного виховання, культурні, економічні, політичні впливи інших народів.

Основними чинниками, які зумовили виникнення, розвиток і функціонування фізичного виховання в даний час є потреби (біологічні, особові, ідеальні) і репродуктивна (направлена на отримання вже відомого результату відомими засобами) і продуктивна (творча, пов'язана з виробленням нових ідей, цілей і відповідних ним засобів, методів) діяльності людини [27].

Окрім того, аналіз наукових досліджень оцінки фізичної підготовленості студентської молоді протягом сімдесяти років показав, що в СРСР на кожному історичному етапі розвитку мінялися вимоги до фізичної підготовки молоді. Різні методологічні підходи знайшли своє відображення в історичному аспекті наукових даних з фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді. В історичному аспекті виділено чотири періоди масового тестування учнівської та студентської молоді:

*1-й період:* 1920–1940 рр. – період масових вимірів з метою вивчення основних показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості молоді.

*2-й період:* 1946–1960 рр. – подальше вивчення фізичної підготовленості молоді в залежності від її морфо-функціональних особливостей. Створення передумов науково-теоретичного обґрунтування їх взаємозв'язку.

*3-й період:* 1961–1985 рр. – період комплексних масових досліджень в залежності від клімато-географічних особливостей регіонів країни з застосуванням сучасних методів дослідження і методів обробки отриманих результатів.

*4-й період:* 1986 р. до теперішнього часу – період пошуку ефективних методик підвищення фізичного стану і здоров'я молоді в умовах екологічних і соціальних негараздів [31].

Більше десяти років після виборення Україною державної незалежності викладачі фізичного виховання ВОЗ керувались у своїй діяльності Інструкцією про роботу кафедр фізичного виховання та Державною програмою, що були затверджені за часів СРСР. Як відомо, особливість цієї вузівської дисципліни у часи тоталітаризму полягала у перевазі утилітарності, домінантному розвитку фізичних якостей, рухових вмінь та навичок [38]. Тому система фізичного виховання в Україні перебувала у глибокому кризовому стані і не могла задовольнити потреб фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді. Процес викладання фізичного виховання в перші роки незалежності України носив застійний характер. Скорочувалась кількість викладачів і годин, відведених для обов'язкових і факультативних занять, збільшувалась кількість хворих студентів та студентів з особливими потребами, у ряді ВОЗ майже перестали функціонувати спортивні клуби, кількість змагань і виділених коштів на придбання інвентарю та форми зменшувалась. Багато провідних українських фахівців з галузі фізичного виховання і спорту змінили свою професію, виїхали працювати за кордон. Аналіз стану спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи у ВОЗ свідчить про повний її занепад. Скорочувалися ставки голів спортивних клубів, тренерів-викладачів з видів спорту, припинялося фінансування. Цим наносився не виправний удар по рівню здоров'я студентів та якості навчально-виховної і спортивної роботи у ВОЗ України [16, 19, 20]. Це було зумовлено цілим рядом як об'єктивних так і суб'єктивних чинників розвитку існуючої системи фізичного виховання. На шляху розбудови України як незалежної держави виникло багато труднощів, які негативно вплинули на всі сторони життя – соціальні, економічні, духовні і культурні.

Одним із найважливіших заходів покращення якості фізичного виховання була розробка Державних вимог до фізичного виховання в системі освіти, введення у ВОЗ обов'язкових занять з фізичного виховання в обсязі не менш 4-х годин на тиждень, розробка системи тестів та оціночних нормативів, введення «Паспорту здоров'я», щорічних заліків з фізичного виховання протягом періоду навчання у ВОЗ, незалежно від форм власності, встановлення норми наповнення навчальних груп, нормативів кадрового і фінансового забезпечення тощо.

В той же час непогодженість в роботі державних структур негативно впливає на виконання вимог Державної програми в сфері фізичного виховання студентів. Так, зокрема, в травні 1994 року Міністерство освіти і науки України вводить освітньо-професійні програми вищої освіти за професійним спрямуванням, що являють собою обов'язкові норми мінімуму змісту та рівня підготовки бакалавра. Обсяг навчального навантаження, відведеного на фізичне виховання, становив 216 годин, що суттєво розходилося з вимогами Державної програми.

З метою приведення галузевих нормативів до чинних законодавчих актів Міністерство освіти і науки України видає наказ № 58 від 26. 02. 96 року та інструктивний лист № 1/11-637 від 19. 04. 96 року, в яких наголошувалось на введенні з 1996–1997 навчального року обов'язкових занять з фізичного виховання в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом всього періоду навчання, включення їх до розкладу занять, встановлення норми наповнення навчальних груп, на введення в навчальних закладах групи лікувальної фізичної культури з залученням кваліфікованих фахівців, на проведенні обов'язкового тестування за Державними тестами тощо. Негативне впровадження і ігнорування на місцях вищезгаданих документів привели до створення в травні 1997 року Координаційної ради з питань фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді, яку очолив перший заступник міністра освіти України.

Головне завдання Координаційної ради – організація діяльності установ і закладів освіти по виконанню заходів, передбачених Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в закладах освіти, реалізація положень Концепції фізичного виховання в системі освіти України, оперативне вирішення питань фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді. Координаційна рада об'єднала зусилля Міністерства освіти, Центрального спортивного клубу «Гарт», інституту змісту і методів навчання та інших зацікавлених організацій галузі і виступила координаційним і науково-методичним центром діяльності всіх підвідомчих установ, що розробляють і вивчають шляхи удосконалення і розвитку системи фізичного виховання в галузі освіти. Ліквідовуючи недоліки своєї роботи, Міністерство освіти України розробило заходи щодо реалізації цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», що були затверджені на колегії Міністерства освіти України 28.10.98 року. У цих нормативних документах говориться, що практичні заняття по фізичному вихованню у вищих навчальних закладах повинні проводитися протягом усього періоду навчання в обсязі 4-х годин на тиждень.

В той же час відсутність в Україні навчальної програми з фізичного виховання значно гальмувало розвиток цієї вузівської дисципліни. Тому Міністерством освіти і науки України була затверджена навчальна програма з фізичного виховання (наказ № 757 від 14.11. 2003 р.) та направлений ректорам вищих навчальних закладів лист Міністерства про підвищення

ефективності роботи щодо формування у студентів культури здоров'я (лист № 1/9 - 595 від 25. 12. 2003 р.).

Відпрацьовуючи концепцію і зміст першої української програми, її розробники мали достатньо підстав сформувавши її як програму розвитку. Надати не лише потужний імпульс прогресу цієї навчальної дисципліни, що вже само по собі є актуальною науково-практичною проблемою, але й реально посприяти вихованню у випускників вузів вмінь забезпечувати та підтримувати свій оптимальний психофізичний статус і рівень здоров'я [38]. Зміст програми дає достатні підстави стверджувати: тут ми маємо справу з теоретичною, методичною і практичною проблемою, як протиріччям між високим рівнем наукових досліджень у галузі розробки та використання сучасних педагогічних технологій становлення фізкультурно-діяльної особистості і «вчорашнім» днем у прописаному в програмі підході до вирішення освітніх завдань, переконливо викладених у цій програмі. Тому немає підстав вважати першу українську навчальну програму з «Фізичного виховання» для вищих закладів освіти кроком вперед у дійсному, актуальному і соціально-значущому розвитку цієї навчальної дисципліни [38].

У ці роки низка авторів [3, 13, 15, 18, 21, 28 та ін.] в своїх наукових працях показують динаміку зросту кількості студентів, які після медичного огляду у ВОЗ віднесені до спеціальної медичної групи. Також існують проблеми підготовки студентів основного навчального відділення до складання державних тестів, недостатнє матеріальне забезпечення для занять фізичними вправами і спортом студентської молоді тощо.

Враховуючи високий науковий потенціал України в галузі фізичної культури і спорту, наукові досягнення в сфері фізичного виховання студентської молоді була в ті роки можливість без великих матеріальних затрат якісно покращити систему фізичного виховання. Для цього необхідно на рівні держави провести ряд організаційних заходів, а саме: 1) узгодити державні програми з навчальними планами і інструктивними листами міністерств і відомств; 2) добитися виконання державних програм з фізичного виховання.

Подальше удосконалення навчального процесу з фізичного виховання та спортивно-масової роботи не можливе без поліпшення матеріально-технічної бази вузів. Збільшення кількості студентів у ВОЗ у ті часи зросла в двічі-тричі, а спортивні споруди залишились старі ще з радянських часів, цілий ряд нових приватних ВОЗ взагалі не мали своєї спортивної бази. Необхідно також було на державному рівні у ВОЗ відновити роботу спортивних клубів.

Із входженням України в Болонський процес, саме освіта, наука і інформація стали найвпливовішими чинниками соціальної динаміки. Завдання реалізації принципів Болонського процесу полягало не тільки у забезпеченні мобільності студентів та викладачів у межах наукового простору та полегшення працевлаштування на ринках праці, а й, насамперед, у підвищенні якості вищої освіти. В цей період в Україні почалася нова



ломка традиційного навчального процесу з фізичного виховання. Не розібравшись з суттю принципів Болонського процесу, не визначившись зі змістом навчальних предметів та технологією їх структурування багато керівників ВОЗ різних рангів вимагає від кафедр фізичного виховання розробляти кредитно-модульну систему організації навчального процесу (КМСОНП) з фізичного виховання згідно вимог Європейської кредитно-трансферної системи [17, с. 5].

У цьому контексті реформування вищої освіти і науки в Україні передбачало: а) перехід до динамічної ступеневої системи підготовки фахівців, що дасть змогу задовольняти можливості особистості в здобутті певного освітнього та кваліфікаційного рівня за бажаним напрямом відповідно до її здібностей та забезпечити її мобільність на ринку праці; б) формування мережі ВОЗ, яка за формами, програмами, термінами навчання і джерелами фінансування задовольняла б потреби кожної людини і держави в цілому; в) підвищення освітнього і культурного рівня суспільства, створення умов для навчання впродовж усього життя; г) запровадження в системі вищої освіти і науки України передового досвіду розвинутих країн світу та її інтеграція у міжнародне науково-освітнє співтовариство; д) пошук рівноваги між масовою фундаментальною та елітарною освітою, з одного боку, та вузькою спеціалізацією і професійною досконалістю, з іншого [10].

Досвід багатьох європейських країн показав, що фізичне виховання не входить до навчальних планів університетів, а є самостійною роботою студентів. Студенти самі дбають про свій фізичний розвиток, про власне здоров'я і належний рівень працездатності. Ряд авторів [16, 17, 22], а також прискіпливий наш аналіз європейських провідних видань в галузі освіти і фізичного виховання вказували, що КМСОНП з фізичного виховання у не фізкультурних ВОЗ в європейському та світовому освітньому і науковому просторі не існує. Тому трансформація мети та завдань з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» до сучасних вимог, пов'язаних із перебудовою системи національної освіти у напрямку її інтеграції до європейського освітнього простору, мала б базуватися на двох філософських принципах, а саме: 1) принцип *epimelia* (із грецької – турбота про себе) полягає в тому, що мотивацією до раціональної поведінки людини є, перед усім, турбота про себе, зміна самої себе: у випадку з фізичним вихованням – турбота про власне здоров'я та дотримання загальних засад здорового способу життя; 2) принцип *kalokagathia* (із грецької – прекрасне і добре), – наголошує, що виховання людини має бути спрямоване на формування гармонії тіла і душі, створення фізично та духовно досконалої особистості [22]; 3) заняття з фізичного виховання слід розглядати як засіб відновлення і стимуляції розумової діяльності студентів, а не як додаткове академічне навантаження [14].

Переведення студентів на самостійні заняття фізичною культурою сьогодні є не виправданим і передчасним. Причинами цього є: низький рівень

свідомості студентів і недбале ставлення до власного здоров'я; відсутність критеріїв оцінки стану здоров'я фахівців, які влаштовують на роботу; відсутність паспорта здоров'я; матеріально-технічна база українських ВОЗ не може забезпечити індивідуальні бажання студентів щодо занять фізичними вправами у вільний час; дуже низька фізична підготовленість більшості студентів і недостатній їх фізичний розвиток; від 5,7 до 20,0 % студентів мають інвалідність, фізичні вади та захворювання, які потребують занять за спеціальними реабілітаційними методиками; необхідна перекваліфікація викладацьких кадрів, зміна програмного забезпечення і підготовки кадрів у фізкультурних ВОЗ та на факультетах фізичного виховання [15, 17].

Тому збереження фізичного виховання у ВОЗ України дасть змогу покращити загальну якість підготовки фахівців, зберегти і зміцнити їх здоров'я, забезпечити високий рівень професійно-прикладних фізичних і психічних якостей необхідних в професійній діяльності, що забезпечить студенту мобільність на європейському освітньому просторі. Окрім того, заняття фізичними вправами в навчальному процесі студентів необхідно будувати таким чином, щоб вони позитивно впливали на активізацію розумових процесів і були засобом відновлення розумової працездатності [14].

Тому фізичне виховання у ВОЗ України як навчальна дисципліна повинна бути обов'язковою для всіх спеціальностей, яка забезпечує спеціальну фізичну готовність, є одним із засобів формування різнобічно розвиненої особистості, чинником зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки. Не можна не погодитися з К.В. Астаховою [1], що вища школа, враховуючи її соціальну роль і функції, здатність здійснювати діалог культур і її транснаціональні масштаби, має унікальні можливості, адже освіта перестала бути сферою послуг, вона перетворилася в спосіб формування майбутнього нації. У XXI столітті попит на вищу освіту (в тому рахунку і на фізичне виховання – *авт.*) досягне безпрецедентного рівня і найширшої диверсифікації поряд із все більшим усвідомленням його вирішального значення для соціально-економічного, соціально-політичного і культурного розвитку особистості

Наразі вивчення шляхів і закономірностей розвитку системи фізичного виховання у ВОЗ України показало, що дані питання не піддавалися серйозним комплексним науковим дослідженням, спостерігається великий діапазон розрізнених наукових думок і висновків. У дослідженнях присутня неоднорідність у виділенні закономірностей розвитку фізичного виховання, відсутність чітких методологічних основ, у зв'язку з чим має місце змішання основних рис, принципів, функцій, які властиві розвитку фізичного виховання.

### **Список використаних джерел**

1. Астахова К.В. Духовне життя суспільства на межі століть: роль вищої освіти. Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та

- практичних керівників. Міжвід. наук. зб. К. НДІ «Проблем людини», 2000. Т. 17. С. 64–69.
2. Бойко О.Д. Історія України. Посібник. Видання 2-е, доповн. К.: Вдавничий центр «Академія». 2002. С. 372–441.
  3. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Луцьк, ВДУ ім. Л.Українки. 2000. 19 с.
  4. Бражнік І.А. Інтегральна програма фізкультури для ВИШів. 1932. 75 с.
  5. Вацеба О.В. Особливості формування та розвитку в Україні науково-методичної думки в сфері фізичної культури в першій половині ХХ століття. Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк. 2002. Т. 1. С. 7–10.
  6. Вацеба О.М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. 232 с.
  7. Винничук О. Актуальні проблеми фізичного виховання у виданнях Української радикальної партії (1990–1925 рр.). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. праць. Луцьк, 2005. С. 15–18.
  8. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль: АСТОН, 2001. 404 с.
  9. Винничук О. Проблеми вивчення курсу «Історії фізичної культури» у вищих навчальних закладах України та його місце в системі наук. Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк. 2002. Т. 1. С. 38–39.
  10. Вища освіта України і Болонський процес: навч. посіб. За ред. В.Г. Кременя. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 2004. 384 с.
  11. Герцик М., Вацеба О. Українські олімпійські зацікавлення початку ХХ століття. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-прак. конф. Київ – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2001. С. 191–195.
  12. Гнесь Н. Формування і розвиток фізкультурно-спортивного руху на Буковині за часів Австро-Угорської імперії (XIX – початок ХХ століття). Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фіз. культ. та спорту. Вип. 9. Т. 4. Львів: НВФ «Українські технології», 2005. С. 264–269.
  13. Грибан Г.П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. Вип. 10. С. 207–211.
  14. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2008. 121 с.
  15. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
  16. Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України. Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. Житомир, ДАЕУ. 2008. 80 с.
  17. Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні. Житомир: Вид-во Рута, 2008. 106 с.
  18. Грибан Г.П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. Вип. 15. Т. 4. Львів: ЛДУФК, 2011. С. 25–29.
  19. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Вид-во Рута. 2012. 514 с.
  20. Грибан Г.П., Ніколайчук С.С., Ніколайчук С.Г. Шляхи розвитку особистості студента засобами фізичного виховання в нових соціально-економічних умовах. Духовність як основа консолідації суспільства. Аналітичні розробки, пропозиції наукових

та практичних працівників. Міжвід. наук. зб. К.: НДІ «Проблеми людини», 1999. Т. 16. С. 588–594.

21. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: Автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. Луцьк, ВДУ ім. Л.Українки, 1999. 21 с

22. Зеленюк О., Бикова А. Трансформація навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у контексті Болонської декларації. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культури та спорту. Вип. 10. Т. 3. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. С. 373–378.

23. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. М. 1978. 23 с.

24. История физической культуры и спорта. Под ред. В.В.Столбова. М.: Физкульт. и спорт. 1983. 359 с.

25. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. К.: ІЗМН, 1999. 270 с.

26. Козіброцький С.П. Особливості програмування фізичного виховання у вищих навчальних закладах України в 30-х роках ХХ століття. Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк. 2002. Т. 1. С. 43–46.

27. Круцевич Т.Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания. Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 125–131.

28. Кузнецова О.Т. Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку студентів економічних спеціальностей Європейського університету. Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теор. журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 7, 2004. С. 104–107.

29. Кухарський О.С., Грибан Г.П. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині: монографія. Вид. 2-ге випр. і доп. Житомир: Вид-во Рута, 2015. 128 с.

30. Кухарський О.С., Грибан Г.П. Спортивні товариства і організації Житомирщини 1893–1922 рр.: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2015. 184 с.

31. Куц О., Стефанишин В. Історико-методологічний аналіз впровадження тестового контролю і оцінки фізичної підготовленості учнівської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вінниця. 2006. С. 16–21.

32. Лабскір В.М. Про фактори забезпечення здоров'я українців: історичні аспекти олімпійського виховання. Фізична підготовленість та здоров'я населення. Зб. матер. Міжнар. наук. симпозиуму (9–11 липня 1998 р.). Одеса: ТЕС, 1998. С. 40–41.

33. Любар О.О., Стельмахович М.Г., Федоренко Д.Т. Історія української школи і педагогіки: навч. посіб. За ред. О.О. Любара. К. Т-во «Знання», КОО, 2003. С. 334–383.

34. Палагнюк Т. Використання національних традицій у системі фізичного виховання молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2004. С. 104–108.

35. Первухіна С., Бойко Є., Шпортій В. Фізичне виховання як чинник всебічного формування особистості в період руминської окупації (1918–1939 рр.). Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вінниця. 2006. С. 32–35.

36. Півень О., Курило Т. Особливості спортивно-масової роботи у вузах України в 1925–1930 рр. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. праць. Луцьк, 2005. С. 77–80.

37. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. Львів: УСА, 1995. 254 с.

38. Приходько В., Шуба В., Шуба В. Чи є перша українська навчальна програма з «Фізичного виховання» для вищих навчальних закладів програмою розвитку цієї дисципліни? Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 7. 2004. С. 73–76.

39. Физическая культура. Общесоюзная базисная учебная программа для высших учебных заведений. М. 1990. 28 с.

40. Физическое воспитание. Комплексная программа для высших учебных заведений. М.: Минвуз СССР, 1987. 47 с.
41. Физическое воспитание. Программа для высших учебных заведений. М.: Из-во Московского ун-та, 1975. 84 с.
42. Цьось А.В. Розвиток фізичного виховання на території України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. праць. Луцьк, 2005. С. 97–103.
43. Цьось А.В. Національні традиції фізичного виховання. Рідна школа. 1999. № 10. С. 23–27.
44. Цьось А.В. Традиції фізичної культури в Україні: стан та перспективи досліджень. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. праць. Вип. 2. Рівне: «Принт Хауз». 2001. С. 103–105.
45. Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Луцьк: Надстир'я, 2000. 376 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ З УЧНІВСЬКОЮ МОЛОДЦЮ В УКРАЇНІ У 20-Х – 30-Х РР. ХХ СТ.**

**Крук М. З., Саранча М. П., Крук А. З., Домбровська О. Л.**

Сутність будь-якого явища у суспільному житті неможливо зрозуміти без усвідомлення зовнішніх і внутрішніх умов, які його спричинили. Ця закономірність повною мірою стосується й передумов становлення і розвитку системи фізичного виховання дітей та молоді в Україні та організації і проведення спортивно-масових заходів з учнівською молоддю у 20-х – 30-х рр. минулого сторіччя, зокрема. Її слід розглядати в широкому історичному контексті з урахуванням усіх факторів, які мали суттєвий вплив на зародження, протікання і розвиток цього процесу.

Певна система фізичного виховання у школах була створена в Україні за радянських часів, основною формою якої був урок фізичної культури. Нажаль, сучасна школа, у зв'язку з надмірною насиченістю навчальних програм, недостатнім фінансуванням, не може ефективно здійснювати процес фізичного виховання учнів. Вивчення процесу організації і проведення спортивно-масових заходів, становлення та розвитку гурткових масових форм фізичного загартовування школярів, як під час навчання, так і у позашкільній діяльності у 20-х – 30-х рр. ХХ ст., вмiле використання цього досвіду дозволить, на нашу думку, значно змістити акценти виховання, у результаті чого проблеми фізичного виховання не відходитиме на останній план.

Отже, актуальність вищеназваної проблеми, недостатня її розробленість в історико-педагогічній науці, важливість вивчення досвіду організації спортивно-масових заходів у закладах освіти України в окреслений період й зумовили вибір теми нашої статті.

Аналіз історіографії проблеми дослідження дає підстави стверджувати про значний пласт історико-педагогічних напрацювань, зокрема, питання

історії української школи і педагогіки висвітлювались, зокрема, у публікаціях, О. Дубасенюк, М. Левківського, В. Кравця [7, 12] та інших, зокрема, О. Сухомлинської, для якої окреслений період є предметом особливої уваги [14].

Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури відображені у дослідженнях А. Ваколюк, О. Винничука, І. Колеснік [2, 8] та інші. Їхні результати засвідчують, що в українських закладах освіти нагромаджено певний позитивний досвід організації та проведення спортивно-масових заходів і розвитку гурткових форм фізичного виховання учнівської молоді.

Для висвітлення даної проблеми джерельною базою слугували фонди Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського, Центрального державного архіву вищих органів влади і управління України, Державного архіву Житомирської області, Житомирської обласної наукової бібліотеки імені Олега Ольжича.

В сучасній Україні відбуваються активні процеси реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичного виховання; спостерігається чималий інтерес до історичного минулого, до культурно-педагогічної спадщини українського народу, чимала частка якої тривалий час замовчувалася й залишалася недостатньо вивченою на науковому рівні. Все це проходить на тлі переорієнтації суспільства впливаючи на розвиток творчої особистості, її можливостей і якостей. Фізична культура в цьому аспекті є яскравим прикладом [11].

З 1920 року на більшій частині території України запанувала радянська влада. Ідеологія пролетаріату проголошувалась найпередовішим і найвищим досягненням людської думки, єдино правильним фундаментом побудови суспільства соціальної справедливості. Надійним засобом впровадження цієї ідеології до свідомості широких мас керівники компартії і держави цілком слушно вважали систему освіти, яку треба було докорінно переробити, поставити на службу своїм цілям [14, с. 121].

Саме на це спрямовувалась державна освітня політика. Проте в Україні на початку 20-х років склалася своєрідна ситуація. З одного боку, давався знік зліт національної самосвідомості, з іншого – українські більшовики ще прагнули автономії, бажали самі керувати процесом творення нової держави.

До цього додалася надзвичайно тяжка економічна ситуація, що склалася в результаті першої світової та громадянської воєн; масова дитяча безпритульність і необхідність вирішувати питання про ліквідацію неписьменності значної частини населення [12, с. 266–276]. У державних документах радянської влади вказувалося на важливу роль фізичної культури і спорту у справі будівництва соціалістичного суспільства. Вони розглядалися вагомим засобом оздоровлення населення, його гармонійного розвитку, підготовки до праці і захисту здобутків революції, виховання народу в дусі комунізму. Створення організаційних основ та органів

керівництва фізкультурним рухом стало одним із завдань державного будівництва [2, с. 308].

Протягом усієї історії радянського фізкультурного руху комуністична партія одноособово намагалась спрямовувати розвиток фізичної культури і спорту. Розглядаючи фізичну культуру і спорт як складову частину нової соціалістичної культури, як цілеспрямований засіб комуністичного виховання більшовицька партія в директивних документах визначала організаційні основи, завдання та зміст радянської системи фізичного виховання [8].

У всіх без винятку маніфестах, постановах, декретах радянської влади вказувалося на важливу роль фізичної культури і спорту у справі будівництва соціалістичного суспільства. Декрети з охорони здоров'я, декрети «Про єдину трудову школу», «Про обов'язкове навчання військового мистецтва» та інші були необхідними передумовами для докорінних змін у галузі фізичного виховання. Ці декрети 20-х років були спрямовані на охорону здоров'я дітей та підлітків, на поліпшення роботи санаторіїв і будинків відпочинку. У цих документах одне з головних місць було відведене фізичному вихованню в системі охорони здоров'я [7]. У процесі фізичного виховання школярів застосовують різні форми організації занять: уроки, фізкультурні заходи в режимі дня, спортивні гуртки і секції, спортивні змагання тощо. Ці форми становлять систему, яка забезпечує організовану діяльність з фізичного вдосконалення учнів [1].

Наприкінці 20-х – на початку 30-х років освітні заклади намагалися приділяти увагу самодіяльному фізкультурному рухові. З багатьох причин гурткові форми роботи з фізичного виховання не мали широкого впровадження в школі у перші роки радянської влади в Україні, оскільки матеріально-технічна база з фізкультури була дуже слабкою, а також не вистачало висококваліфікованих фахівців. Зокрема, у 8-й трудовій школі м. Житомира у 1923 р. у зв'язку з відсутністю викладача і приміщення гурткова робота з фізкультури не проводилася [4].

Значне пожвавлення гурткових форм пов'язано з рішенням XV конференції ВКП(б) (листопад 1926 р.). Зокрема, постанови цієї конференції відіграли важливу роль у перебудові організаційно-методичної роботи фізкультурного руху в школі. Найбільш доцільними формами роботи були визнані гуртки фізкультури та секції з окремих видів спорту. В гуртках кожен учень мав можливість задовольнити свої власні інтереси і потребу в спорті.

Із середини 20-х років виявилася тенденція до поступового запровадження та вдосконалення змісту гурткової роботи в школі. Причому слід зазначити, що до запровадження комплексів ГПО і БГПО гурткові форми фізичного розвитку учнів мали чітку спортивну спрямованість. Така тенденція була характерною для позакласних занять із фізичних вправ для шкіл у період з середини 20-х до середини 30-х років.

Як уже зазначалося, основною формою самодіяльної фізкультури у школах став гурток фізичної культури, активісти якого організовували спортивні секції з різних видів спорту. Роботою гуртка керував викладач фізичної культури, йому допомагало бюро фізкультури з фізоргів, яких обирали на зборах секцій. Бюро гуртка допомагало викладачеві фізкультури налагодити роботу в секціях з різних видів спорту, проводити змагання та різні масові фізкультурні заходи.

Виникала суперечність між ідеєю впровадження спортивних секцій у шкільний побут, як однієї з гурткових форм фізичного розвитку учнів, та характерною для цього періоду слабкою матеріальною базою. Інструкторів фізкультури в гуртках бракувало, спеціальних асигнувань на спортивний реманент не було. Навіть у новозбудованих школах не завжди передбачалися фізкультурні зали, майданчики тощо. Це призводило до того, що самодіяльний фізкультурний рух у школі організаційно не зміцнювався і успішний розвиток спорту серед дітей гальмувався, дитячий спортивний рух відставав від запитів самих учнів [11].

Окрім роботи спортивних секцій, серед основних форм гурткової роботи в школах на особливу увагу заслуговували: ігри у приміщенні і на повітрі, фізкультурні спартакіади школярів; фізкультурні виступи і свята; змагання; діяльність воєнізованих груп; туризм; заняття в групах загальної фізичної підготовки, в яких здійснювалася підготовка до складання нормативів БГПО та ГПО I ступеня, що набули особливої популярності після їх запровадження.

Після їх введення, дитячий самодіяльний фізкультурний рух у середніх школах став керуватися положенням про ці комплекси. Норми комплексів враховували, передовсім, вікові особливості учнів. Робота зі школярами 13–15 років базувалася на основі комплексів БГПО, а з тими, що досягали шістнадцятирічного віку, починалася підготовка до освоєння норм ГПО I ступеня. Готуючись до складання нормативів комплексів БГПО і ГПО I ступеня, школярі зміцнювали здоров'я, всебічно розвивали свій організм і набували ряду навичок, потрібних для праці й оборони.

Зазначимо, що робота комплексів БГПО і ГПО I ступеня включала діяльність всіх секцій фізкультурного гуртка. Кожна секція готувала своїх членів до складання тих норм комплексу, які найближче підходять до специфіки виду спорту, що його вона культивувала. Крім організації практичних занять, члени гуртків фізичної культури брали активну участь у фізкультурних святах, спортивних змаганнях, організовували екскурсії, походи, ігри. Проведення спортивних та фізкультурно-масових заходів зі школярами у гуртках сприяло зміцненню здоров'я дітей, виховуючи у них організованість, дисципліну, наполегливість у досягненні мети і т. п. Всі ці якості та навички потрібні були школяреві не тільки на спортивному майданчику, а й у повсякденному житті та навчанні.

Однією з форм спортивно-масових заходів з учнівською молоддю в школах України 20–30-х років були фізкультурні свята. Вони використо-



увалися для пропаганди фізичної культури, пробудження і розвитку в школярів інтересу до занять фізичними вправами та спортом. Керівництво всією роботою з підготовки й проведення свят здійснювали учасники гуртка фізичної культури. Вони розробляли план підготовки, сценарій свята. Програма фізкультурного свята залежала від матеріальних умов школи, пори року тощо. Шкільні фізкультурні свята були показником систематичної роботи школи з фізичного виховання та якості роботи гуртка фізкультури.

З розвитком системи фізичного виховання, школи, певною мірою, ставали центром масових змагань. Внутрішньо шкільними змаганнями за програмою багатоборства комплексу ГПО, а також з фізичних вправ, що вивчалися згідно з навчальною програмою, охоплювалися всі учні, починаючи з першого класу. Внутрішньо шкільні спартакіади проводилися за певними програмами, які затверджувалися радами з фізкультури. Склалися вони з масово-показової частини і спортивно-загальної. В основу програми включалося складання норм комплексу БГПО [5].

Досить дієвою формою гурткової роботи була також організація туристичних походів. Вони сприяли розвитку витривалості, спритності, сили. Школярі привчалися долати значні відстані пішки. Саме перебування на природі і вплив свіжого повітря і сонця, як відомо, загартовує організм. Учні вчилися орієнтуватися на місцевості, розпалювати вогнища, готувати їжу, ставити намет.

Туризм, як цілком справедливо вважали фахівці, виховує позитивні моральні і вольові якості; подорожування розвиває такі особистісні риси, як організованість, дисциплінованість, наполегливість, витримку; спільне додання труднощів згуртовує учасників походу, розвиває почуття товариської взаємодопомоги. Всі ці позитивні якості формувалися в школярів у позакласній спортивно-масовій роботі. Але через її недооцінку з боку певної частини учительства, користь від її проведення була не надто значною. Дехто з учителів вважав, що екскурсії і походи мусять проводити лише спеціалісти з фізкультури, але коли таких не вистачало, то доходили висновку, що таку роботу проводити не треба. Тим часом велике місце мали зайняти невеличкі походи на лижах із застосуванням усіх елементів військово-фізкультурної роботи (влучна стрільба сніжками, розвідка, вивчення правил ходьби на лижах тощо). Таке висловлювання В. Глібова на сторінках журналу «Комуністична освіта» свідчить про підтримку туризму, як однієї з форм гурткової роботи та про воєнізацію фізкультурного руху в школі [3, с. 108].

Окрім форм позакласної роботи, учні у позаурочний час відвідували гуртки фізичної культури, які функціонували поза межами школи. Там, де це було можливо, вони займалися іграми, спортом, фізичними вправами, ходили купатися, загартовували себе повітрям, сонцем і водою. Формування гігієнічних навичок, широкий рух на користь фізкультурного оздоровлення дітей – це ті напрямки роботи щодо фізичного виховання, які

домінували на початку 20-х років. А оскільки процес оздоровлення підростаючого покоління має бути безперервним, то цьому напрямку позашкільної роботи надавалося особливого значення в канікулярний період. Відомо, що зимові та літні канікули школярів є найсприятливішим часом для розгортання фізкультурно-масової роботи.

На зимових канікулах основний наголос робився на тих видах фізкультурної роботи, які можна здійснювати на свіжому повітрі: лижні вилазки, катання на ковзанах, санках. Фізкультурні зимові бази і станції ставали центрами оздоровлення учнів за межами школи. Кожна база виділяла інструкторів, які проходили відповідну підготовку, і прикріпляла їх до певної школи. Інструктор проводив свою роботу серед дітей, діючи в контакті з викладачем фізкультури школи.

Влітку значна робота з дітьми проводилася на літніх оздоровчих майданчиках та в піонерських таборах. У 20-ті роки існувало чотири типи майданчиків: а) майданчики з організованим харчуванням; б) майданчики для ігор на свіжому повітрі без організованого харчування для дітей у віці 4–10 років; в) спортивні майданчики для дітей у віці Соцвиху 10–14 років; г) спортивні майданчики для підлітків у віці від 14 років [6].

Найсприятливіші умови для фізичного виховання школярів, використання у цьому процесі всіх відомих засобів створювалися в літніх таборах відпочинку. Наявність більш-менш достатньої кількості інвентарю і обладнання, націленість всього колективу табору на оздоровчо-масову роботу, постійний контроль за її ходом сприяли загартуванню та оздоровленню дітей. Майже цілодобове перебування на свіжому повітрі, чітке дотримання режиму дня, раціональне харчування, фізкультурна робота, сонячні ванни, купання – все це сприяло зміцненню здоров'я дітей.

Загалом, зміст фізкультурно-оздоровчої роботи у літніх таборах сприяв залученню школярів до щоденних занять ранковою гімнастикою, вдосконаленню умінь на навичок, отриманих у школі на уроках фізкультури, прищепленню знань та навичок, котрі не можна формувати на заняттях в залі або невеликому спортмайданчику, підвищенню інтересу школярів до систематичних занять фізичною культурою та спортом, вихованню у дітей гігієнічних навичок. Особливу популярність ця форма позашкільного загартування школярів здобула з середини 30-х років, оскільки економічний стан країни значно покращився, а організація літніх оздоровчих таборів потребувала великих коштів.

Зазначимо, що після створення комплексу «Готовий до праці і оборони» в УРСР заняття фізкультурою у літньому таборі проводилися з метою підготовки до складання норм на значок цього комплексу. Проведення роботи в такому напрямку забезпечувалося оптимальним добиранням тих чи інших ігор або вправ. Проте така організація роботи у піонерському таборі призводила до того, що пригнічувалась усяка ініціатива, діти в таборі не могли займатися тим видом роботи, який їм був більш до вподоби, що вносило певні суперечності у фізкультурну

діяльність таборів відпочинку [10, с. 78].

На початку 30-х років фізичне загартування школярів у позашкільний час здійснювалось, також, у парках культури. Парки культури та відпочинку об'єднували в своєму складі фізкультурні майданчики, лижну станцію, відкриту сцену, читальню, майдан для ігор та ін. Вони обслуговували дітей протягом року, змінюючи засоби обслуговування відповідно до сезону [16, с. 75]. Однією з найбільш масових форм спортивно-масових заходів з учнівською молоддю в Україні були спортивні змагання. Завдання спортивних змагань полягало у залученні школярів до систематичних занять фізкультурою і спортом, розвитку масової фізичної культури в школах-семирічках, ФЗС, а згодом і в загальноосвітніх школах.

Програма таких змагань складалася вчителем і сприяла розв'язанню завдань, які ставилися перед учнями на кожному конкретному етапі засвоєння матеріалу шкільної програми. Змагання проводилися як особисті, так і командні. Цінність останніх полягала в тому, що розвиток почуття відповідальності допомагало кожному учасникові сумлінно готуватись, виявляти максимум зусиль і наполегливості у процесі підготовки до змагань і виступу на них.

Щоб вдосконалювати свої спортивні уміння та навички, школярі відвідували спортивні секції при добровільних спортивних товариствах (ДСТ). В основу роботи ДСТ був покладений принцип демократичного централізму і широкого залучення громадськості до керівництва самодіяльним фізкультурним рухом. Створення ДСТ дало можливість залучити до нього великі маси школярів. Враховуючи позитивний досвід роботи товариства «Динамо», створеного у 1923 р., «Спартака», «Локомотива», протягом 1935–36 рр. на території Радянського Союзу (у складі якого була Україна) була створена ціла система добровільних спортивних товариств. Тільки за 1936 р. їх було організовано 64 [13].

У другій половині 30-х років, серед напрямків організації спортивно-масових заходів з учнівською молоддю, виділялася її воєнізація. До певної міри саме на спортивно-масову роботу зі школярами покладалося завдання узгодження в єдиний воєнізований комплекс тих знань і навичок, які набувалися як на уроках фізкультури, так і під час вивчення військової справи на інших заняттях. Наприклад, при проведенні екскурсій, прогулянок і т. п. в школі використовувалися не лише марширування, біг, але й водночас проводилися змагання, спрямовані на зміцнення військових вмінь (окоміру, орієнтування на місцевості, тощо) [9, с. 119].

Воєнізація змісту позашкільної роботи, тобто її програма полягала, з одного боку, в оволодінні військово-прикладними вправами, а з іншого – наданні всім спортивним заняттям військової спрямованості. Метод воєнізації полягав у тому, що час від часу, починаючи з перших місяців навчання, деякі заняття проводилися не в гімнастичних залах або на спортмайданчиках, а переносилися в природні умови. «Робота на міс-

цевості, – зазначалося у тодішніх статтях, – є одним з найактивніших методів військової підготовки в школі. Ніяка інша робота не забезпечує так формування знань та навичок, як робота на місцевості, поза шкільним приміщенням, особливо, коли процес воєнізації має характер найпростіших ігор та змагань» [15, с. 15].

Дослідження процесу організації спортивно-масових заходів з учнівською молоддю в Україні у 20-х – 30-х рр. ХХ ст. дозволяє виділити певні суперечності та тенденції. Зокрема, що до гурткових форм фізичного виховання учнів, то тенденція до їх запровадження виявилася з середини 20-х років, оскільки матеріально-технічна база шкіл, а також брак інвентарю на початку досліджуваного періоду позбавляв можливостей їх запровадження. На цьому етапі гуртки фізичної культури мали спортивну спрямованість, у школах розвивалися секції з різних видів спорту. З початку 30-х рр. у секціях шкільного гуртка фізкультури готували школярів до складання норм комплексів ГПО та БГПО. Протиріччя у становленні гурткових форм фізичного виховання на даному етапі полягало у тому, що ідея впровадження спортивних секцій у шкільний побут не була підкріплена виділенням спеціальних коштів для придбання спортивного інвентарю та достатньою кількістю спеціалістів.

У 30-х роках значної популярності серед дітей набували, також, літні піонерські табори і спортивні секції, які функціонували при добровільних спортивних товариствах. Крім того, протягом всього періоду позашкільні форми спортивно-масової роботи поповнювалися елементами воєнізації. Суттєвим є те, що мета спортивно-масової роботи трансформувалася від власне оздоровлення дітей та прищеплення їм гігієнічних навичок до досягнення високих спортивних результатів і, певною мірою, заохочення до результативності, що сприяло її масовості.

### **Список використаних джерел**

1. Бондаревський Е.Я. О школьных программах по физкультуре. Физкультура в школе. 1987. № 3. С. 31–35.
2. Винничук О.Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури: навч. посіб. – Тернопіль : АСТОН, 2001. 404 с.
3. Глібов В. Як провести зимові канікули в школі. Комуністична освіта. 1933. № 9. С.108–110.
4. Державний архів Житомирської області (ДАЖО) фР-239, оп. 1, сп. 2, арк.1. Програма детского утренника 1923 г.
5. ДАЖО фР-1689, оп. 1, сп. 22, арк. 171. Програма внутрішкільних спартакіад.
6. ДАЖО фР-31, оп. 1, сп. 60, арк. 138–139. Типи літніх оздоровчих майданчиків.
7. Кравець В. Історія української школи та педагогіки: навчальний посібник для студентів навчальних закладів та університетів. Тернопіль, 1994. С. 251.
8. Крук М.З., Ваколюк А.М., Колеснік І.В., Айунц В.І. Історичні аспекти розвитку змісту фізичного виховання школярів у освітніх закладах України в радянський період. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 64–70.

9. Крук М.З. Позакласна військово-фізкультурна робота в школах України (20–30-ті рр. ХХст.). Вісник Житомирського педуніверситету. 2000. № 6. С.117–121.
10. Крук М.З. Фізичне виховання дітей з використанням літніх оздоровчих майданчиків і таборів відпочинку в Україні (20–30-ті рр. ХХ ст.). Початкова школа. – 2002. № 4. С. 77–79.
11. Крук М.З. Шкільна фізична культура в Україні (20–30-ті рр. ХХ ст.). Навч.-метод. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 218 с.
12. Левківський М.В., Дубасенюк О.А. Історія педагогіки. Житомир: Житомир. держ. пед. ун-тет. 2000. 436 с.
13. Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта. М. Просвещение. 1989. 287 с.
14. Сухомлинська О.В. Нариси історії українського шкільництва 1905–1933: Навч. посібник. К. : Заповіт. 1996. 304 с.
15. Фізкультура і воєнізація в середній школі. Фізкультура і спорт. 1931. № 2. С. 13–17.
16. Центральний державний архів вищих органів влади і управління (ЦДАВОВУ України), ф-166, оп. 10, сп. 1218, арк. 78. Листування з обласними ВНО.

## **ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ**

**Пантус О.О., Ткаченко П. П., Денисовець А.П.,  
Ободзінська О.В., Курилло Т.В.**

Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку особистості [3, 4, 5, 6]. На сьогоднішній день для популяризації здорового способу життя спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання всіх верств населення України. Перед закладами освіти постають складні й відповідальні завдання формування нової людини, володаря таких якостей, як: фізична витривалість, мобільність, нестандартність у вирішенні поставлених завдань, прагнення до оновлення знань протягом усього життя, за збереження своєї індивідуальності уміння конструктивно працювати з колективом і в колективі. Саме спорт розвиває ініціативність, відповідальність, дисциплінованість, наполегливість у людей, які ним займаються систематично [7].

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання є Хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Він включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні і тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина – патріота Української держави [9].

Хортинг як українська сучасна оздоровча система, яка за короткий час існування прийняла масовий характер і набула популярності серед молоді, отримала державну підтримку, а в подальшому реформувалася у

національний вид спорту, заснований в Україні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за Наказом № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України від 21 серпня 2009 року.

Розробка правил змагань з хортингу враховувала техніку самозахисту та спортивних прийомів з єдиноборств, ініціатором якої є видатний спортсмен Е.А. Єрмоєнко – випускник кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Професор В.І. Сергійчук надав історичні дослідницькі матеріали щодо фізичної підготовки та військових тренувальних традицій козацтва, зокрема історичної спадщини Придніпров'я, традиції яких закладені в основі зародження та існування вільних козацьких земель, духовним і силовим центром яких була впродовж декількох століть Запорозька Січ [9, с. 6]. Наразі В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, М. Зубалій, І. Малинський, О. Остапенко, В. Івашковський, А. Хатько та інші досліджують та удосконалюють різні напрями розвитку хортингу.

Виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх традицій українського народу, що передавалися з покоління в покоління. Народні традиції формуються не роками, а століттями, вирізняються винятковою живучістю. Зміна умов життя народів дещо трансформує традиції і продовжує жити в новій формі.

Історія Запорізької Січі описана у підручниках як військовий феномен, який не мав аналогів в історії людства. Виникнення такого феномену пов'язано зі стихійним, неорганізованим процесом, спонтанною реакцією народу на утиски іноземних магнатів. Основна маса досліджень історії Запорізької Січі констатує, що в системі психофізичної підготовки українських козаків велика роль відводилася бойовим мистецтвам. Це пов'язано з тим, що козаки постійно перебували в суворих умовах бойових дій, у тривалих військових походах, екстремальних ситуаціях виживання в надзвичайно складних життєвих обставинах та змаганнях із стихійними силами природи. Для цього в Запорізькій Січі впроваджувалася спеціальна система фізичного і психофізичного загартування молоді, яка поступово ускладнювалася згідно військових умов. Ця система різноманітних бойових прийомів, рухів і лікувальних методик дійшла до нас у вигляді спеціальних бойових комплексів без зброї та зі зброєю, оздоровчих зміцнювальних вправ на силу, спритність, швидкість, витривалість та гнучкість. Українські бойові комплекси, що застосовуються в даний час у методиці підготовки хортингістів, втілюють у собі численні практичні комбінації прийомів, специфічні фізичні вправи та психофізичні прийоми, які є природні, самобутні й виразно національні [10, с. 41]. Види спорту, які походять від військових єдиноборств, в тому числі хортинг, є тим середовищем, в якому в сучасних умовах продовжують своє життя військові традиції різних народів. У змаганнях частіше перемагають представники тих народів, хто має, а

відповідно, мав і раніше більш потужну, більш розвинену військову традицію [15, с. 6].

В дохристиянські часи нашу землю населяли войовничі племена сармати і скіфи. Такими їх описували античні історики. Сарматів і нині вважають одними з найвправніших воїнів у історії людства. Можна сміливо припустити, що традиції бойового виховання нашого народу тягнуться ще від сарматів і скіфів. У Київській Русі фізичне виховання розвивалося на основі вікових народних традицій. Найбільшого поширення набули народні ігри, кулачні бої та боротьба, мали відповідне забарвлення, оскільки нашим пращурам доводилося багато воювати. Вони забезпечували давньоруському населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я та фізичної підготовки. В Європі ж широкої народної традиції кулачних боїв ніколи не існувало. Лише в окремих країнах були популярні в народі сутички борців та кулачні бої, але винятково як видовище під час свята [15, с. 8]. В епоху Київської Русі й пізніше виділялася система навчально-виховних традицій, покликаних виховувати богатирів, витязів – воїнів особливого лицарського гарту, які мали незвичайну фізичну силу та духовну наснагу. Козацтво продовжувало й утверджувало демократичні та гуманістичні звичаї своїх предків-праукраїнців з метою лицарського загартування зростаючого покоління [14, с. 231].

Слово «хортинг» походить від назви відомого в світі острова Хортиця, де була розташована Запорізька Січ. Хортиця стала притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю. Саме Запорізька Січ була місцем народження козацької доблесті й військового духу того часу, оплотом багатотисячної армії воїнів, яка виробила для себе у перервах між походами правила суворої дисципліни та самопожертви. Так почалась історія військово-історичного центру, з яким повинні були рахуватися всі. З історії відомо, що польська, литовська й українська шляхта, а згодом і московське дворянство часто віддавали своїх синів для виховування на Запорізьку Січ: вважалося, що тільки там, у середовищі відважних воїнів, можна отримати спеціальну фізичну підготовку та загартувати дух [9, с. 6].

До середини XVI століття цілеспрямована військова підготовка підлітків та юнаків з боку держави та суспільства не велася. Головним чином, вона проводилася лише в сімейних умовах. Слово і позиція батька розглядалися дітьми як совість та голос предків. В умовах сім'ї хлопчики отримували як побутові, так і військові знання та навички. Батько формував у сина такі вольові якості як міцність, витривалість, незламність тіла і духу, вміння долати життєві труднощі, фізично загартовував його тіло, виховував мужній лицарський характер. Козацтво у більшості своїй було уособленням національного духу, високоідейною і високоморальною елітою своєї нації: і як звитязні воїни, волелюбні громадяни, державні діячі, і як умілі господарі землі, досвідчені хлібороби, і як творці мистецтва, мудрі вихователі дітей [13, с. 67].

Лише в кінці XVI століття, з утворенням Запорізької Січі, розпочався процес поступового залучення молоді до навчання військовій справі. Буваючи в походах у різних регіонах Української землі, козаки прагнули залучити на Січ молодих хлопців. Деякі сім'ї іноді самі бажали віддати своїх дітей на навчання до козаків тому, що бачили в них славних лицарів. Сам кошовий отаман влаштовував відбір та випробування добровольців. Останні повинні були пройти серйозні випробування, а саме: показати вміння володіти зброєю, орієнтуватися на місцевості, виявляти сміливість, дотепність.

На початку XVII століття при церквах почали створювати січові та козацькі школи. Вони були не тільки осередком військового, фізичного вдосконалення, а й центрами духовності, де одночасно задовольнялись потреби особистості у навчанні і культурному розвитку [13, с. 68]. Учні досягали значних успіхів у оволодінні основами знаннями та навичками, фізичному загартуванні, військово-спортивних видах занять, оволодінні народною медициною та ін. Навчання в школах супроводжувалося різноманітними масовими народними дитячими іграми, змаганнями, вправами, забавами. В атмосфері бойової підготовки козаків (верхова їзда, фехтування, стрільба з вогнепальної зброї, долання рівчаків та загорож на конях та пішки, імітація бою на шаблях, вміння керувати човном, плавати) відбувалося якісне військово-патріотичне виховання молоді. Так, фізичні якості хлопчиків удосконалювалися в процесі різних ігор, змагань на швидкість, спритність, силу, витривалість, видів боротьби тощо. Аналізуючи вищесказане, можна констатувати, що у січових школах і школах джур було запроваджено посилене фізичне виховання дітей.

Старші козаки були прикладом для молоді, як взірець міцного фізичного стану, сили волі, витримки, мужності, відваги. Молодих козаків звали джурами. У своїх наставників вони вчилися жити і перемагати в екстремальних умовах, військовому мистецтву. Разом з наставниками джури жили в куренях і одночасно навчалися в січовій школі. Одним з основних критеріїв переходу молодика в ранг «істинного» запорожця була його фізична підготовленість. За часів козацтва українськими землями мандрували молоді хлопці (борці) і мірялися силою із сільськими парубками. Перемога в таких поєдинках дуже високо цінувалась у селян, а переможець на тривалий час ставав героєм парубочої громади [13, с. 69].

Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів, та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою помирити посварених козаків або навіть групи козаків. Традиційні двобої у живому колі козаків, так званому «хорті», проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці і під час походів, і під час відпочинку, для того щоб підтримувати бойові навички на випадок смертельних сутичок із ворогом. У проведенні двобоїв дотримання простих правил: не кусатися, не хапати за пах, не виколювати очі, не виламувати



пальці, не замотувати камені в ганчір'я, яким мотали руки, і не бити суперника головою об землю. Хорт позначали на землі шляхом окреслення палицею приблизно правильного кола, або на траві позначали територію, вбивши невеличкі коли чи гілки дерев у землю. У козацький хорт виходили учасники двобоїв без зброї, заздалегідь віддаючи її товаришам по куреню. Двобої проводилися без урахування часу, поки один боєць не сидів на ураженому суперникові зверху, практично до втрати свідомості одного із суперників [1, с. 46].

Крім рукопашних сутичок, проводилися постійні тренінги з різною холодною зброєю, основною з яких були: козацька шабля, спис (довжиною приблизно до 3 м), ніж і палиця (прямий посох, приблизно 1,5 м). Але з різних історичних джерел відомо, що на Хортиці козаки також постійно вдосконалювали навички володіння короткою та довгою сокирою, булавами різної величини та сталевими прутами. Стрільба з пістоля у козаків також була важливим елементом підготовки [9, с. 8].

З історії відомо, що серед вільних козаків Січі були представники близько сорока різних національностей. Закон був для всіх один – жити чесно, стежити за своїм здоров'ям і дотримуватися військових традицій. Тому фізична культура, розвиваючись на власній національній основі, не мала замкнутого й обмеженого характеру. Водночас, ґрунтуючись передусім на звичаях і традиціях свого народу, фізична культура українців вбирала в себе найкращі зразки європейської культури. У період між походами на Січі лікувалися травами за народними методами загоєння ран, використовували методики оздоровчих фізичних навантажень для одужання та з профілактичною метою, засоби оздоровчого дихання та виконання фізичних вправ для підтримки належного стану здоров'я, проводилися змагання з майстерності самозахисту [9].

Вершиною бойових єдиноборств у козаків була система козацького характерництва, відоме у народі під назвою «господар ночі» [8, с. 123]. Перші згадки про характерників датовані ХІХ століттям у творах українських літераторів. В народній пам'яті боротьба характерників овіяна нев'янучою славою, ореолом легендарності й поваги. Деякі козаки-характерники настільки розвивали свої фізичні якості, внутрішні психічні сили й можливості, що досягали надзвичайних успіхів у розвитку індивідуальних здібностей.

Козак-характерник – це віщун на Запорізькій Січі, який, згідно з народними легендами, умів ворожити, лікувати поранених козаків, знав психотерапію, вправи з фізичної підготовки козаків, про що існує ряд історичних свідчень очевидців та народних переказів. Відмінна психофізична підготовка, розвинута духовна сфера допомагали козакам-характерникам залякувати ворога навіюванням йому інформації про свою надзвичайну силу й непереможність, а також про те, що їх не беруть ні шабля, ні вогонь, ні вода, ні куля, окрім срібної. За повір'ями, характерникам були притаманні вміння зупиняти кров, заговорювати біль, ловити кулі голими руками, ходити по воді та вогню, годинами перебувати під водою, ставати невидимим,

гіпнозувати, з'являтися у кількох місцях водночас та викликати панічний жах у ворогів, що спричиняло панічну втечу їх з поля бою. Також такі козаки могли бачити майбутнє, події, що відбувалися за сотні кілометрів в інших краях, впливали на свідомість людей, неживу природу, лікували смертельні рани, виходили сухими з води і керувати погодою. Козаки-характерники спеціальними вправами досягали неймовірного ефекту, коли больові удари супротивника не відчуються. Такі козаки вміли миттєво концентрувати внутрішню енергію в тій частині свого тіла, куди спрямовувався удар нападника. Подібні явища притаманні й відомим сучасним майстрам східних систем боротьби. Також козаки-характерники оволодівали специфічними дихальними вправами, подібно до йогів [10, с. 42].

В умовах виживання під час незгасних воєн гартувалися тіло і психіка козаків. Суворі умови життя вимагали напруження фізичних і психофізичних сил, дисципліни та витримки. Загартування здоров'я, національне тіло-виховання, фізичний вишкіл дітей були стійкими традиціями козацької педагогіки. Серед козаків на високому рівні був культ міцного, загартованого здоров'я і фізичної сили людини, її всебічного розвитку і досконалості. Козаки більшу частину свого життя перебували на лоні природи, спали просто зоряного неба, прагнули ввібрати в себе енергію космосу, проникнувши в його таємниці. Протягом року вони купалися у водоймах, добре знали секрети і рецепти народної медицини і надзвичайно рідко хворіли. Все це було покладено в основу національного виду спорту хортинг.

Хоча з часів козацтва минуло декілька століть, але в Україні зараз відроджуються і розвиваються оздоровчі системи, народні навички і методи лікування, спортивні, бойові та прикладні єдиноборства. Група фахівців з контактних видів єдиноборств, керуючись власним спортивним досвідом та давніми традиціями виховання молоді, «відійшли» від базової техніки своїх видів боротьби, розробили ефективну манеру ведення бою та методіку навчання молоді, вивчаючи витоки бойових мистецтв козацької культури. Так утворився новий вид змішаного єдиноборства – хортинг, який успішно розвивається у спортивному аматорському і професійному напрямках.

Аматорський та професійний хортинг є гілками двох різних традицій які мають різне коріння. Українська школа аматорського (любительського) хортингу ґрунтується на найпотужнішій українській військовій та козацькій традиції. Професійний же хортинг виріс із традиції видовищних боїв, які у стародавній Київській Русі проводили князі [15, с. 8].

Перший навчально-тренувальний семінар з хортингу був проведений у м. Києві 20 вересня 2008 року, у якому взяли участь 65 тренерів та інструкторів із 14 областей України. Після цього хортинг почав поширюватися в Україні і найближчим часом навчально-тренувальні семінари з хортингу були проведені в багатьох містах України. Після низки семінарів відбулися і перші змагання. Перші змагання з хортингу, на яких були апробовані правила змагань, були проведені в м. Києві 1 листопада 2008 року, в яких взяли участь понад 100 учасників [2, с. 123]. Після проведення змагань

продовжилася популяризація народженого в Україні бойового мистецтва і тренувальні семінари стали проводитися стабільніше. І нарешті відбулася офіційна реєстрація хортингу в Україні – 25 березня 2009 року Міністерство Юстиції України видало Свідоцтво № 3076 про реєстрацію Української Федерації Хортингу. Громадська організація «Міжнародна Федерація Хортингу» зареєстрована в Україні Міністерством юстиції України (6 серпня 2009 р., свідоцтво № 3162) за поданням 7 країн світу: України, Росії, Куби, Греції, Литви, Грузії, Туркменістану [1, с. 50].

В цьому році 29 березня у смт. Пуща-Водиця м. Києва пройшов перший всеукраїнський турнір з хортингу серед юнаків, кадетів та юніорів, в якому взяли участь 96 спортсменів з різних областей України. Перший всеукраїнський турнір серед дорослих відбувся 10 травня 2009 року в м. Києві. Наступною видатною подією в розвитку хортингу стало його внесення до Переліку визнаних видів спорту в Україні у лютому 2010 року. У вересні 2011 року варіативний модуль «Хортинг» та «Навчальна програма гурткової (секційної) роботи з хортингу» рекомендовано до використання Міністерством освіти і науки України, а також Міністерством молоді та спорту України. У листопаді 2011 року Міністерство освіти і науки рекомендувало запровадити спеціалізацію з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах із метою його популяризації та розвитку. 31 січня 2011 року Міністерство у справах сім'ї, молоді та спорту України затверджує навчальну програму і дає дозвіл на відкриття відділень хортингу в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) та спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР).

Перший міжнародний турнір з хортингу був присвячений Дню Перемоги і його було проведено у м. Києві 9 травня 2010 року за участю багатьох команд з України, двох команд із Росії та команди Туркменістану. Перший офіційний чемпіонат України серед чоловіків та жінок відбувся у м. Бровари Київської області (26–27 березня 2011 р.), в якому взяло участь понад 120 учасників із 16 областей України. За підсумками проведення переможцям змагань були вперше присвоєні спортивні звання «Майстер спорту України». Першим майстром спорту України з хортингу став студент Національного університету фізичного виховання і спорту України – Олександр Милов (тренер В.С. Шевчук). В 2012 році було успішно проведено Відкритий Кубок України з хортингу, в якому взяли участь понад 30 команд України та Росії, всього 172 учасника з 22 областей України [9].

Перший чемпіонат світу з хортингу відбувся 24–27 вересня 2015 року в м. Кендзежин-Козле в Республіці Польща. В змаганнях узяли участь 165 хортингістів із 11 країн світу: України, Польщі, Німеччини, Росії, Білорусі, Узбекистану, Чехії, Грузії, Угорщини, Словаччини, Вірменії. Поєдинки проводилися за розділами змагань: «Двобій», «Форма», «Показовий виступ». У командному заліку 1 місце зайняли хортингісти з України, 2 місце – Узбекистану, 3 місце – Словаччини. Другий чемпіонат світу з хортингу серед молодших юнаків і дівчат, старших юнаків і дівчат, кадетів і

кадеток, юніорів і юніорок, чоловіків і жінок проводився з 17 по 20 листопада 2016 року в м. Трускавець Львівської області. У змаганнях узяли участь 480 хортингістів із 14 країн світу: України, Польщі, Сполучених Штатів Америки, Марокко, Росії, Білорусії, Узбекистану, Азербайджану, Грузії, Угорщини, Молдови, Словаччини, Вірменії, Румунії. Поєдинки проходили за розділами змагань: «Двобій», «Сутичка», «Форма», «Показовий виступ». У командному заліку 1 місце зайняли хортингісти України, 2 місце – Білорусії, 3 місце – Молдови [9].

З'явившись всього 10 років тому, хортинг встиг стати візитівкою і спортивним брендом України. Однак не залишився без уваги хортинг і серед спортсменів зарубіжних країн. Найбільш динамічно розвивається хортинг в Україні, Росії, Словаччині, Великобританії, Румунії, Франції, Німеччині, Ірані, Вірменії та Азербайджані. Він набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, організації міжнародних змагань, суддівської практики та ін. У календарних планах Міжнародної федерації хортингу плануються офіційні міжнародні змагання серед дорослих, юнаків, юніорів, учнівської молоді. Планування всеукраїнських і міжнародних заходів здійснюється в тісному співробітництві з Міністерством молоді та спорту України [9].

Сьогодні хортинг в Україні розвивається для молоді як найсучасніша система національного єдиноборства, яка має ефективну прикладну спрямованість фізичної підготовки молоді, але сягає своїм корінням до історичних козацьких часів і відтворена в альтернативу східним єдиноборствам. Основою розвитку хортингу в Україні є багатовікові традиції, від часів Київської Русі до запорозьких козаків. Наразі хортинг в Україні є важливою складовою державної системи фізичної культури і спорту, військово-патріотичного й духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських національних традицій. Систематичні навчально-тренувальні заняття хортингом сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових якостей та інтелектуальних здібностей в учнівської і студентської молоді та професійних спортсменів.

### **Список використаних джерел**

1. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту в Україні. Теорія і методика хортингу. 2014. Вип. 1. С. 44–52.
2. Головащенко Р., Слиявчук Ю. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту в Україні. «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива»: матер. Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу, 22–23 бер. 2018 р. К. : Паливода А.В. 2018. С. 117–121.
3. Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця. 2006. С. 6–10.
4. Грибан Г.П. Методологічні аспекти духовності у сфері фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу 20–23 вересня 2005 р. Київ, Україна. К.: Олімпійська література. 2005. С. 54.

5. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні підходи до вивчення питань духовного розвитку особистості студента в процесі фізичного виховання. Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2, 2006. С. 7–9.
6. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту. Наук.-метод. розробки для студ., викл. кафедр фіз. вихов. та тренерів. Житомир, ДАЕУ. 2008. 121 с.
7. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля. Житомир: Вид-во Рута, 2008. 168 с.
8. Дорошенко Ю., Барановська В., Історія становлення та розвитку хортингу в Україні. «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» : матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу, 22–23 бер. 2018 р. К. Паливода А.В. 2018. С. 122–124.
9. Єрмоєнко Е.А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. – К. Паливода А.В. 2014. 1062 с.
10. Зубалій М.Д. Історія становлення і розвитку національного єдиноборства хортинг. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2013. Вип. 12. С. 39–47.
11. Зубалій М., Остапенко О., Тимчик М. Історичні аспекти розвитку єдиноборства «хортинг». Теорія і методика хортингу. 2016. Вип. 6. С. 52–57.
12. Зубалій М.Д. Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні. Теорія і методика хортингу. 2014. № 1. С. 60–66.
13. Івашковський В. Історичні витоки національного бойового мистецтва «хортинг». Теорія і методика хортингу. 2014. Вип. 1. С. 67–74.
14. Івашковський В.В. Специфіка та сутність виховання сучасної молоді на козацьких засадах. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. № 7 (41). С. 226–233.
15. Петрочко Ж.В., Єрмоєнко Е.А. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. К. : Паливода А.В. 2016. 544 с.

### Розділ 3

## МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### СПОРТИВНА БОРОТЬБА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Андрійцев В. О., Шандригось В. І., Яременко В. В.**

Фізичне виховання в закладі вищої освіти (ЗВО), в якості невід'ємної частини процесу навчання та професійно-прикладної підготовки, забезпечує фізичну готовність майбутніх фахівців до високопродуктивної професійної діяльності та сприяє їх всебічному та гармонійному розвитку. В наш час, під впливом науково-технічного прогресу та широкого впровадження інформаційних технологій навчання, процес підготовки спеціаліста поєднується зі значними розумовими та психологічними навантаженнями на організм студентів. Значно підвищуються вимоги до рівня здоров'я, розвитку фізичних і психічних якостей фахівців у різних галузях, а саме професійно-важливих, таких, як здатність до швидкої адаптації, працездатність, витривалість та ін. [10].

За час навчання в ЗВО у студентів має сформуватися впевненість в необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму; вони мають навчитися раціонально використовувати свій фізичний потенціал, впроваджуючи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури [15]. Саме тому, пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО є важливим завданням викладачів кафедр фізичного виховання. Адже для більшості студентів заняття фізичною культурою та спортом у навчальному закладі є єдиним засобом збільшення рухової активності та мають велике значення для зміцнення й збереження їх здоров'я [6].

Мета роботи – обґрунтування шляхів оптимізації занять фізичного виховання у ЗВО засобами спортивної боротьби. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, а також методи математичної статистики.

Рівень фізичної підготовленості студентів залежить в значній мірі від спрямованості навчального процесу, його структури, змісту, методів і засобів його реалізації. З вибором того чи іншого виду спорту для занять у ЗВО, студенти намагаються задовольнити свої індивідуальні фізичні та психологічні потреби в руховій активності. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів можливе за рахунок збільшення рухової

активності, залучення їх до систематичних занять спортом, в тому числі єдиноборствами, використання сучасних технологій спортивної підготовки та оздоровчих занять [10, 21].

На сьогоднішній день спортивна боротьба представлена наступними офіційними видами:

- греко-римська боротьба, де передбачаються кидки, переводи, звалювання в стійці, кидки і перевороти в партері, дожими при боротьбі лежачи без права впливу на ноги супротивника у всіх можливих вихідних положеннях;

- вільна боротьба, де передбачаються ті ж дії, але з дозволом впливу на ноги ногами і руками;

- боротьба самбо, де боротьба ведеться в одязі з дозволом кидків у стійці, утримань, больових прийомів на руку і на ногу при боротьбі лежачи і в партері;

- боротьба дзюдо, де боротьба ведеться в одязі з дозволом кидків у стійці, утримань, больових прийомів на руку і задушливих при боротьбі лежачи і в партері.

Природність, доступність, емоційність, наявність вагових категорій, що знімають обмеження для занять боротьбою всім бажаючим, високе оздоровче, виховне і освітнє значення – ось далеко не повний перелік переваг культивування різних видів спортивної боротьби. Заняття боротьбою формують необхідні життєві позиції у молоді, сприяють інтелектуальному, естетичному, вольовому вихованню, зміцнюють здоров'я, гармонійно розвивають статуру і фізичні якості, озброюють великим обсягом спеціальних знань і техніко-тактичних дій [4, 11, 21].

Спортивна боротьба – надзвичайно популярний вид спорту, греко-римською, вільною, боротьбою самбо і дзюдо захоплюються діти з малку. Ще з Античних часів, до проведення перших відомих нам Олімпійських Ігор 776 року до н. е. і до сьогодні, на п'яти континентах нашої планети, боротьба слугує потужним засобом фізичного розвитку молоді. Заняття боротьбою розглядаються багатьма фахівцями [1, 2, 3, 8, 20, 21] як один з дієвих засобів фізичної підготовки підростаючого покоління і, відповідно, мають велике прикладне значення. Різні види боротьби досить широко практикуються в різних навчальних закладах. З 1975 року заняття з класичної боротьби використовувалися у фізичному вихованні в загальноосвітній школі, починаючи з 7-го класу. Відомо, що боротьба – природна і проявляється потребою дітей та підлітків до єдиноборства [7]. На думку відомого вченого і педагога П.Ф. Лесгафта, боротьба – це один з ефективних засобів фізичного виховання молоді. Боротьба – «є вправа, – говорив Лесгафт, – зі зростаючим напруженням, що складається в прояві сили відповідно до проявом її іншою особою, при умінні стійко управляти своїм тілом на певній опорі ...». Саме тому, а також можливість пов'язати славні традиції минулого з потребами й ідеалами фізичного вдосконалення сучасної молоді зробили боротьбу одним з найбільш поширених у світі видів спорту.

З перерахованого вище можна вважати, що різноманіття видів спортивної боротьби і складу їх вправ дозволяє сподіватися на можливість охоплення ними значної кількості людей а, отже, їх можна вважати досить дієвим засобом масового спорту, як частини фізичної культури.

З цих позицій, перш за все, ми і будемо розглядати проблему підвищення якості викладання у фізичному вихованні засобами спортивної боротьби. Впродовж останніх років багато дослідників зверталися до проблеми вдосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю з пріоритетним використанням різних видів єдиноборств (джудо, ушу, тхеквондо, греко-римська боротьба, карате-до, сумо, боксу тощо) [12, 13]. Багаторічний досвід розвитку спортивних видів боротьби в нашій країні і за кордоном дозволяє говорити про те, що розділ боротьби у навчальних програмах ЗВО повинен пронизувати весь процес фізичного виховання, починаючи з 1-класу [16, 17, 18, 19, 20 та ін.]. Аналізуючи навчальну програму загальноосвітньої школи з фізичної культури 1975 року, коли в них з'явився розділ «Боротьба» (для школярів середніх класів – 8 годин, старших – 10 годин на рік), показав, що цей вид спорту був і залишається далеко ще не розробленим.

Стримуючим фактором тут є слабка наукова і методична база. Нами не виявлено аргументованих даних з широкого використання спортивних видів боротьби на заняттях фізичного виховання студентів ЗВО. Опубліковані ж у пресі окремі результати практичного досвіду роботи окремих викладачів не дають повної відповіді на питання про можливість використання спортивних видів боротьби в якості основного засобу фізичної підготовки студентів різного віку і статі. Як ми уже зазначали, широке виховне, оздоровче та освітнє значення спортивної боротьби слугувало основою для її введення в навчальні програми ЗВО багатьох країн світу.

У технічному відношенні боротьба є досить різноманітним видом рухової діяльності. Боротьба в стійці, і в партері з різними захопленнями має безліч прийомів атаки, захисту, силових рухів тощо. У різноманітних прийомах боротьби, захопленнях і кидках – доводиться долати вагу тіла супротивника і його протидію. Для цього потрібна швидкість і спритність і, зрозуміло, значна сила. Щоб витримати велике фізіологічне навантаження протягом сутички, необхідна також спеціальна витривалість. Таким чином, заняття боротьбою здійснює досить різнобічний вплив на розвиток організму. На заняттях фізичного виховання з елементами спортивної боротьби потрібна хороша фізична підготовка: акробатична підготовка – для розвитку спритності, вправи з обтяженнями, амортизаторами – для розвитку сили, біг з відповідним темпом – для розвитку витривалості.

Тривале напруження великих м'язових груп пов'язані з порушенням ритму рухів або із затримкою дихання викликають «натужування». При цьому значно підвищується тиск у грудній порожнині, що істотно ускладнює роботу серця, і створює під впливом систематичних занять боротьбою передумови для його робочої гіпертрофії, особливо гіпертрофії правого



шлуночка. Для занять боротьбою необхідні значні вимоги до серцево-судинній системі організму людини. ЧСС під час вдосконалення прийомів у юнаків 12–16 років коливається в межах 150–185 уд/хв, а в тренувальних і змагальних сутичках досягає близько граничних.

Організм пристосовується до тренування внаслідок перебудов у всіх системах: центральній нервовій, серцево-судинній, нервово-м'язовій, дихальній, гормональній. Формування цих змін специфічні для кожного виду боротьби, проте є загальні вимоги, що висуваються для вироблення певного рівня спортивної майстерності. До них відносять, перш за все, високий ступінь спеціальної витривалості і здатність до зусиль вибухового характеру. У боротьбі спортсмени можуть компенсувати недостатньо високий рівень одних якостей посиленням розвитком інших. Зокрема, недолік максимальної сили заповнюється розвитком спеціальної витривалості, відносно низький рівень швидкості – підвищенням силової витривалості. Різнобічний ефект занять з боротьби робить її важливим засобом фізичного виховання [5].

Виходячи із вище зазначеного, нами був проведений педагогічний експеримент у ході якого вивчався вплив елементів спортивної боротьби на фізичну підготовленість студентів. Експеримент був проведений на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. У педагогічному експерименті взяли участь 2 групи студентів нефізкультурних спеціальностей, з яких одна група була контрольною (КГ), а інша – експериментальною (ЕГ) (в кожній групі налічувалося 15 юнаків). Вихідні дані дослідження були отримані у вересні 2017 року.

Після цього ЕГ займалася за розробленою програмою фізичного виховання з елементами спортивної боротьби. Студенти КГ займалися за чинною програмою фізичного виховання. Навчання елементам спортивної боротьби здійснювалося за дидактичними принципами: свідомості і активності, систематичності і послідовності, наочності і доступності. Заняття будувалися так, щоб підготовка студентів до виконання поставлених завдань, саме їх виконання і закінчення заняття були чітко розмежовані. Виходячи з цього, заняття повинне включати в себе: підготовчу, основну і заключну частини.

У підготовчій частині заняття ставилися завдання зосередити увагу студентів на майбутню роботу і помірно розігріти організм. Використовувалися різні види ходьби, бігу, загальні і спеціальні вправи. Основні завдання підготовчої частини зводилися до підвищення функціональної активності всіх органів і м'язових груп за рахунок використання загальнопідготовчих вправ. Включалися імітаційні та ігрові вправи з предметами (гантелями, гімнастичними палицями, набивними м'ячами, скакалками) і без них, дуже важливо використовувати вправи з елементами акробатики, на гімнастичній стінці, з гімнастичними лавами тощо. Зупинимося на основних групах вправах:

1. Вправи, що збільшують амплітуду руху, тобто вправи на гнучкість.

2. Вправи в рівновазі. Проводилися за наступними ступенями труднощів: без ускладнень, з закритими очима, з обтяженням (поступово збільшуючи його), з обтяженням і закритими очима.

3. Вправи для розвитку спритності (перекид стрибком через партнера, який стоїть на четвереньках, перекид через партнера, який стоїть на четвереньках, перекид через спину партнера, який стоїть, тримаючись за його руки; «колесо», «колесо» з поворотом тощо).

4. Вправи для зміцнення зв'язок і частково для розвитку сили (вправи з гантелями, набивними м'ячами, в парах і тощо)

5. Вправи для розвитку сили (вправи зі штангою, гумовими амортизаторами, вправи на подолання ваги супротивника (без опору суперника і з дозованим опором суперника) і т. д.

6. Вправи для розвитку швидкості рухів. Рекомендувалися наступні вправи: перекидання маленького м'яча один одному, ловіння м'яча, підкинутого вгору, що відскакує від підлоги, рівної стіни, стіни з нерівностями, робити підсічки по падаючому м'ячу або папірці, по м'ячу, що котиться в різних напрямках, біг на короткі дистанції, старти з різних положень.

7. Вправи самострахування і страхування (перекати, різні перекиди, падіння з опорою на руки, падіння вперед з основної стійки, падіння при захопленні ніг ззаду, падіння вперед з обтяженням, падіння вперед з перекидом на груди, падіння в сторону і назад з опорою на руки, падіння на бік перекидом через руку партнера, через перешкоду тощо.

Основна частина уроку будувалася в залежності від поставленої мети – вивчення техніки і тактики боротьби, а навчання прийомів проводилося за наступним алгоритмом:

1. Викладач показував і пояснював прийом повністю в звичайному темпі, потім повільно, фіксував увагу студентів на основних моментах. Після такого загального ознайомлення показував прийом по підрозділах і при цьому звертав увагу на особливості його проведення та можливі помилки. Така форма дає студентам швидше засвоїти прийом, що вивчається.

2. Студенти виконували прийом проти партнера, який не впирався до тих пір, поки повністю і технічно правильно не засвоювали його. Техніку виконання прийому закріплювали, а потім вдосконалювали зі зростанням опору партнера відповідно рівня технічно правильного виконання прийому в наступних тренуваннях його опонентом.

У кожне заняття включали елементи оволодіння і удосконалення. На перших заняттях головним чином було навчання, а на наступних – тренування. Навчання починали від простих за структурою до більш складних. Під час занять студенти отримували від викладача правильне уявлення про прийом.

Перші заняття ми цілком присвячували вивченню елементів страхування і самострахування, так як всі прийоми в стійці пов'язані з падінням атакуемого, а часто і атакуючого. Тому обидва партнери повинні добре

орієнтуватися в просторі і пом'якшувати падіння. Одночасно пильна увага приділялася тренуванню вестибулярного аналізатора за допомогою стрибків з обертанням, перекидів, поворотів, акробатичних стрибків. Наступні заняття присвячували вивченню підвідних і імітаційних вправ, що можуть даватися і в якості домашнього завдання студентам. У заняття вводилися рухливі ігри, що розвивають спритність, силову витривалість (бій вершників, бій півнів, боротьба в колі, боротьба за захоплення), тобто відтворюють реальні умови боротьби у вигляді високоемоційних ігор. Лише після ознайомлення і задовільного виконання прийомів самострахування переходили до вивчення найбільш простих технічних дій. До них належать насамперед виведення з рівноваги. Одночасно переходили до вивчення прийомів в партері, виконання різних переворотів, утримань тощо.

Завданням заключної частини заняття було привести організм студентів у відносно спокійний стан. Для цього застосовувалися повільна ходьба, вправи на розслаблення і т. д. У табл. 1 наведено більш детально тематичне планування зі спортивної боротьби на заняттях студентів.

Таблиця 1

**Тематичне планування з визначенням основних видів навчальної діяльності студентів**

№ теми	Тема заняття	Зміст
1.	<b>Ознайомлення з правилами поведінки і техніки безпеки (ТБ) при заняттях спортивною боротьбою</b> <i>Введення в світ спортивної боротьби</i>	Правила поведінки і техніки безпеки при проведенні занять зі спортивної боротьби. Заборонені дії в боротьбі. Розвиток спортивної боротьби в Україні. Види спортивної боротьби, загальні риси та відмінності. Успіхи українських борців на міжнародній арені. Правила проведення змагань. Спеціалізоване обладнання та інвентар. Команди рефері під час проведення поєдинків.
2.	<b>Пересування і прийоми маневрування</b>	Основні положення борця: стійка, партер. Пересування борця в стійці і партері. Застосування прийомів маневрування в різних ігрових ситуаціях.
2.1.	Навчання способам пересувань і прийомам маневрування	Положення в початку і в кінці сутички, форми привітання. Пересування в стійці і партері: вперед, назад, вправо, вліво. Виконання підвідних вправ: пересування боком, вперед і назад, по колу, у різних напрямках. Високий і низький партер. Пересування в стійці парами і групами при збереженні контакту. Маневрування при збереженні дистанції з учителем. Проведення гри на вибування за допущені помилки в напрямку рухів або реагуванні на помилкову дію характерну для спортивної боротьби. Маневрування при збереженні дистанції або

		дзеркальному відображенні напрямів переміщень вчителя. Чергування двох моделей взаємодії зі зміною за умовним сигналом.
2.2.	Формування умінь застосовувати різні способи пересувань і прийоми маневрування в умовах рухливих ігор	Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, перекидів, переповзань, з перенесенням, розстановкою і збиранням предметів, перенесенням вантажу.
2.3.	Формування умінь передбачати дистанцію маневрування і дистанцію початку сутички в поєдинках і при виконанні вправ	Ігри в дотик під безпосереднім керівництвом вчителя. Ігри в торкання з визначенням атакуючого і послідовності дій. Ігри в торкання з довільним захопленням ініціативи. Ігри на формування умінь швидко знаходити і здійснювати дебютні атакуючі рішення з незручних в.п. (лежачи на спині, на животі і т. п.). Використання ініціативи в динамічних ситуаціях спортивної боротьби. Ігри на формування вмінь швидко знаходити і здійснювати дебютні атакуючі рішення з незручних в.п. (лежачи на спині, на животі і т. п.).
2.4.	Формування умінь виконувати серії прийомів пересування і їх комбінації з максимальною швидкістю в умовах командних змагань	Естафети з використанням прийомів пересувань та їх застосуванням у різних поєднаннях.
2.5.	Проміжне тестування	Рухливі ігри з елементами єдиноборств
3.	<b>Захвати та звільнення від них</b>	Основні захвати і правила їх виконання. Виконання захоплень і протидії їм у різних умовах протиборства. Засвоєння основних атакуючих захоплень: <i>Руки</i> – двома зсередини, двома зовні, на шиї (при захопленні противником голови атакуємого), піднятою вгору з з'єднанням своїх рук в «гачок». <i>Руки</i> – зверху за плечі; знизу під плечі; за плече знизу і інше плече зверху; плеча знизу і другого зап'ястя; зап'ястя і іншої руки з-під плеча; зверху одного за плече, інший під плече; за різнойменне зап'ястя і інше передпліччя зсередини; за різнойменні зап'ястя зсередини, зовні; за однойменні зап'ястя. Основні захоплення і правила їх виконання. Виконання захоплень і протидії їм у різних умовах протиборства. <i>Руки і шиї</i> – різнойменного плеча (зверху) і шиї; однойменної руки за зап'ястя (плече) і шиї; зверху різнойменного плеча і шиї; однойменної руки і шиї зверху (підборіддя). <i>Рук з головою</i> – спереду, зверху. <i>Шиї рукою</i> – шиї з плечем спереду, з'єднуючи

		<p>руки в «петлю», «хрест», шиї рукою зверху, збоку-зверху</p> <p>Основні захоплення і правила їх виконання. Виконання захоплень і протидії їм у різних умовах протиборства.</p> <p><i>Руки і тулуба</i> – різнойменної руки зверху (знизу) і тулуба; однойменної руки і тулуба спереду (збоку, ззаду); руки на шиї і тулуба.</p> <p><i>Шиї і тулуба</i> – спереду, збоку.</p> <p><i>Шиї і руки, шиї і плеча зверху; шиї зверху та різнойменного плеча знизу; шиї зверху і руки на шиї; шиї зверху і однойменного плеча.</i></p> <p>Основні захоплення і правила їх виконання. Виконання захоплень і протидії їм у різних умовах протиборства.</p> <p><i>Шиї і руки, шиї і плеча зверху; шиї зверху та різнойменного плеча знизу; шиї зверху і руки на шиї; шиї зверху і однойменного плеча.</i></p> <p><i>Тулуба</i> – спереду з з'єднанням рук і без з'єднання; збоку – з з'єднанням і без з'єднання рук; ззаду – з з'єднанням і без з'єднання рук.</p> <p><i>Тулуба з рукою</i> – спереду, збоку, ззаду, з дальньою рукою, збоку.</p> <p><i>Тулуб з руками</i> – спереду, ззаду, збоку.</p>
3.1.	Навчання захопленням і звільнення від них	<p>Засвоєння основних захоплень – за кисті, плечі, шию і голову. Навчання способам захоплень та звільнення від них.</p> <p>Засвоєння способів звільнення від захоплень:</p> <p><i>при захопленні зап'ястя</i> – зробити різкий ривок захопленою рукою на себе і, повертаючи її в сторону великого пальця руки супротивника, тут же захопити його зап'ясті;</p> <p><i>при захопленні однойменного зап'ястя і плеча</i> – впертися вільною рукою в однойменне плече противника і, вириваючи руку, звільнити її.</p> <p>Засвоєння способів здійснення основних захватів – за кисті, плечі, шию і голову і переходів від одного захоплення до іншого в процесі взаємодії з партнером.</p> <p>Засвоєння способів звільнення від захоплень:</p> <p><i>при захопленні обох рук за зап'ястя</i> – зробити різкий ривок руками на себе, повертаючи їх в сторону великих пальців противника, звільнитися від захоплення і тут же захопити його зап'ястя;</p> <p><i>при захопленні рук зверху</i> – впертися руками в тулуб противника і, відходячи назад, різким рухом рук на себе звільнитися від захоплення;</p> <p><i>при захопленні рук знизу</i> – опускаючи захоплені руки через сторони вниз і, присідаючи, захопити руки супротивника зверху або впертися руками йому в живіт.</p>

		<p>Засвоєння основних захоплень в різних взаємоположення борців в стійці і партері: суперники в стійці обличчям один до одного, стоячи боком один до одного, стоячи позаду партнера, стоячи на колінах обличчям один до одного, боком одне до одного, лежачи на спині боком один до одного, лежачи головами один до одного.</p> <p>Засвоєння способів звільнення від захоплень:</p> <p><i>при захопленні різнойменної руки і шиї</i> – присідаючи, збити вільною рукою під лікоть руку противника з шиї, нахиливши при цьому голову вниз, і вирвати захоплену руку;</p> <p><i>при захопленні шиї з плечем</i> (руки атакуючого з'єднані) – присідаючи, збити вільною рукою з шиї руку противника і ривком опустити вниз захоплену руку;</p> <p><i>при захопленні шиї з плечем зверху:</i></p> <p>а) присідаючи, впертися передпліччям захопленої руки в живіт супротивника і, захопивши вільною рукою його різнойменне зап'ястя, відступаючи назад, розірвати захоплення;</p> <p>б) захопити тулуб і різнойменне зап'ястя противника у себе на шиї, підійти ближче до нього і, випрямляючись, розірвати захоплення.</p> <p>Засвоєння способів здійснення основних захватів і переходів від одного захоплення до іншого в умовах найпростішого єдиноборства: тиснення партнера з килима (з кола, за межу), маневрування по килиму, утримання певної території (кола, квадрата).</p> <p>Засвоєння способів звільнення від захоплень:</p> <p><i>при захваті за тулуб двома руками спереду</i> – присідаючи, упертися долонями в підборіддя противника і, відходячи назад, розірвати захоплення;</p> <p><i>при захопленні тулуба з рукою</i> – однією рукою різнойменне зап'ясті противника і, натискаючи на його руку вниз і присідаючи, одночасно впертися передпліччям іншої руки в живіт атакуючого, відійти від нього назад і розірвати захоплення;</p> <p><i>при захопленні однойменної руки та тулуба збоку</i> – в момент ривка за руку і зашагування противника самому зашагнути за нього і, знімаючи однойменну руку зі свого тулуба, відійти від нього.</p>
3.2.	Формування умінь утримувати і переривати захоплення в умовах рухливих ігор	<p>Рухливі ігри тиснення, пов'язані з утриманням і перериванням захоплень в процесі маневрування в межах площі килима.</p> <p>Рухливі ігри з проривом через стрій, з кола.</p> <p>Ігри в перетягування для розвитку силових якостей: парні і групові перетягування з захватами за руки, за палицю; перетягування каната;</p>

		<p>перетягування кистями рук у положенні лежачи, головою до голови суперника; сидячи, стоячи.</p> <p>Рухливі ігри з випередженням і боротьбою за вигідне положення для формування вмінь швидко знаходити і здійснювати атакуючі рішення з незручних вихідних положень: лежачи на спині, на животі, на боці, ногами один до одного – вийти наверх і притиснути суперника лопатками до килима; стоячи на колінах, сидячи, лежачи – за сигналом встати і зайти за спину партнера.</p> <p>Рухливі ігри в «дебюти», пов'язані з початком дії (здійснення захоплення і звільнення від нього) по сигналу з різних в. п.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– спина до спини;</li> <li>– лівий бік до лівого;</li> <li>– правий бік до правого;</li> <li>– лівий бік до правого;</li> <li>– правий бік до лівого;</li> <li>– суперники розійшлися–зустрілися;</li> <li>– один партнер на колінах, інший – стоячи;</li> <li>– обидва суперника на колінах;</li> <li>– суперники лежать на спині (лівим боком до правого і навпаки) і т. д.;</li> <li>– суперники стоять на «мосту» (лівим боком до правого і навпаки) і т.д.</li> </ul>
3.3.	Навчання блокуючим захватам і звільнення від них в ігрових ситуаціях	<p>Ігри на формування умінь здійснювати блокуючі (взаємовиключні) захвати і звільнитися від них в умовах, коли один з гравців, здійснивши у вихідному положенні задане захоплення, прагне утримати його до кінця поєдинку (від 3–5 до 10 с), інший намагається якомога швидше звільнитися від захоплення.</p> <p>Ігри на формування умінь здійснювати блокуючі (взаємовиключні) захоплення і звільнитися від них в умовах обмеженої площі (коло, квадрат, коридор) без права виходу за межі ігрової площі (це вважається поразкою).</p> <p>Ігри на формування умінь здійснювати блокуючі (взаємовиключні) захвати і звільнитися від них в умовах маневрування, з блокуванням та виконанням дій, що несуть перевагу (збити партнера в партер, на коліна).</p> <p>Ігри на формування умінь здійснювати атакуючі захоплення і прагненням реалізувати його будь-якою перевагою над суперником (утримання захоплення заданий час, прагнення збити суперника на коліна, зайти ззаду, провести звалювання, витіснити за межі ігрової площі тощо).</p>
4.	<b>Страховання та самостраховання при</b>	Засвоєння падінь з самострахованням.

	<b>падіннях</b>	
4.1.	Навчання падінням вперед з колін, падіння на спину і на бік з повного присідання	Засвоєння падінь вперед з колін. Падіння на спину і на бік з повного присідання.
4.2.	Навчання падіння з перекидом вперед, падіння назад з поворотом і приземленням на груди	Засвоєння падінь з перекидом вперед. Падіння назад з поворотом і приземленням на груди
4.3.	Навчання падіння на спину і на бік з різних положень	Засвоєння падінь на спину і на бік зі стійки, стійки на одній нозі. Засвоєння падіння через палицю на бік, стоячи до неї спиною, обличчям.
4.4.	Навчання падіння на бік перекидом вперед, падіння вперед і назад через партнера	Засвоєння падіння вперед і назад через партнера, що стоїть на чотирьох.
4.5.	Формування умінь виконувати елементи самострахування в комбінації з іншими пересуваннями в умовах конкуренції	Рухливі ігри та естафети з елементами самострахування.
<b>5.</b>	<b>Виведення з рівноваги</b>	Основні способи виведення з рівноваги та їх реалізація в ігрових взаємодіях.
5.1.	Навчання способам виведення з рівноваги при різних взаємодіях з партнером	Виведення з рівноваги назад, вліво-назад, вліво-в сторону, вліво-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад.
5.2.	Формування умінь утримувати рівновагу в умовах обмеження опори	Рухливі ігри на утримання рівноваги – в пересуваннях з обмеженої лінії, на лаві та одній нозі.
5.3.	Формування умінь виводити з рівноваги партнера в різних ігрових ситуаціях	Рухливі ігри, пов'язані з виведенням з рівноваги партнера – поштовхом рук в долоні, плечі, груди. Виведення з рівноваги, стоячи спиною до партнера.
5.4.	Формування умінь виводити з рівноваги в умовах наближених до поєдинку	Спеціалізовані ігрові комплекси з елементами спортивної боротьби, пов'язані з умінням виводити супротивника з рівноваги в різних стійках, з різними захопленнями.
<b>6.</b>	<b>Вправи, що виконуються на мосту</b>	Вставання на міст з положення лежачи на спині. Спеціальні вправи на мосту. Забігання на мосту. Вставання на міст переворотом вперед.
<b>7.</b>	<b>Ігри на розвиток психомоторики</b>	Ігри з м'ячем, зі скакалкою, з вибором відповідної дії або його відсутністю. Ігри на перетягування партнера або гравця іншої команди. Ігри на виштовхування партнера (гравця іншої команди) з певної зони. Ігри на формування умінь тиснення і протистояння йому при взаємних захопленнях. Ігри на формування умінь тиснення і протистояння йому при блокуючих захопленнях.
<b>8.</b>	<b>Основні положення в партері і дії, що</b>	Переворот скручуванням захватом двох рук з боку. Переворот захватом шиї з-під плеча та іншої руки



<b>виконуються з них</b>	знизу. Рухи в партері, пов'язані з подоланням опорів. Переворот скручуванням захватом двох рук знизу. Руху в партері, пов'язані з подоланням опорів підвищеної складності. Повторення матеріалу в ускладнених умовах (зміна партнерів, у вигляді гри, ускладненням правил). Переведення з стійки в партер: нирком під руку, ривком за руку. Переведення в партер захопленням руки і шиї зверху. Боротьба на колінах за спрощеними правилами (покласти на лопатки або зайти за спину). Ігри на виштовхування, перетягування в положенні сидячи і лежачи.
--------------------------	---

У травні 2018 р. нами було проведено повторне тестування показників фізичної підготовленості студентів (табл. 2). Порівнюючи показники фізичної підготовленості контрольної і експериментальної груп були отримані наступні дані.

Таблиця 2

**Фізична підготовленість студентів в умовах педагогічного експерименту**

№	Показники	ЕГ			КГ		
		До ПЕ	Після ПЕ	Р	До ПЕ	Після ПЕ	Р
1	Станова сила, кг	65,6±11,0	100,1±6,9	<0,05	65,0±15,7	83,7±17,3	>0,05
2	Сила правої кисті, кг	23,4±6,2	31,6±3,1	>0,05	22,9±5,1	29,6±6,3	>0,05
3	Сила лівої кисті, кг	22,2±3,8	24,1±3,6	>0,05	22,1±4,9	27,9±4,5	>0,05
4	Підтягування на перекладині, разів	2,7±2,3	12,0±3,2	<0,05	5,4±2,6	9,6±3,1	>0,05
5	Піднімання тулуба в сід, разів	44,4±19,2	78,6±14,2	>0,05	53,2±20,8	69,3±14,8	>0,05
6	Утримання моста, с	140,0±95,0	275,0±80,3	>0,05	129,7±49,1	148,8±58,1	>0,05
7	Біг на 1500м, хв	7,8±0,2	8,4±0,1	>0,05	7,4±0,7	6,8±0,7	>0,05
8	Біг 4×10м, с	27,1±1,0	25,1±0,5	>0,05	26,1±0,9	24,6±2,6	>0,05
9	Біг 60м, с	10,8±0,5	8,0±0,4	<0,05	10,6±0,5	8,7±0,6	<0,05
10	Стрибок в довжину з місця, см	117±0,8	122±0,1	>0,05	170±0,2	194±0,98	<0,05
11	Нахил вперед стоячи на лаві, см	11,3±1,4	18,8±0,9	<0,01	11,0±2,4	15,0±2,3	>0,05

У трьох показниках вони достовірно вищі в ЕГ (абсолютна сила правої і лівої кисті, силова витривалість м'язів живота). У п'яти тестах підготовленість достовірно вища у представників КГ (станова сила, сила згиначів передпліччя, згиначів і розгиначів тулуба, силова витривалість м'язів спини). В інших показниках відмінності між групами статистично недостовірні.

Аналізуючи динаміку окремих показників на етапах педагогічного експерименту слід зазначити, що абсолютний приріст сили на всіх етапах вище в ЕГ, навіть в тих тестах, у яких до початку експерименту відзначаються високі показники. Так, якщо в КГ сила правої кисті зросла до кінця експерименту на 6 кг, а лівої на 4,8 кг, то в ЕГ цей приріст був до 9,2 кг для

правої і 8,4 кг для лівої кисті, тобто більш ніж в 1,5 рази перевищував темп приросту сили кистей в КГ. Ще більший приріст абсолютної сили відзначений у тих показниках, де представники ЕГ суттєво поступалися контрольній. Так, станова сила КГ зросла на 15,0 % в ЕГ – на 55,0 %, сила розгиначів ніг у КГ на 18,0 %, в ЕГ на 60%. Аналогічна тенденція спостерігається в динаміці згиначів передпліччя і згиначі тулуба.

Таким чином, можна прийти до висновків, що заняття боротьбою в ЕГ призводять до значно більшого підвищення абсолютної сили основних м'язових груп у порівнянні з КГ, що займалася за чинною програмою фізичного виховання. Найбільший приріст у студентів відзначається в показниках, що характеризують силову витривалість, час утримання в статистичному положенні для м'язів живота збільшилася на 138,0 % в ЕГ і на 303 % в КГ. Статистична силова витривалість м'язів спини зросла на 58 % в КГ і на 243,0 % в ЕГ, а м'язи плечового поясу на 25,3 % і 60,6 %, відповідно в кожній групі. Як можна бачити у підвищенні цієї якості з великим випередженням лідирує ЕГ. Певні зрушення відзначені у швидкісно-силовій підготовленості: результати в стрибку в довжину зросли на 14,5 % в КГ і на 23,8 % – в ЕГ. Щодо помірних зрушень у швидкісно-силовій підготовленості, можна пояснити тим, що ці вправи, використані в якості контрольних, не входили в якості засобів підготовки в структуру занять фізичного виховання ні в КГ, ні в ЕГ.

Тим не менш, аналіз динаміки всієї сукупності використаних в експерименті тестів дає підставу стверджувати про більш інтенсивний вплив саме елементів спортивної боротьби. Це відобразилося на темпах підвищення фізичної підготовленості осіб, які займалися боротьбою значно вище, ніж у юнаків, основним засобом на заняттях фізичним вихованням були спортивні ігри, гімнастика, легка атлетика тощо. Все це дозволяє дійти до висновку про доцільність використання саме елементів спортивної боротьби як ефективного засобу фізичного виховання студентів ЗВО, а також для молодого покоління яке повинно особливо бути готовим до більшості викликів сьогодення. Одним з яких є ситуація яка склалася в зоні «АТО» на території сучасної України.

В нашій роботі досліджувався ряд питань, тісно пов'язаних між собою. У той же час деякі з них мають самостійне значення. Вирішення поставлених завдань у дослідженні має певну значимість для оптимізації педагогічного процесу в ЗВО, дозволить викладачу фізичного виховання переосмислити вимоги навчальної програми, оцінити ефективність використання елементів спортивної боротьби в процесі їх навчання, виховання і розвитку. Аналіз літературних джерел, досвіду провідних педагогів – викладачів фізичного виховання і глобалізація суспільства дозволило критично осмислити існуючі положення про фізичне виховання та окреслити коло завдань, вирішення яких було б спрямоване на зміну програми навчального процесу відповідно сучасності та інтенсифікації навчального процесу.

Отримані нами експериментальні дані свідчать про те, що найбільш інтенсивно заняття з елементами спортивної боротьби впливають як на збільшення окремих показників (сила правої кисті – 36,0 %, лівої – 44,0 %), так і абсолютної сили (станова сила – 55,0 %, сила розгиначів ніг – 60,0 %), силової витривалості (утримання в статистичному положенні м'язів живота – 303,0 %) ташвидкісно-силової підготовленість (стрибки в довжину – 23,8 %). Отримані нами експериментальні дані дозволяють обґрунтовано створити і використовувати у навчально-виховному процесі програму фізичного виховання з елементами спортивної боротьби на заняттях у ЗВО.

### Список використаних джерел

1. Змагальна діяльність висококваліфікованих борців вільного стилю на сучасному етапі. В.Ф.Бойко, І.Й.Малинський, В.О.Андрійцев, В.В.Яременко. Фізичне виховання студентів. 2014. № 4. С. 13–18.
2. Андрійцев В.О. Характеристика техніко-тактичних дій борців вільного стилю на сучасному етапі. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. 2015. № 18. С. 188–193.
3. Андрійцев В.О. Вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Сер. № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту». 2015. Вип. 11 (66).
4. Жабин Ю.Ф. Спортивная специализация как один из методов совершенствования процесса физического воспитания студентов в нефизкультурном вузе (на примере вольной борьбы): автореф. дис... канд. пед. наук в форме науч. докл. М. 1992. 24 с.
5. Квартич В.В. Навчання руховим навичкам студентів педагогічних закладів у процесі фізичного виховання засобами єдиноборств (на матеріалі пляжної боротьби). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 14: зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2009. С. 95–98.
6. Ківернік О.В., Турчик І.Х., Пітин М.П. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивна наука України. 2008. № 1 (16). С. 18–23.
7. Лесгафт П.Ф.Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Т. I–II, 2-е изд. СПб. 1909. 103 с.
8. Орен Д.Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби в позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 14: зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2009. С.156–161.
9. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. Пермь: Урал пресс. 1993. 302 с.
10. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах. К. 2006. 23 с.
11. Семенов А.Г. Развитие греко-римской борьбы в отечественном студенческом спорте и физическом воспитании: автореф. дис... д-ра. пед. наук. СПб. 2001. 41 с.
12. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебн. пособ. для студ. высш. учебн. заведений. М. Издательский центр «Академия». 2006. 592 с.
13. Федякина Л.К., Васильковская Ю.А., Авсагаров Г.Р. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов. Физическое воспитание студентов. Научный журнал. 2010. № 2. С.119–123.
14. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих закладів освіти України III–IV рівнів акредитації. К. 2003. 44 с.

15. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи. Навч. посібник. К.: Видавничий центр «Академія». 2005. 576 с.
16. Чернов В.Н. Элементы борьбы: IX кл. Физическая культура в школе. 1985. № 11. С. 13–17.
17. Чумаков Е.М. Параметры специальной физической подготовки борца-самбиста. Теория и практика физической культуры. 1995. № 5–6. С. 20–22.
18. Чумаков Е.М. Самбо для всех: упражнения. Спортивная жизнь России. 1990. № 1. С. 17–18.
19. Шандригось В. Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури. Теорія Та Metodika Fizičnogo Vihovannâ. 2006. (6). 18. С. 35–37.
20. Шандригось В.І. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів. Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка. 2004. № 4. С. 61–64.
21. Яременко В.В., Малинський І.Й., Колос М.А., Шандригось В.І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. За ред. С.С. Єрмакова. Х.: ХДАДМ (ХХП). 2011. № 5. С. 121–124.

## **ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Дзензелюк Д. О., Канділов І. Ю.**

Система освіти у закладах вищої освіти має бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності та інтелектуального розвитку студентів у процесі навчання, з залученням їх до систематичних занять фізичними вправами і спортом, формуванням потреб у фізичному розвитку та самовдосконаленні для забезпечення здоров'я і професійного довголіття [4, с. 19–23]. Однак, чинна система фізичного виховання у ВОЗ є недостатньо ефективною щодо вищезазначених складових. При цьому, науковці даного напрямку [7, с. 99–104; 9; 13] вказують, що рівень фізичної підготовленості, як один з основних чинників впливу на фізичний розвиток студентської молоді в останні роки знижується та оцінюється переважно на «задовільно» і «незадовільно».

Серед основних причин, які обумовлюють низький рівень фізичного розвитку студентів є: недостатнє обґрунтування системи фізичного виховання у ЗВО; низький рівень фізичного стану абітурієнтів; зниження інтересу та мотивації у студентів до традиційної форми організації занять із фізичного виховання, гіподинамія, нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження, як наслідок, великий відсоток пропусків занять із фізичного виховання [4, с. 19–23; 6; 8; 16, с. 27–29].

За даними С.М. Безпалого, Ю.А. Бородини, В.В. Бондаренка, Ю.В. Вереньги, К.В. Пронтенка, О. В. Хуторянського вище наведені причини, зокрема гіподинамічний режим навчання студентів, викликає комплекс функціональних розладів, які поширюються на функції систем кровообігу, дихання, опорно-рухового апарату та призводять до порушення обміну

речовин. На даний час, патології внутрішніх органів, у результаті дефіциту рухової активності є загально визнаним фактом [3, с. 18–22].

Перш за все починає страждати серцево-судинна система. У результаті виникає явище погіршення перенесення функціональних навантажень, що призводить до істотного зменшення енерговитрат, накопичення в організмі надлишку поживних речовин та збільшення маси тіла [1]. Підтвердженням даного збільшення є дані ВООЗ, де вказується, що серед студентів першого та другого курсів, спостерігаються тривожні тенденції в перевищенні норми маси тіла. Близько 39,0 % хлопців та 36,0 % дівчат знаходяться на вище середньому та високому рівнях за нормативною таблицею ВООЗ, що є наслідком зниження фізичної активності в процесі навчання [17, с. 83].

В роботах Н.О. Добровольської [10, с. 41] зазначається, що недостатня фізична активність на початковому етапі навчання студентської молоді має негативний вплив і на формування вузькогрудості, як чинника фізичного розвитку, що надалі позначається на функціонуванні кардіореспіраторної системи їх організму. Враховуючи масштабність та екстраполяцію даної динаміки, на думку більшості фахівців в галузі фізичної культури та спорту [2, с. 57–70; 6; 11; 14], однією з актуальних проблем удосконалення фізичного розвитку студентської молоді завжди було програмно-нормативне забезпечення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Неузгодженість у роботі державних структур негативно впливає на виконання вимог Державної програми у сфері фізичного виховання студентів. Негативним кроком Уряду України 5 листопада 2008 року стало ухвалення рішення про скасування постанови Кабінету Міністрів України від 15.01.1996 «Про державні тести і норматив оцінки фізичної підготовленості населення України» у зв'язку з частими смертельними випадками на уроках фізкультури у школі. Хоча, аналіз причин, які зумовили трагедії, показав, що лише в одному випадку причиною смерті стало травмування, а 13 випадків сталися через порушення фізичного розвитку та серцево-судинні захворювання.

Наступним негативним кроком в Україні було підписання наказу міністра освіти і науки України № 642 від 09.07. 2009 року «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента». Згідно з цим наказом, фізичне виховання вилучається із переліку обов'язкових дисциплін і стає позакредитною дисципліною. Такий документ практично почав знищувати фізичне виховання у закладах вищої освіти України, що вже сьогодні має негативні наслідки.

Враховуючи, що система фізичного виховання в Україні перебувала у глибокому кризовому стані і не могла задовольнити потреб фізичного розвитку і фізичної підготовленості молоді. Процес викладання фізичного виховання у перші роки незалежності України носив застійний характер. Скорочувалася кількість викладачів і годин, відведених для обов'язкових і факультативних занять, збільшувалася кількість хворих студентів та студентів з особливими потребами, у ряді вищих закладів освіти майже

перестали функціонувати спортивні клуби, кількість змагань і виділених коштів на придбання інвентарю та форми зменшувалась. Багато провідних українських фахівців у галузі фізичного виховання і спорту змінили професію, виїхали працювати за кордон. Аналіз стану спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО свідчить про повний її занепад. Скорочувалися ставки голів спортивних клубів, тренерів-викладачів з видів спорту, припинялося фінансування. Цим завдавалося не виправного удару по рівню здоров'я, фізичного розвитку функціональному стану студентів [6].

Динаміка фізичного розвитку студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій, за даними В.О. Жамардія, свідчить, що у студентів спостерігається низький і незадовільний рівень фізичного розвитку. Значна частина студентів не може досягти навіть середнього рівня фізичного розвитку. Аналіз фізичного розвитку студентів свідчить про недосконалість системи фізичного виховання, низький рівень фізичної підготовленості студентів і незадовільний стан фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти [12, с. 230]. Встановлена негативна динаміка фізичного розвитку та функціонального стану студентів, пояснюється недостатнім об'ємом рухової активності, передбаченим «Програмою по фізичному вихованню для вищих навчальних закладів» [5, с. 97] і потребує додаткового вивчення та вдосконалення системи фізичного виховання у закладах освіти.

З метою дослідження впливу чинної системи фізичного виховання у ЗВО на фізичний розвиток і функціональний стан студентів було оцінено рівень та динаміку таких показників: довжина тіла, маса тіла, кистьова динамометрія, життєва ємність легень (ЖЄЛ), частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, систолічний та діастолічний артеріальний тиск (АТ). У дослідженні взяли участь 73 студенти (38 студентів чоловічої статі та 35 – жіночої) (табл. 1). Аналіз показників довжини тіла демонструє, що і у студентів-чоловіків, і у студенток впродовж навчання на I та II курсах відмічається тенденція до незначного зростання, але вони є практично незмінними – різниця між показниками довжини тіла у 1 і 4-му семестрах у чоловіків становить 0,9 см, у жінок – 0,8 см та є недостовірною ( $P > 0,05$ ).

Маса тіла є важливим показником фізичного розвитку студентської молоді та оцінкою ефективності системи фізичного виховання у ЗВО [15, с. 122–125]. Дослідження показників маси тіла свідчить, що у студентів обох статей упродовж навчання відбувається збільшення маси тіла. Так, у студентів-чоловіків у 1-му семестрі маса тіла становила 71,9 кг, а у 4-му – вже 73,4 кг, різниця становить 1,5 кг ( $P > 0,05$ ). У студенток різниця між середнім значенням маси тіла у 1-му (57,1 кг) та 4-му (59,8 кг) семестрах становить 2,7 кг, але є недостовірною ( $P > 0,05$ ) (рис. 1).

Проведений аналіз маси тіла засвідчив недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання у ЗВО щодо покращання фізичного розвитку студентської молоді. Показники за період навчання у закладах вищої освіти у студентів обох статей перебувають у межах вікової норми.

Однак, зважаючи на негативну тенденцію у збільшенні маси тіла студентів у процесі навчання на I та II курсах та враховуючи, що на III та IV курсах відсутні заняття з фізичного виховання, використовуючи метод екстраполяції, можна стверджувати про подальше збільшення маси тіла студентів на старших курсах навчання у ЗВО.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичного розвитку і функціонального стану студентів протягом навчання на I та II курсах ( $\bar{X} \pm m$ )**

Показники	Семестри навчання				P1-P4
	1-й	2-й	3-й	4-й	
<b>Чоловіки (n=38)</b>					
Довжина тіла, см	176,2±1,43	176,5±1,45	176,9±1,46	177,1±1,42	>0,05
Маса тіла, кг	71,9±1,38	72,3±1,39	72,8±1,42	73,4±1,44	>0,05
Динамометрія, кгс	38,9±0,73	39,4±0,69	40,3±0,67	40,7±0,65	>0,05
ЖЄЛ, мл	4073,1±91,6	4096,5±90,4	4107,8±89,8	4113,2±90,1	>0,05
ЧСС у спокої, уд./хв	73,1±0,64	72,9±0,61	73,0±0,67	73,2±0,68	>0,05
АТ систол., мм рт. ст.	121,1±0,93	121,6±0,91	121,5±0,95	121,7±0,98	>0,05
АТ діастол. мм рт. ст.	74,6±0,89	75,9±0,88	74,2±0,85	74,9±0,83	>0,05
<b>Жінки (n=35)</b>					
Довжина тіла, см	162,1±1,39	162,2±1,37	162,4±1,37	162,9±1,38	>0,05
Маса тіла, кг	57,1±1,31	58,2±1,29	59,1±1,34	59,8±1,30	>0,05
Динамометрія, кгс	21,9±0,62	22,5±0,57	23,1±0,54	22,8±0,52	>0,05
ЖЄЛ, мл	2827,2±84,3	2855,6±82,7	2881,5±83,1	2914,6±83,9	>0,05
ЧСС у спокої, уд./хв	69,7±0,75	70,2±0,72	69,9±0,70	70,3±0,71	>0,05
АТ систол., мм рт. ст.	116,2±1,05	116,5±1,02	116,6±0,99	116,4±0,98	>0,05
АТ діастол. мм рт. ст.	70,9±0,76	71,1±0,72	71,0±0,74	71,2±0,71	>0,05

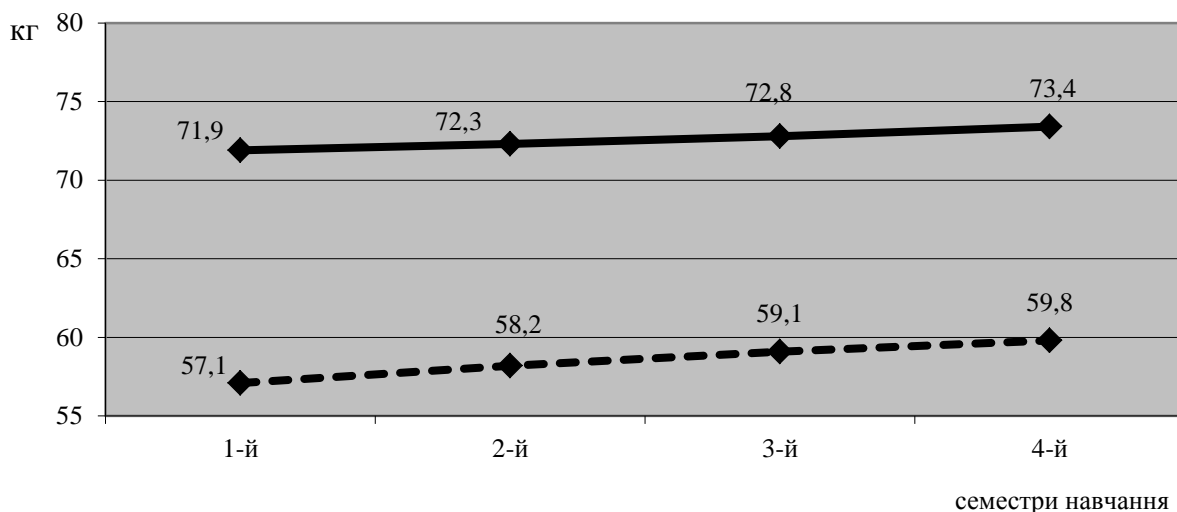


Рис. 1. Динаміка маси тіла студентів протягом навчання на I та II курсах

— — чоловіки;    ..... — жінки.

Аналіз показників динамометрії сильнішої руки показав, що як у студентів-чоловіків, так і у студенток середні значення 1 та 4-го семестрів між собою достовірно рівні ( $P > 0,05$ ). Дослідження динаміки показників сили

м'язів рук свідчить про їх недостовірне зростання за період навчання – на 1,9 кгс у чоловіків та на 0,9 кгс у жінок ( $P>0,05$ ). Найвищі значення кистьової динамометрії у студентів зафіксовано у 4-му семестрі (40,7 кгс), а у студенток – у 3-му (22,8 кгс) (рис. 2).

Дослідження рівня і динаміки життєвої ємкості легень у студентів ЗВО свідчить про те, що впродовж навчання показники функціональних можливостей системи дихання у студентів обох статей практично не змінилися. Так, у студентів-чоловіків показники ЖЄЛ зросли за період навчання на I і II курсах усього на 40,1 мл ( $P>0,05$ ), а у жінок – на 87,4 мл ( $P>0,05$ ) (рис. 3), що свідчить про недостатній вплив занять із фізичного виховання за чинною системою на розвиток і вдосконалення системи дихання у студентів ЗВО. Показники ЖЄЛ у студентів і у студенток перебувають у межах вікової норми.

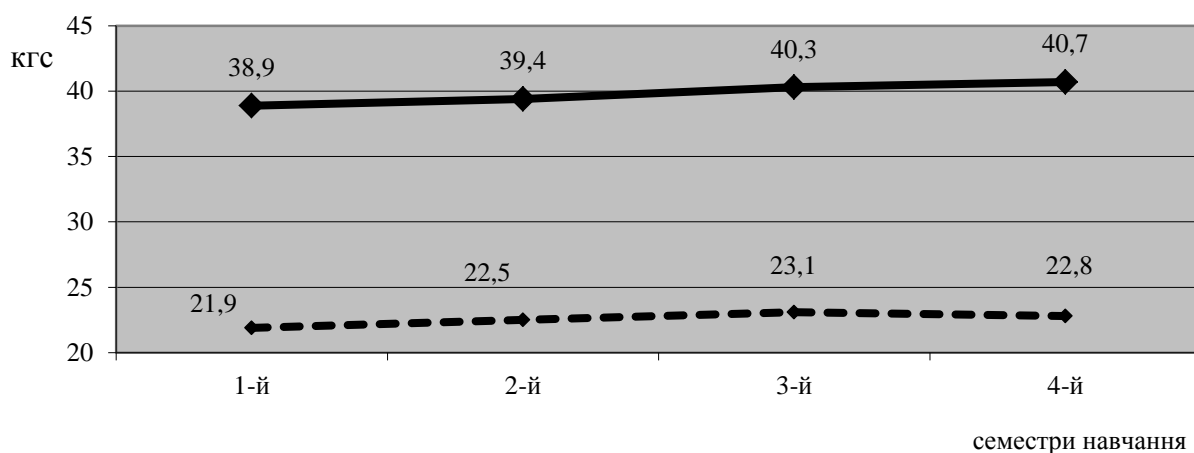


Рис. 2. Динаміка кистьової динамометрії студентів протягом навчання на I та II курсах

— — чоловіки;    - - - - - жінки.

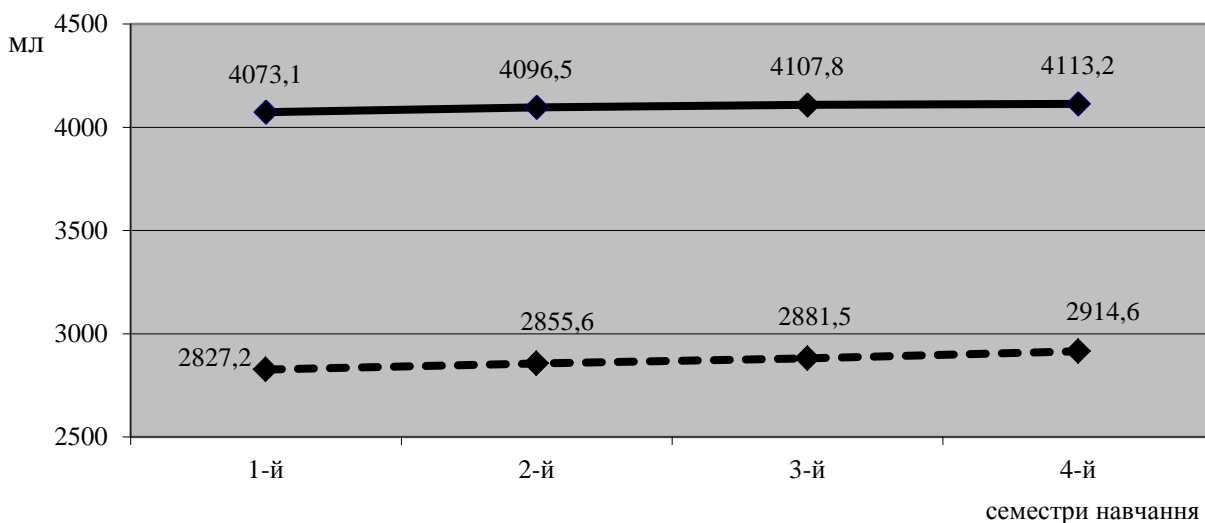


Рис. 3. Динаміка ЖЄЛ студентів протягом навчання на I та II курсах

— — чоловіки;    - - - - - жінки.



Результати досліджень [19, 21, 22, 23, 24 та ін.] свідчать, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на стан здоров'я студентів, підвищують рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості і ефективно сприяють покращанню показників діяльності серцево-судинної системи: знижуються показники ЧСС, артеріального тиску, прискорюються відновні процеси після навантажень. Однак аналіз частоти серцевих скорочень у спокої показав, що за період навчання показники студентів обох досліджуваних груп достовірно не змінилися ( $P>0,05$ ). Зміни ЧСС як у студентів обох статей характеризуються негативною динамікою – різниця між показниками ЧСС у 1 та 4-му семестрах у студентів-чоловіків становить 0,1 уд/хв, а в жінок – 0,6 уд/хв (рис. 4).

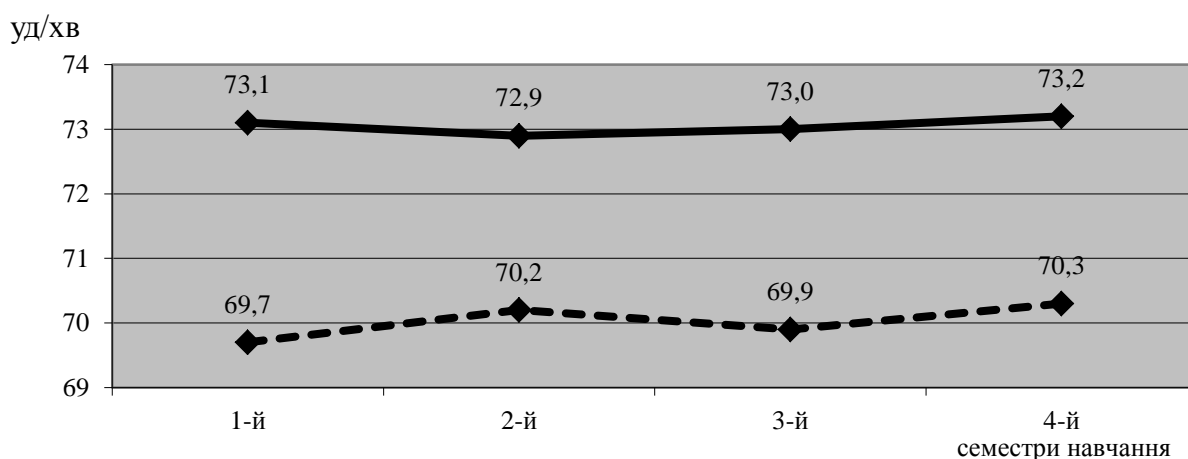


Рис. 4. Динаміка ЧСС у спокої у студентів протягом навчання на I та II курсах

— — чоловіки;    - - - - - жінки.

Аналіз показників артеріального (систоличного і діастолічного) тиску у студентів показав, що як у студентів-чоловіків, так і жінок, хоча й спостерігається тенденція до погіршення за період навчання на I і II курсах, однак різниця між середніми значеннями 1 і 4-го семестрів є недостовірною ( $P>0,05$ ). Так, показники систолічного тиску у студентів-чоловіків погіршилися на 0,6 мм рт. ст., у жінок – на 0,2 мм рт. ст.; діастолічного – у чоловіків і жінок – на 0,3 мм рт. ст. При цьому показники артеріального тиску у студентів обох груп перебувають у межах вікових норм.

Таким чином, аналіз показників фізичного розвитку та функціонального стану студентів показав, що переважна більшість досліджуваних параметрів не має покращання у процесі навчання на I та II курсах навчання у ЗВО. При цьому такі важливі показники, як маса тіла, ЧСС мають тенденцію до погіршення, що підкреслює недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання. Результати досліджень не суперечать висновкам інших учених [18, 20, 25 та ін.], які вказують на низький ефект від традиційних занять із фізичного виховання на рівень фізичного розвитку і функціональних можливостей студентської молоді.

Проведені дослідження свідчать про необхідність вдосконалення системи фізичного виховання закладів вищої освіти з метою покращання рівня фізичного розвитку та функціонального стану шляхом залучення в навчальний процес занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту.

### Список використаних джерел

1. Андрійчук В.М. Закономірності формування показників фізичного розвитку юнаків під час навчання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.03.01. Вінниц. нац. мед. ун-т ім. М. І. Пирогова. Вінниця, 2017. 36 с.
2. Булатова М.М., Литвин А.Т. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). № 19, 2003. С. 57–70.
3. Вереньга Ю.В., Пронтенко К.В., Бондаренко В.В., Безпалый С.М., Хуторянський О.В. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 5. С. 18–22.
4. Вовк В.М. Теоретическая модель обеспечения преемственности физического воспитания личности старшеклассника, студента. Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2011. № 2. С. 19–23.
5. Волочий Ф., Васильків М. Фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів I–V курсів з різним рівнем рухової активності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 2. С. 97.
6. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир, «Рута». 2012. 514 с.
7. Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О., Денисовець А.П., Ткаченко П.П., Пантус О.О., Плотіцин К.В., Бартош К.А. Самооцінка студентами рівня фізичного стану – шлях для нормування фізичних навантажень. I Всеукр. наук.-практ. конф. «Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи» За ред. С.І. Присяжнюка. Київ, 2011. С. 99–104.
8. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир. «Рута». 2009. 593 с.
9. Дзензелюк Д.О. Методика розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо: автореф. дис. ... к. пед. н: [спец.] 13.00.02. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2019. 23 с.
10. Добровольська Н.О., Середенко Л.П., Калиновська Т.М., Гуржеєва Н.І., Шиншина С.І. Фізичний розвиток як один з узагальнюючих показників здоров'я молоді Донецького регіону. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009. № 1. С. 41.
11. Єдинак В.Д. Вдосконалення нормативни основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02. К.: УДУФВіС, 1997. – 24 с.
12. Жамардїй В.О. Динаміка фізичного розвитку студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. № 3. С. 230.
13. Коваленко І.М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для молодших школярів у групах продовженого дня: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Харків, 2014. 20 с.

14. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз): Автореф. дис. ... канд наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, ЛДДФК, 2002. 16 с.
15. Пилипчук В.В., Августинович М.Б., Курінов О.Ю. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 4. С. 122–125.
16. Присяжнюк С.І., Краснов В.П. Проблеми якості фізичної підготовленості студентів-першокурсників Національного аграрного університету. Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. «Реформування системи аграрної вищої освіти в Україні: досвід і перспективи». Київ, 2005. Ч. 2. С. 27–29.
17. Самокиш І.І. Моніторинг функціональних можливостей студентів вишів під час навчально-виховного процесу фізичного виховання: монографія. Одеса, 2018. С. 83.
18. Griban, G., Tymoshenko, O., Arefiev, V., Sushchenko, L., Domina, Zh., Malechko, T., Zhuravlov, I., Tkachenko, P., Baldetskiy, A., Prontenko, K. (2020). The role of physical education in improving the health status of students of special medical groups. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (3), 534-540.
19. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Normalization of physical loads in physical training educational process by means of students' self-rating of one's own physical state. *Canadian Journal of Science, Education and Culture*, No. 1. (5) (January – June). Volume II. «Toronto Press». Toronto. 2014. P. 392–396.
20. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Physical preparation of students in Ukraine. *American Journal of Scientific and Educational Research*, No.1. (4) January – June, 2014. Volume II. «Columbia Press». New York, 2014. P. 286–291.
21. Gryban Grygoriy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. The value of motor activity in human life. *Proceedings of the 1st International Academic «Science and Education in Australia, America and Eurasia: Fundamental and Applied Science»* (Australia, Melbourne, 25 June 2014). Volume I. «Melbourne IADCES Press». Melbourne. 2014. P. 657–660.
22. Gryban Grygoriy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Activation of sports and recreational activities of students with disabilities in health during the learning process in physical education. *British Journal of Science, Education and Culture*, 2014, No. 1. (5) (January-June). Volume III. «London University Press». London, 2014. P. 132–136.
23. Kostiantyn Prontenko, Ihor Bloshchynskyi, Grygoriy Griban, Yevgenii Zhukovskiy, Tetiana Yavorska, Pavlo Tkachenko, Dmytro Dzenzeliuk, Nadya Dovgan, Sergiy Bezpaliy, Volodymyr Andreychuk. Formation of Readiness of Future Physical Culture Teachers for Professional Activity. *Universal Journal of Educational Research* 7(9): 1860–1868, 2019.
24. Prontenko, K., Griban, G., Alohyna, A., Bezpalyi, S., Yavorska, T., Hryshchuk, S., Tkachenko, P., Dzenzeliuk, D., Bloshchynskyi, I. (2019). The physical development and functional state as the important components of the students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 72, 12(1), 2348–2353.
25. Prysiashniuk Stanislav, Tolubko Volodymyr, Oleniev Dmytro, Parczewskyy Yuriy, Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Zhyrnov Oleksandr. The influence of physical activities on biological age parameters of the first-year female students from the special medical department. *Journal of Physical Education and Sport*. 18(2), Art 81 pp. 561 – 564, 2018.

## РУХЛИВІСТЬ ЯК КООРДИНАЦІЙНА ЯКІСТЬ: СТРУКТУРА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Колумбет О. М.

В сучасних умовах особливу актуальність набуває здатність здійснення рухової діяльності в імовірнісних, мало прогнозованих і несподівано виникаючих ситуаціях, що пов'язано з проявом швидкості реакції, концентрацією і перемиканням уваги, добре розвиненої рухової пам'яті, просторової орієнтації, доцільного і економічного розподілу зусиль [ 2, 6, 9, 16, 21]. Серед різноманітних рухів велика роль належить руховим актам, різним руховим координаціям, які вимагають прояву спритності, точності, рівноваги, рухливості тощо, від рівня розвитку яких залежить швидкість реакції, швидкість переходу від одних складнокоординованих рухових актів до інших, точне і своєчасне розв'язання завдань фізичного вдосконалення [1, 5, 7, 10, 21, 31].

Запропонована автором класифікація координаційних якостей [11–15] розроблена на основі низки загальних і специфічних ознак структурних елементів, які є властивими в різній мірі кожній з них. Вона побудована з урахуванням взаємозв'язку і взаємозалежності різних координаційних якостей, на що вказує схожість низки провідних компонентів, чинників, які впливають на розвиток, а також критеріїв їх оцінювання. Кожна координаційна якість має свою власну структуру. При цьому окремі структурні елементи можуть входити до змісту інших рухових координацій (рис. 1).

Рухливість – це різновид координаційних якостей, яка забезпечує співмірність рухових дій за просторовими, часовими і силовими характеристиками та генетично обумовлена рівнем нервово-психічного стану [23, 24, 25, 30].

Серед рухових координацій рухливість займає важливе місце. Слово «рухливий» в прямому сенсі означає «незакріплений», такий, що «рухається». Висока міра рухливості дозволяє швидко і адекватно реагувати на подразник і адаптуватися в умовах, що змінюються, непередбачених ситуаціях, характерних для рухової діяльності. При низькому рівні рухливості обмежено багато природних рухів людини. Рухливість є особливою якісною стороною моторики, яка характеризує м'язову діяльність людини з точки зору швидкості виконання окремих рухів, швидкої зміни їх характеру, швидкості реагування на ситуацію, що змінюється, або зміну рухового завдання [3, 19, 22, 29].

У науково-методичній і науковій літературі рухливість і гнучкість часто розглядаються як одна і та ж якість. Проте це різні рухові координації, які відрізняються структурними компонентами, різновидами, критеріями оцінювання і чинниками, що впливають на їх формування [8, 17, 27]. За наявності ряду схожих моментів, зокрема, таких компонентів як особливості

будови суглобово-зв'язкового апарату, стан збудливості і розтяжності м'язів під впливом імпульсації мотонейронів, є й істотні відмінності.

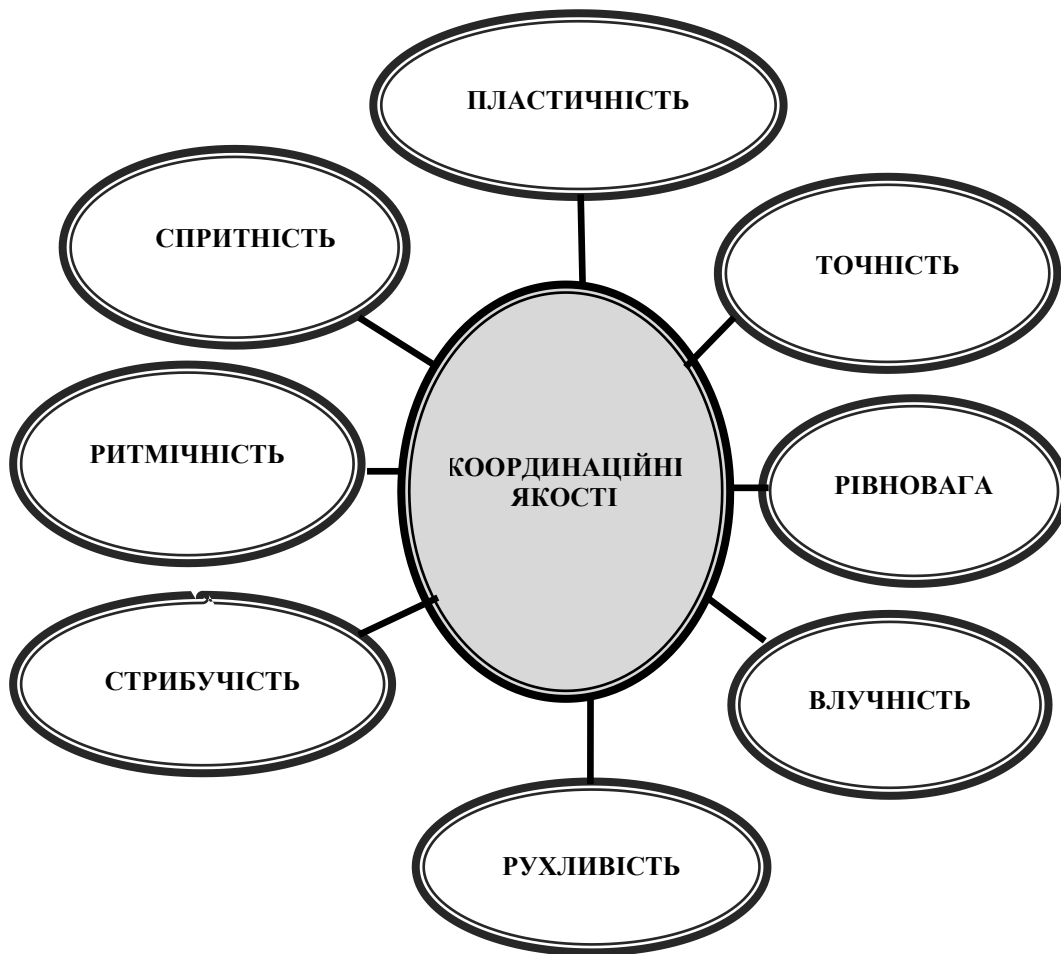


Рис. 1. Види координаційних якостей

До змісту рухливості, на відміну від гнучкості, входять такі компоненти, як швидкість сприйняття і переробки інформації (без чого неможливе своєчасне реагування на відповідний подразник), а також міра розвитку і взаємодії сенсорних систем. Істотною ознакою рухливості є співмірність рухів, їх відповідність за зусиллями, які докладаються, швидкості та амплітуди.

Загальноприйнятому уявленню про схожість рухливості і гнучкості сприяла та обставина, що ці рухові координації вивчені у недостатньому обсязі. Чіткіше розмежування рухливості та гнучкості можна зробити при розгляді їх структурного змісту, що включає основні компоненти, прояви та інші складові. Навіть схожі, на перший погляд, з гнучкістю такі компоненти рухливості, як особливості будови суглобово-зв'язкового апарату, стан збудливості та розтяжності м'язів під впливом імпульсації мотонейронів мають свій специфічний зміст [18, 21, 32]. Порівняння цих рухових координацій за різними проявами також дозволяє знайти істотні відмінності.

Різні прояви гнучкості визначаються видом фізичних вправ і режимом м'язової діяльності. Основними різновидами гнучкості є: *активна, пасивна, динамічна і статична*. Рухливість же не може бути статичною або пасивною.

Як рухливість, так і гнучкість мають прояви за анатомічною ознакою. Проте рухливість проявляється:

- у поворотах кульшовових і гомілковостопних суглобів («виворотність»);
- у поворотах тіла і його ланок;
- у рухах тіла і його окремих ланок, що виконуються в безопорному стані;
- у кругових рухах і поворотах голови;
- у обертальних рухах верхнього плечового поясу;
- у обертальних рухах ліктювих і променезап'ясткових суглобів;
- у колових рухах тулуба;
- у колових рухах кульшовових суглобів;
- у обертальних рухах колінних і гомілковостопних суглобів.

Тоді як гнучкість має місце при згинанні і розгинанні:

- шийного відділу хребта;
- поперекової частині хребта;
- кульшовових суглобів;
- суглобів стопи;
- згинанні та розгинанні суглобів кисті.

Таким чином, рухливість проявляється в поворотах, обертальних і колових рухах, а гнучкість – в махах, нахилах, згинаннях і розгинаннях [11, 27]. Порівняльний аналіз чинників, що впливають на формування цих якостей, а також критеріїв їх оцінювання свідчить про їх принципову відмінність. Отже, рухливість і гнучкість – самостійні рухові координації, що мають різний зміст, компоненти, прояви і різновиди, а також чинники, які обумовлюють їх розвиток, і критерії оцінювання (рис. 2).

Рухливість за своїм змістом має деяку схожість із спритністю, незважаючи на те що ці рухові координації чітко розрізняються. Рухливість найчастіше проявляється в потребі організму в активній руховій діяльності. Рухлива від природи дитина, як правило, потребує постійного руху, як найважливішої умови розвитку і вдосконалення організму [8, 26]. Ця особливість певною мірою зберігається протягом усього життя.

Спритність проявляється в умінні знайти оптимальний варіант рішення рухової задачі як в спеціально організованій руховій діяльності, так і в несподівано виникаючій ситуації. Спритність найяскравіше проявляється в спорті, хоча часто відзначається і в багатьох інших видах діяльності, у тому числі професійних (наприклад, геологі, військові, пожежні тощо). Іноді люди виявляються перед необхідністю знайти єдино можливий вихід із положення, продемонструвавши спритність. Один із важливих компонентів рухливості – стан збудливості і лабільності м'язів під впливом імпульсації мотонейронів [13, 27].



Рис. 2. Структурний зміст рухливості

Для рухової діяльності характерні як прості, так і складні сенсомоторні реакції. При простих – необхідно знайти відповідь на один подразник,

наприклад, під звуки маршу (під час ходьби) на кожен чверть виконується один крок. Складна сенсомоторна реакція включає не лише реакцію на рухомий предмет, але і реакцію вибору варіанту рішення рухової задачі.

На різний подразник має бути відповідний характер реагування. Чим вище рівень рухливості, тим більше часу для вибору адекватного способу реагування. При слабкій збудливості і лабільності м'язів дуже важко своєчасно відреагувати на рухомий об'єкт. Завдяки досить високій збудливості і лабільності м'язів організм набуває здатність своєчасно реагувати на відповідний подразник [18, 20]. З цим компонентом тісно пов'язаний наступний – швидкість сприйняття і переробки інформації. Чим вона вища, тим швидше буде знайдений оптимальний варіант виконання рухового завдання [4, 28].

Поклад від рівня рухливості нервових процесів вибір варіанту рішення рухової задачі індивідуальний [17, 23]. Здатність до швидкого сприйняття і переробки інформації свідчить про певний рівень розвитку рухливості. Людина, яка не має цієї якості у необхідній мірі, зазнає більше труднощів у виборі адекватних рухових дій.

Рівень функціонування і взаємодії сенсорних систем – наступний компонент рухливості. При порушенні діяльності одного або декількох аналізаторів тонус центральної нервової системи знижується і рухова активність різко падає. Наприклад, без участі зорового аналізатора неможливе виконання рухових дій, пов'язаних з необхідністю орієнтації у просторі (подолання перешкоди, метання у ціль). Для коригування рухової діяльності важливо підтримувати тонус відповідних нервових центрів [27].

У правильному розташуванні тіла і його окремих ланок у просторі велика роль належить вестибулярному апарату, функції якого пов'язані із впливом на організм дій сили тяжіння при переміщеннях тіла і прискореннях різного характеру.

Рівень пропріорецептивної чутливості, як наступний компонент рухливості, визначається діяльністю різних ланок рухового апарату. При виконанні фізичних вправ рухова сенсорна система забезпечує зворотні зв'язки, подаючи сигнали у центральну нервову систему про міру скорочення м'язів, натягнення сухожилів і зв'язок, про положення суглобів.

Під впливом цілеспрямованого фізичного навантаження підвищується пропріорецептивна чутливість, що дозволяє сприймати менші мінімальні кути зміщення у суглобах. Покращуються диференціальні пороги, знижується мінімальна різниця у величинах кутів переміщення ланок тіла, вазі утримуваних навантажень і часових інтервалів між наступними подразниками.

Один з важливих компонентів рухливості – особливості будови суглобово-зв'язкового апарату. Виконання нахилів, обертань і поворотів багато в чому визначається будовою суглоба, еластичністю зв'язок, пружністю його хрящової тканини, кількістю синовіальної рідини [19]. Цей же компонент входить і до змісту гнучкості, що підтверджує тісний взаємозв'язок усіх



якісних сторін рухової діяльності, і зокрема, рухливості і гнучкості. Гнучкість є однією із засадничих якостей, які визначають загальний фізичний стан людини. При низьких показниках гнучкості неможливо добитися необхідного рівня спритності, точності, рівноваги, стрибучості і тим більше рухливості.

При високому рівні гнучкості зберігається оптимальна рухова активність, збільшується приріст показників рухливості [8]. Швидкість включення фізіологічних систем в дію, як необхідний компонент рухливості, значною мірою впливає на прояв цієї рухової координації. М'язова діяльність є одним з найважливіших стимуляторів функцій вегетативних органів. Під впливом фізичного навантаження покращується координація рухових і вегетативних функцій, активізується включення вегетативних систем.

Таким чином, формування рухливості визначається вищепереліченими компонентами. Знання і облік останніх дозволяє створити більше цілісне уявлення про фізіологічні механізми рухливості, правильно орієнтує на підбір адекватних засобів і методів для її розвитку. Відображаючи різні сторони рухової діяльності, рухливість має різноманітні різновиди і прояви, які можна розподілити на три групи [27].

Першу – складають специфічні прояви, характерні для спортивної і деяких інших видів професійної діяльності. До них відноситься рухливість у кульшових і гомілковостопних суглобах, що має велике значення в художніх видах спорту, а також в хореографії, танцях, балеті. Висока міра «вिवоротності» у кульшових суглобах дозволяє навіть при невисоких стрибках досягати максимальної амплітуди рухів [15, 23].

Рухливість гомілковостопних суглобів дає можливість технічно виконувати полуприсіди, глибокі присіди, зберігаючи правильну поставу, «півхвилі» і «хвилі» тілом у різних площинах, оригінальні танцювальні елементи, значно збільшуючи арсенал красивих, виразних рухів.

Прояви рухливості у вправах, що виконуються у опори (у хореографічного верстата, гімнастичного снаряда), мають велике значення у спортивній та в інших видах діяльності. Можна підкреслити їх прикладне значення, яке сприяє поліпшенню загальної фізичної підготовки. Цей різновид проявляється також при подоланні перешкод із додатковою опорою. Виконання вправ у опори в художніх видах спорту дозволяє формувати точне м'язове почуття при заданій амплітуді рухів, без чого неможливе створення школи рухів.

При виконанні вправ ранкової гігієнічної гімнастики, динамічної паузи, з метою загального зміцнення організму і підтримки необхідного тону, використання опори дозволяє краще контролювати поставу, домагатися точнішого і якіснішого виконання рухів.

Прояв рухливості у поворотах тіла і його окремих ланок забезпечує необхідну стійкість тіла у непередбачених ситуаціях. Спортивна діяльність багатогранна. Складність виконання рухових дій часто пов'язана із непередбачуваністю умов їх виконання. Достатній рівень розвитку цього

різновиду рухливості дозволяє своєчасно змінити напрям рухів за рахунок повороту у плечових і кульшовових суглобах на 30, 45, 90° і більше.

Рухливість тіла і його ланок у безопорному стані робить істотний вплив на фізичну і технічну підготовку тих, хто займається. Чим вище рівень розвитку якісних сторін рухової діяльності, тим легше орієнтуватися у виборі оптимального рішення конкретної задачі.

Неспецифічні прояви рухливості характерні для побутової, професійної діяльності, а також хореографії та танців. При високій мірі її розвитку легше опанувати різноманітний арсенал рухових дій. Це дозволяє у несподівано виникаючих і різко змінних умовах життєдіяльності (слизька опора, раптова перешкода тощо), швидше вибрати найбільш доцільний варіант (присідання, що пружинить рух, різке виставляння ноги; колові рухи руками допомагають утримати рівновагу тіла, хвилеподібні рухи тулубом сприяють запобіганню падінню).

Рухливість проявляється також за анатомічною ознакою (рис. 2). При розвитку рухливості необхідно враховувати ряд чинників, які сприяють збільшенню її показників. Одна з важливих структурних складових будь-якої рухової координації, у тому числі рухливості, є система критеріїв оцінювання приросту її показників.

Аналіз науково-методичної літератури та результати досліджень [6, 10, 12, 27] показали, що одним з критеріїв оцінювання рухливості є швидкість зміни напрямку і характеру рухів за сигналом. У руховій діяльності широко використовуються прийоми зміни швидкості, напрямку, ритму, амплітуди виконання різних фізичних вправ при використанні свистка, команди викладача тощо. Висока міра рухливості дозволяє швидко і адекватно реагувати на відповідний подразник.

Швидкість зміни напрямку і характеру рухів за сигналом оцінюється різними способами: а) за секундоміром (визначається тривалість паузи після сигналу до початку рухової дії); б) за якісним виконанням рухового завдання; (5 балів – відсутність паузи, збереження амплітуди і ритму рухів при зміні напрямку за сигналом; 4 бали – незначне порушення темпу і ритму рухів; 3 бали – наявність паузи, втрата темпу і зменшення амплітуди рухів відразу після сигналу).

Вибір адекватного способу виконання рухової дії в конкретних умовах. Оцінюється злиття, амплітуда, видовищність фізичної вправи, наприклад:

а) із стійки на одній лінії поворот кругом на 180°; (5 балів – піднімаючись високо на пальці ніг, праву ногу поставити перед лівою і виконати поворот лівим плечем назад. Рухи виконуються зливо з хорошою поставою, в чітко позначену позу; 4 бали – піднімаючись на пальці ніг, поворот правим (чи лівим) плечем назад з невеликим переступанням у кінці повороту; 3 бали – поворот на усій ступні з переступанням);

б) із стійки на одній нозі (на гімнастичній лавці) махом іншою назад, поворот кругом (на 180°); (5 балів – махом назад піднятися на пальці опорної ноги і виконати поворот одноіменним плечем без зупинок, втрати рівноваги і

ритму рухів; 4 бали – махом назад поворот на усій ступні, починаючи рухи одноіменним плечем назад. Незначне порушення злиття, легкості і ритму рухів; 3 бали – махом назад поворот з незначною втратою рівноваги і переступаннями);

в) із стійки на одній нозі (на низькій колоді), махом вперед, поворот кругом; (5 балів – махом ноги вперед піднятися високо на пальці ніг і зберігаючи поставу, поворот різноіменним плечем назад без додаткових рухів; 4 бали – махом ноги вперед, поворот кругом на усій ступні різноіменним плечем назад з невеликими переступаннями; 3 бали – махом ноги вперед, поворот кругом стрибком з додатковими переступаннями, втратою рівноваги, порушенням постави, ритму і темпу рухів).

Визначення амплітуди обертальних рухів залежить від рухового завдання. Амплітуда обертальних рухів тілом і його ланками визначається різними способами:

а) викрут за допомогою гімнастичної палиці характеризує амплітуду обертальних рухів рук; (5 балів – кисті рук на ширині плечей та вуже; 4 бали – кисті рук на відстані більше, ніж ширина плечей (на 5 см); 3 бали – кисті рук на відстані більше, ніж ширина плечей (на 10 см));

б) коловий рух правою (потім лівою) ногою; (5 балів – по горизонталі і вище; 4 бали – на  $10\text{--}15^\circ$  нижче за горизонтальне положення; 3 бали – нижче  $15^\circ$  від горизонтального положення);

в) коловий рух тулубом (праворуч та ліворуч); (5 балів – при нахилі вперед і назад нижче за горизонталь; 4 бали – при нахилі вперед і назад на рівні горизонтального положення; 3 бали – при нахилі вперед і назад вище за горизонтальне положення на  $10^\circ$ ).

Швидкість зміни напрямку руху при поворотах має важливе значення в різних видах діяльності.

Вибір адекватного способу виконання обертальних рухів з метою підвищення ефективності рухових дій – це наступний критерій оцінки рівня рухливості. Різні способи цих рухових дій відрізняються тривалістю за часом, величиною знерготрат і зусиль, необхідних для зупинки руху, збереження рівноваги або заданої пози. Досить високий рівень рухливості дозволяє вибрати ефективніший спосіб виконання обертальних рухів.

Швидкість виконання рухової дії також важливий показник досягнення поставленої мети. Чим точніше встановлюється швидкість пересування партнера (суперника) або м'яча, тим точніше вибір характеру власних рухових дій. Нездатність до адекватної оцінки швидкості виконання рухової дії не дозволяє повною мірою протистояти суперникові.

Таким чином, використання цих основних критеріїв дає можливість об'єктивно оцінити міру прояву рухливості, а також визначити основні напрями її розвитку і вдосконалення з урахуванням різновидів і проявів, а також індивідуальних можливостей тих, хто займається.

Разом з цим, можна удосконалювати рухливість для підвищення рівня фізичної підготовленості. Низька рухова активність, пов'язана з віком,

фізичним станом або характером професії, може компенсуватися спеціально організованим фізичним навантаженням. Це необхідно для нормалізації роботи фізіологічних функцій, регуляції психоемоційного стану. Рівень рухливості певною мірою визначається генетичними чинниками. Проте розвивати і удосконалювати цю якість не лише можна, але і необхідно шляхом раціональної організації способу життя, підпорядкувавши його завданням збереження і зміцнення здоров'я.

Робоче поняття: рухливість – це різновид координаційних якостей, який забезпечує співмірність рухових дій за просторовими, часовими і силовими характеристиками та генетично обумовлений рівнем нервово-психічного стану.

### Список використаних джерел

1. Beliak Yu.I., Zinchenko N.M. Dosing method of physical activity in aerobics classes for students. *Physical Education of Students*, 2014; 5; 8–13.
2. Belykh SI. Structure of the concept of personality oriented physical education university students. *Физическое воспитание студентов*, 2013; 4; 3–9.
3. Bryukhanova N.A., Bulgakova O.V., Mokrova T.I., Bogashchenko Y.A. Determination of possibilities of the use of high-intensive trainings facilities on lessons health aerobics. *Physical Education of Students*, 2013; 2; 25–29.
4. Быков В.А. Теоретико-методическое обоснование комплексной системы спортивной подготовки студентов высших учебных заведений физической культуры. *Теория и практика физической культуры*, 2004; 2; 50–54.
5. Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления. *Теория и практика физической культуры*, 2004; 2; 54–61.
6. Григорьева С.А. Экспертная оценка координационных способностей, профессионально-значимых для бакалавров экономического профиля. *Учёные записки*, 2011; 5(75); 47–50.
7. Furman YM, Salnikova SV. Improvement of aerobic energy supply processes in 37-49 yrs old women by means of complex aqua-fitness trainings' and methodic of endogenous – hypoxic breathing's application. *Pedagogics, psychology, medical–biological problems of physical training and sports*, 2015; 7; 59–63.
8. Запорожанов В.А., Борачински Т. Совершенствование оценки координационных способностей занимающихся физическими упражнениями. *Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 2009; 9; 52–55.
9. Клімакова С.М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 2011; 8; 36–40.
10. Кожевникова Л.К. Воспитание координационных способностей на занятиях по физическому воспитанию. *Физическое воспитание студентов*, 2012; 1; 38–41.
11. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей. Київ: Освітв України, 2014.
12. Колумбет О.М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді. *Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 2012; 4; 62–65.
13. Колумбет О.М. Стимульований розвиток координаційних здібностей майбутніх учителів-наочників. *Вісник Чернігівського державного університету імені Т.Г. Шевченка*, 2013; 107; 228–230.
14. Колумбет О.М. Методика вдосконалення професійно значимих координаційних

здібностей у студенток на заняттях з фізичного виховання. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, 2013; 13(40)13; 109–116.

15. Колумбет А.Н. Классификация координационных способностей молодёжи, факторы и компоненты их развития. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, Москва, 2014; 4; II; 142–149.

16. Kolumbet A.N. Physical education for the students of pedagogical specialities. *III-th International Research and Practice Conference «Science, Technology and Higher Education»*, Westwood, Canada, 2014;34-42.

17. Kolumbet A.N. Development of coordination abilities of young people. *V-th International Research and Practice Conference «Science and Education»*, Munich, Germany, 2014; 54–62.

18. Коробейников В.Г. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека. Киев, 2002.

19. Korobeynikov G.V. Psychophysiological Peculiarities of Sexual Dimorphism in Athletes. *Psychologie Research*, 2012; 2; 6; 336–342.

20. Kurmaeva E.V. Fitness–programs as mean of forming of personality physical culture of students. *Physical Education of Students*, 2013; 1; 37–39.

21. Лизогуб В.С. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність. *Фізіологічний журнал*, 2010; 56(1): 148–151.

22. Loewenstein V.R. Handbook of Sensor. Physiology. Principles of Receptor Physiology. – Berlin-Heidelberg-New York, Springer, 1992; 46–49.

23. Лях В.И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект. Теория и практика физической культуры, 1987; 9: 61–62.

24. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – Москва: Дивизион, 2006.

25. Martyniuk O.V. Justification for experimental methods for circuit training aerobics classes first mature age women. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014; 11; 30–37.

26. Masliak I.P. Physical health of young and middle age women under influence of step-aerobics exercises. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015; 10; 45–50.

27. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2003.

28. Pogrebniak I.M., Kudelko V.E., Nagovitsina O.P. Effect of improving aerobics classes at the level of flexibility of female students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013; 5; 49–52.

29. Pop C., Ciomag V. The Influence of Aerobic Gymnastics on the Students' Body Image. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2014;117;129-135.

30. Prusik K., Prusik Kat., Kozina Z.L., Iermakov S.S. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments. *Физическое воспитание студентов*, 2013;1;54-61.

31. Rauner R.R. et al. Evidence that Aerobic Fitness Is More Salient than Weight Status in Predicting Standardized Math and Reading Outcomes in Fourth-through Eighth-Grade Students. *The Journal of Pediatrics*, 2013;163;2;344-348.

32. Терещенко И.А., Оцупок А.Р., Крупеня С.В., Левчук Т.М., Болобан В.Н. Оценка координационных способностей студентов первого курса на практических занятиях по гимнастике. Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013; 3; 60–70.

## **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ**

**Краснов В. П.**

Суспільна функція фізичного виховання та його основна мета полягають у вихованні всебічно розвиненої особистості, підготовленої до трудової діяльності. Відповідно до цієї мети сформульовано завдання фізичного виховання в аграрних ВЗО: гармонійний розвиток форм і функцій організму студентів, спрямований на всебічне вдосконалення розумових та фізичних обдарувань; зміцнення здоров'я; забезпечення їх творчого довголіття; формування та набуття життєво важливих рухових умінь, навичок та спеціальних знань; виховання вольових якостей особистості, сприяння розвитку інтелекту тощо [1, 2, 3, 7, 12 та ін.]. Спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів аграрних вищих навчальних закладів визначається вимогами, що ставлять до їх фізичної та психофізіологічної підготовленості і можливостей реалізації цих вимог у процесі занять з фізичного виховання і проведення фізкультурно-спортивних масових заходів [5, 8, 10, 11, 14 та ін.].

Нині спеціальний прикладний напрям використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до сучасної висококваліфікованої праці в АПК вимагає певного профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії [10, 11, 13]. Професійна спрямованість аграрної вищої освіти обумовлює необхідність у процесі формування особистості майбутнього фахівця особливу увагу звертати на розвиток його професійних якостей, на професійне виховання. При цьому повинна бути сформована система навчальної та виховної діяльності студента, яскраво забарвлена професійною специфікою, яка значною мірою визначає ефективність його майбутньої трудової діяльності [7, 11]. Інженер, агроном, ветеринарний лікар та інші професії АПК відрізняються не тільки своїми знаннями та умінями, а й спрямованістю, характером професійного мислення, принципами своєї діяльності, комунікабельними властивостями, ціннісними орієнтаціями, характером організації праці та іншими якостями, пов'язаних з їх професійною діяльністю. Виховання цих якостей входить до складу професійної підготовки майбутнього фахівця, яка включає в себе створення професіограм та моделей спеціаліста та описує знання та якості, які потрібно сформувати в процесі його підготовки [10, 11].

Цільова професійна модель як результат інтегративного функціонування фізичної підготовки фахівця повинна включати такі блоки:

- соціально-політичні якості особистості;
- морально-психологічні якості;
- командирські, лідерські та престижно-комунікативні якості;
- блок теоретичних знань;

- прикладні навички та уміння;
- блок психофізіологічних якостей, який матеріалізує професійну підготовленість на параметри надійності;
- фізичні якості та фізичне здоров'я, яке забезпечує високу працездатність та прогнозує професійне довголіття;
- блок медико-біологічних знань та антропометричних характеристик;
- блок спеціальних якостей для спеціальностей, які вимагають «виживання» в екстремальних умовах середовища.

Тому складовою частиною курсу фізичного виховання в аграрних ВЗО є ППФП, що являє собою цілеспрямований педагогічний процес, який сприяє формуванню прикладних знань, фізичних, психічних та спеціальних якостей, умінь та навичок, а також досягненню об'єктивної готовності студента до успішної професійної діяльності [10, 11]. ППФП покликана вирішувати на основі широкої загальної фізичної підготовки такі спеціальні завдання (табл. 1).

1. Забезпечення високого рівня функціонування основних фізіологічних систем організму в умовах сучасного аграрного виробництва.

2. Формування психофізичних і спеціальних якостей, які визначають успішність майбутньої професійної діяльності: загальної витривалості, силової та статичної витривалості, сили, швидкості рухів та реакцій, спритності, гнучкості, координації рухів, стійкості вестибулярного апарата, витривалості до високих та низьких температур, стійкості до гіпоксії та гіподинамії, відчуття часу та простору, спостережливості, оперативного мислення, емоційної стійкості, ініціативності тощо [2, 11].

3. Передача знань, умінь та навичок із використання засобів фізичної культури:

а) для нівелювання дії на організм несприятливих чинників зовнішнього середовища, специфічних умов професійної діяльності та професійних шкідливостей;

б) для активного відпочинку та відновлення працездатності (в робочі і вільні години);

в) для досягнення працездатності та високопродуктивної праці у професійній діяльності.

4. Формування рухових умінь та навичок, що сприяють досягненню об'єктивної готовності студентів до успішної трудової діяльності.

5. Виконання службових та суспільних функцій з впровадження фізичної культури та спорту у професійному колективі, формування особистості та її моральних якостей (відданість справі, працелюбність, колективізм, вимогливість до себе, справедливість, чесність, повага до людей, почуття власної гідності тощо). Ці завдання вирішуються сумісно із загальновиховними і професійно-освітніми завданнями. Усі вони конкретизуються з урахуванням особливостей професій.

## Завдання та засоби ППФП студентів

№ п/п	Завдання	Засоби
1.	Зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку	1. Ранкова гігієнічна гімнастика. 2. Малі форми активного відпочинку (фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка, фізкультурна мікропауза). 3. Раціональне поєднання розумової праці з фізичними навантаженнями. 4. Суворе дотримання режиму праці, відпочинку, харчування і сну.
2.	Створення необхідного рівня загальної фізичної підготовки	1. Загальні розвиваючі вправи (у формі самостійних занять). 2. Види спорту, передбачені навчальною програмою з фізичного виховання.
3.	Розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості	1. Заняття видами спорту (у секції чи самостійно): легкою атлетикою, спортивним орієнтуванням, боротьбою, плаванням, важкою атлетикою, гирьовим спортом, атлетичною гімнастикою, туризмом, спортивними іграми тощо. 2. Участь у змаганнях спартакіади вищого навчального закладу, гуртожитків, студентського оздоровчого табору тощо.
4.	Вдосконалення координації рухів, сенсомоторної реакції, розвитку уваги, оперативного мислення, емоційної стійкості	1. Заняття баскетболом, бадмінтоном, волейболом, гандболом, футболом, боротьбою, кікбоксінгом, тенісом, настільним тенісом, шахами, шашками. 2. Рухливі ігри «Квач», «Човник», «Виклик», «Боротьба за м'яч у колах», «Боротьба у квадратах», «Бій півнів» тощо.
5.	Підвищення адаптаційних можливостей організму студентів до гіпоксії, температурних та барометричних коливань	1. Загартування організму за допомогою повітряних та водних процедур, виконання фізичних вправ на відкритому повітрі при будь-яких погодних умовах. 2. Спеціальний комплекс дихальних вправ. 3. Тренування тривалості затримки дихання у спокої та під час бігу. 4. Вдосконалення анаеробно-лактатного та алактатного механізму енергозабезпечення шляхом багаторазового виконання вправ з максимальною інтенсивністю протягом 3–10 с та 20 с – 2 хв.
6.	Придбання теоретичних знань та практичних навичок з масових і прикладних видів спорту	1. Конспектування лекцій: «ППФП студентів», «Фізична культура і спорт у режимі праці та відпочинку», «Особиста та суспільна гігієна», «Самоконтроль під час занять фізичними вправами», «Вплив занять фізичними вправами на підвищення розумової та фізичної працездатності людини». 2. Оволодіння прикладними руховими навичками туризму, легкої атлетики, плавання, спортивного орієнтування, настільного тенісу, кінного спорту, кулевої стрільби.



В аграрних вищих закладах освіти визначились декілька форм професійно-прикладної фізичної підготовки, які згруповані за таким принципом:

- навчальні заняття (обов'язкові та факультативні);
- фізичні вправи в режимі дня;
- самостійні заняття;
- масові оздоровчо-фізкультурні та спортивні заходи.

Під час занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі засоби для вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки поділені на такі групи:

- прикладні фізичні вправи та окремі елементи різних видів спорту;
- прикладні види спорту;
- оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори;
- допоміжні засоби, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу за розділом професійно-прикладної фізичної підготовки.

Необхідно підкреслити, що під час занять фізичною культурою та спортом, як не в іншому виді діяльності, відбувається розвиток вольових якостей особистості. Професійне профілювання процесу фізичного виховання в аграрних ВЗО має важливе практичне значення для суспільства, тому що є одним із безпосередніх чинників покращення професійної підготовки кадрів, скорочення строків освоєння професійних умінь та навичок, підвищення надійності функціонування фізіологічних функцій організму фахівців в умовах аграрного виробництва. Необхідно враховувати, що серед різних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки необхідно відбирати лише ті, які відповідають таким принципам: оптимальної реалізації – мається на увазі, що засоби в максимальній мірі направлені на реалізацію вимог до особистості з боку професійної діяльності; розвиток фізичних якостей необхідних у виробничій діяльності.

Вивчення трудової діяльності працівників агропромислового комплексу дає можливість виявити потребу до фізичних якостей та психофізіологічних властивостей, які необхідні фахівцю-аграрнику будь-якої професії. До переліку таких необхідних компонентів професійної підготовленості фахівців-аграрників, які реалізуються в процесі фізичного виховання, зокрема з професійно-прикладної фізичної підготовки, належать розумові, емоційно-вольові, рухові, сенсорно-пропріорецепторні, організаційно – педагогічні знання, навички та уміння.

Праця фахівців-аграрників є розумовою з великою часткою фізичного навантаження. У найбільшій мірі проявляються нервово-емоційні навантаження на фоні подовженого робочого дня. Характер прояву втомленості також підкреслює особливості виробничої діяльності фахівців, пов'язаних як з напруженою розумовою працею, її нервово-емоційними стресами, так і елементами тривалого фізичного навантаження невисокої інтенсивності протягом робочого дня. Тому сучасний фахівець сільського господарства повинен мати певні знання, навички та уміння у сфері використання засобів

фізичної культури та спорту для вирішення соціально-економічних проблем села. Він повинен знати основні засади системи фізичного виховання з професійно-прикладної фізичної підготовки працівників сільського господарства, добре уявляти усі види і форми виробничої фізичної культури, сучасні ефективні методи управління розвитку фізичної культури та спорту у колективі; знати та виконувати психолого-педагогічні та організаційні вимоги, спрямовані на розвиток фізичного виховання працівників агропромислового комплексу [9]. Нині уже недостатньо те, що фахівець, який закінчив вищий навчальний заклад, сам займається спортом. Надзвичайно важливо, щоб він умів організувати у колективі фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи протягом та після робочого дня, досягти раціональної, науково обґрунтованої праці і відпочинку своїх підлеглих та членів їх сімей.

Ефективність трудової діяльності фахівця сільського господарства багато у чому залежить від його індивідуальних особливостей до продуктивної розумової та фізичної праці, рівня загальної витривалості, а також протікання процесів відновлення його організму після напруженого робочого дня, тобто від відновлення його працездатності. Низький рівень працездатності призводить до швидкого розвитку процесів утоми та перевтомлення, сприяє виникненню помилок і порушень технологічного процесу, напруженню емоційних відношень у виробничому колективі. Для успішної виробничої діяльності фахівця велике значення має добрий стан серцево-судинної, дихальної та центральної нервової системи [15, 18].

Фахівець повинен бути дисциплінованим, працелюбивим, настійливим і вимогливим до себе та своїх підлеглих, діяти згідно з чинним законодавством і нормативами. Він повинен бути рішучим та самостійним, уміти швидко оцінювати ситуації, приймати правильне рішення та реалізувати їх відповідно до прийнятого плану. Сучасне сільськогосподарське виробництво вимагає від фахівця здатності до інтенсивної розумової праці, знаходження правильного рішення, уміння зберігати високу працездатність за впливу на організм різних подразників, інколи в екстремальних метеорологічних та кліматичних умовах. Фахівець-аграрник повинен любити село, бути відданим своїй професії та прагнути постійно вдосконалювати свою фахову майстерність.

Однією з найважливіших проблем у підготовці фахівців для сільськогосподарського виробництва є екологічна освіта, яка має стати обов'язковою, а необхідний мінімум екологічних знань – обов'язковою кваліфікаційною умовою, що забезпечує виконання як загальних, так і специфічних функцій у сфері природокористування. Тому в процесі навчально-тренувальних занять з фізичного виховання та вивчення спеціальних дисциплін майбутні фахівці повинні засвоїти екологічні та гігієнічні вимоги, які сприяють позитивному впливу фізичних навантажень на організм. Освоїти вплив різних екологічних чинників та умов навколишнього середовища на стан здоров'я та працездатність людей, знати гігієнічні нормативи та вимоги до робочого місця, правила і заходи щодо використання екологічних і гігієнічних

чинників для загартування організму, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і досягнення успіхів у спорті.

У процесі навчання у вищому навчальному закладі необхідно навчитися давати диференційовану гігієнічну оцінку різним екологічним чинникам та умовам, які впливають на організм під час навчально–тренувального процесу та великих фізичних навантажень на різних етапах відновлення. Високі фізичні навантаження зменшують захисні функції організму, тому потрібно уникати прямого контакту з хворими організмами та зараженими предметами, іншими носіями інфекції. Фахівець, навчаючись у вищому закладі освіти, має навчитися аналізувати та застосовувати на практиці положення екологічного законодавства з метою забезпечення екологічної безпеки у сільськогосподарському виробництві.

Студентам спеціальностей «Тваринництво та водні біоресурси» та «Ветеринарна медицина» можна рекомендувати такий зміст програмного матеріалу з професійно-прикладної фізичної підготовки.

1. Сприяти зміцненню здоров'я, всебічному фізичному розвитку, здійсненню самоконтролю за станом свого організму та профілактиці травматизму, вміню надавати першу долікарську медичну допомогу, підвищенню адаптаційних можливостей організму до температурних та барометричних показників.

2. Приділяти особливу увагу розвитку загальної витривалості та сили основних м'язових груп, швидкості і точності рухів, психічних якостей.

3. Сформувати прикладні знання та вміння методично правильно застосовувати засоби та заходи фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку з урахуванням дії несприятливих чинників: підвищеної загазованості та біологічного запилення тваринницьких ферм, наявності періодів робочого завантаження.

4. Оволодіти та сформувати необхідні навички із самостійного управління автомобілем, мотоциклом, велосипедом, моторним човном, пішого пересування по пересіченій місцевості, веслування, ходьби на лижах та їзди на коні і велосипеді, стрільбі із вогнепальної зброї.

5. У процесі фізичного виховання студентів не повинно бути різкого розмежування професійно-прикладної фізичної підготовки та всебічної фізичної підготовки. Це є єдиний процес формування та виховання у студентів психофізичної готовності до високопродуктивної праці з обраної фахової діяльності.

6. До засобів спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовки для цих фахівців відносяться фізичні вправи та види спорту, спрямовані на розвиток сили, силової та загальної витривалості, а також ранкова та виробнича гімнастика.

7. До фахових прикладних фізичних вправ, спрямованих на розвиток специфічних якостей і окремих груп м'язів, які беруть безпосередню участь у виробничих процесах, відносять різноманітні комплекси фізичних вправ як з предметами, так і без.

8. Дуже важливо студентам цього профілю якнайбільше знаходитися на свіжому повітрі, тому ранкову гімнастику, заняття фізичними вправами і спортом бажано проводити не у закритих приміщеннях і фермах, а на відкритому повітрі. У цьому випадку заняття фізичною культурою і спортом сприяють не тільки фізичному розвитку, але й носять оздоровчий характер.

9. Виходячи із умов праці тваринників, студентам цієї групи доцільно на заняттях з фізичного виховання включати елементи таких видів спорту: туризм, спортивне орієнтування, лижні перегони, спортивні ігри, плавання, легкоатлетичні кроси, стрільба, веслування, велоспорт тощо.

Майбутні агрономи повинні оволодіти в процесі фізичного виховання у вищому закладі освіти знаннями та уміннями використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення, підтримання і відновлення своєї працездатності в окремі періоди річного циклу польових робіт. При організації навчального процесу з фізичного виховання зі студентами агробіологічного факультету перш за все слід включати розділи програми з легкої атлетики (біг на середні та довгі дистанції, спортивна ходьба, кроси), лижних перегонів, туризму (піший, водний, велосипедний, лижний), спортивного орієнтування, спортивних ігор (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, футбол), велоспорту, плавання та початкової кінної підготовки тощо.

Крім того, для агрономів можна рекомендувати такі спеціально-прикладні фізичні вправи.

1. Різні види ходьби, бігу, присідань і стрибків, які підвищують життєдіяльність, посилюють обмінні процеси в організмі, сприяють інтенсивній вентиляції легенів тощо, а також сприяють розвитку сили і силової витривалості м'язів ніг та спини.

2. Нахили тулуба і повороти, які обумовлюють велику рухливість хребта, зменшують втому м'язів спини.

3. Вправи на координацію рухів.

4. Вправи з набивними м'ячами, гантелями, гирями і штангою, які сприяють розвитку сили і силової витривалості м'язів рук, тулуба та ніг.

5. Вправи на розслаблення м'язів, які беруть участь у роботі, що спрямовані на зменшення м'язового напруження та покращення відновлювальних процесів організму.

6. Різні форми та засоби загартування організму, з виростанням сонячних ванн, водних і повітряних процедур, а також фітотерапії (використання ефірних масел, різних трав'яних та квіткових засобів).

Для студентів, що навчаються за напрямками «Агрономія», «Геодезія, картографія та землеустрій», «Лісове, садово-паркове господарство» необхідно на заняттях з фізичного виховання більше уваги приділяти розвитку сили та загальної витривалості, включати елементи лижного спорту, біг на середні та довгі дистанції, спортивну ходьбу, плавання, веслування, їзду на велосипеді, спортивні ігри, вправи на тренажерах, елементи різних видів боротьби, гімнастичні та акробатичні вправи.

Враховуючи умови праці та характер професійної праці інженера-механіка, інженера-енергетики і автоматики сільського господарства, конструювання дизайну машин та обладнання сільського і лісового господарства, спеціальну фізичну підготовку слід спрямовувати на розвиток сили, силової витривалості та спритності, пов'язаної з координацією рухів.

Професійно-прикладна фізична підготовка інженерів агропромислового комплексу (АПК) повинна включати елементи профілактики фахових шкідливостей виробництва: деформації хребта та грудної клітки, ослаблення функцій дихального апарата, порушень функціональної діяльності центральної нервової системи. Спеціальна підготовка повинна передбачати розвиток стійкості та концентрації уваги, елементи загартування організму, пов'язані із зміною температурних умов.

До засобів спеціальної ППФП можуть бути віднесені окремі види спорту та спеціальні прикладні фізичні вправи, а також ранкова та виробнича гімнастика. Із прикладних видів спорту найбільш раціональними для спеціальної професійної підготовки інженерів АПК є:

а) основні – важка атлетика, гирьовий спорт, спортивна гімнастика, автомобільний спорт (з практичною спрямованістю на керування автомобілем);

б) допоміжні – лижний спорт, легка атлетика, акробатика, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол), плавання.

До засобів ППФП інженерів-механіків належать також спеціальні прикладні фізичні вправи з гириями, гантелями, на тренажерах атлетичної гімнастики, вправи на гімнастичній драбині, канаті, опорні та безопорні стрибки, вправи, пов'язані з дрібними координаційними рухами кистей і пальців рук тощо. При підготовці інженерів-електриків та конструкторів дизайну машин та обладнання сільського і лісового господарства необхідно застосовувати такі основні види спорту: спортивну гімнастику, легку атлетику, лижний спорт (ходьба на лижах та участь у змаганнях), атлетична гімнастика, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, настільний теніс, теніс, футбол), туризм (походи вихідного дня). Як спеціальні фахово-прикладні фізичні вправи рекомендуються вправи, спрямовані на зміцнення вестибулярного апарата (вправи на батуті, гімнастичному колесі, лопінгу, стрибки у воду тощо).

При підборі і застосуванні засобів фізичної культури для активного відпочинку механізаторів і водіїв необхідно пам'ятати про негативний вплив на їх працездатність виробничих шумів, струсів, вібрації, незадовільних гігієнічних умов праці. Тому ППФП працівників названих груп професій повинна мати такі основні напрями:

- для осіб, які готуються працювати із спеціальностей механізаторів та водіїв, ППФП повинна бути спрямована на вдосконалення їх фізичної підготовленості та загартування організму;

- для осіб, які уже працюють за спеціальностями цієї групи – на свідоме використання засобів фізичної культури і спорту з метою розвитку

необхідних фізичних якостей (сили, силової та загальної витривалості, спритності, координації рухів), а також боротьби із втомою, що виникає протягом робочого дня під впливом негативних чинників. Крім того, використання засобів фізичної культури і спорту з метою активного відпочинку у години, вільні від виробничої діяльності. При доборі видів спорту для регулярних занять, а також фізичних вправ з метою активного відпочинку не слід забувати про профілактику типових для механізаторів професійних захворювань, пов'язаних із деформацією хребта та грудної клітки, ослаблення функцій дихального апарата та центральної нервової системи. З метою профілактики професійних захворювань значну роль відіграє виконання вимог гігієнічної та виробничої гімнастики.

Протягом робочого дня необхідно виділити кілька хвилин для виконання комплексів вправ фізкультурної хвилинки або фізкультурної мікропаузи. Виконання комплексу вправ малої форми активного відпочинку сприяють підсиленню кровообігу головного мозку, у м'язах, уникнути застійних явищ крові у нижніх кінцівках та органах малого тазу.

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів факультетів економіки та агробізнесу, а також усіх інших фахівців управлінського апарату покликана вирішувати такі завдання:

1. Зберегти високу працездатність при тривалому перебуванні в умовах гіпокінезії та гіподинамії.

2. Підвищити стійкість організму до одноманітних рухів та дій.

3. Сприяти дотриманню правильної постави.

4. Сприяти вдосконаленню професійних навичок: співрозмірні та дозовані рухи руками, кистями, пальцями у різних площинах, з різною амплітудою, різноманітні рухи тулуба.

5. Покращення діяльності серцево-судинної, дихальної систем, профілактики застійних явищ крові в органах малого тазу та нижніх кінцівках.

Враховуючи відомі психофізіологічні особливості праці працівників адміністративно-управлінського апарату, а також конкретні характеристики їх трудової діяльності, форм відпочинку у неробочі години, рівень захворюваності, можна дійти до такого програмного змісту ППФП студентів вказаних спеціалізацій. У першу чергу необхідно значно підвищити якість теоретичної підготовленості студентів з питань впливу засобів фізичної культури і спорту на стан організму людини. Слід формувати у майбутніх фахівців свідоме відношення, потребу до раціональної побудови режиму трудової діяльності (власного і трудового колективу, в якому їм треба буде працювати), переконуючи у доцільності проведення регулярних занять фізичними вправами з метою зменшення негативного впливу виробничих чинників на організм людини та зміцнення здоров'я. Теоретичний матеріал з цього переліку питань повинен ґрунтуватися на конкретних соціологічних даних і результатах наукових сучасних досліджень у галузі фізичної культури.

Важливою передумовою використання засобів фізичної культури у майбутній фаховій діяльності є формування у студентів навичок та умінь

практичного самостійного виконання спеціальних комплексів вправ та засобів формування особистості майбутнього фахівця на основі історичних переумов створення системи фізичного виховання [4], системного підходу [6], умов вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання [16] та реалізації всіх заходів безпосередньо в навчально-виховному процесі студентів у ВОЗ [17]. Фізичну підготовку студентів, майбутніх економістів та бухгалтерів, керівників сільського виробництва слід зосередити на вихованні у них загальної витривалості, розвитку уваги та оперативного мислення. При цьому з урахуванням кліматичних умов на практичних заняттях слід відвести належне місце легкій підготовці та лижному спорту. Для розвитку оперативного мислення і функцій зорового аналізатора необхідно використовувати вправи з м'ячем, спортивні та рухливі ігри, а також шашки та шахи. У той же час з метою розвитку статичної витривалості слід регулярно виконувати гімнастичні вправи з переважним навантаженням на м'язи тулуба.

Крім того, професійно-прикладна фізична підготовка студентів цього профілю повинна містити вправи, за допомогою яких до руху підключаються частини тіла, які не беруть активної участі у виробничому процесі. Слід також включати вправи, спрямовані на покращення постави, забезпечення правильного дихання (дихальні вправи) та збільшення життєвому об'єму легенів.

Визначення вимог професійно-прикладної фізичної підготовки до студентів про необхідність застосування у навчальному процесі усіх тих видів спорту, які наведено у Програмі з фізичного виховання для вищих закладів освіти. Перевагу потрібно надавати тим видам спорту, які проводяться переважно на відкритому повітрі. Здебільшого доцільні види спорту для студентів факультетів економіки та аграрного бізнесу наступні:

1. Основна гімнастика: вправи з набивними м'ячами, на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці; вправи зі скакалкою, обручем та гімнастичною палицею; акробатичні вправи та опорні стрибки.

2. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, настільний теніс та теніс, оскільки їх можна використати в обідню перерву як форму активного відпочинку.

3. Легка атлетика (оздоровча ходьба та оздоровчий біг).

4. Лижний спорт: пересування по пересіченій місцевості, ігри та естафети.

5. Силкові вправи: вправи зі штангою, гирями, гантелями, на тренажерах атлетичної гімнастики для розвитку сили, швидкості рухів, силової та статичної витривалості, вдосконалення постави.

6. Туризм (піший, водний, велосипедний, лижний) і спортивне орієнтування. Тривале перебування на свіжому повітрі, активні способи пересування, позитивні емоції від спілкування з природою.

7. Плавання: правила техніки безпеки і поведінки під час купання у відкритих водоймах, вибір місця для купання, правила загартування, методика навчання плавання, надання першої допомоги потопаючому.

Залікові вимоги з професійно-прикладної фізичної підготовки такі:

1. Скласти характеристику виробничої діяльності спеціаліста на виробництві з урахуванням фізіологічних, санітарно-гігієнічних чинників та їх зміни залежно від сезону.

2. Обґрунтувати і скласти залежно від характеру та виду праці (розумової, фізичної) комплекси вправ виробничої гімнастики:

- ввідної гімнастики;
- фізкультурної паузи;
- фізкультурної хвилини;
- фізкультурної мікропаузи;
- відновлювальної гімнастики.

- Вміти виконувати та показати прийоми масажу та самомасажу.

4. Вміти зняти фізичне та нервово-емоційне напруження за допомогою засобів фізичної культури і спорту.

5. Виконати контрольні нормативи з професійно-прикладної фізичної підготовки.

### **Список використаних джерел**

1. Грибан Г.П., Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Опанасюк Ф.Г. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: навч. посібник. К.: Аграрна освіта, 2005. 113 с.

2. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Теорія адаптації і законормірності її формування у процесі фізичного виховання. Наук.-теорет. збірник. Вісник Державної агрокол. акад. України, № 1, 2000. С. 210–218.

3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во «Рута». 2009. 593 с.

4. Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України. Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. Житомир, ДАЕУ, 2008. 80 с.

5. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч. метод. поіб. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 157 с.

6. Грибан Г.П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогічні науки: зб. наукових праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В.Г. Короленка. Вип. 55. Полтава, 2012. С. 74–79.

7. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2012. 514 с.

8. Грибан Г.П., Богданов С.Н., Чубаров М.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов: учеб. пособие. М., 1990. 132 с.

9. Грибан Г.П., Краснов В.П., Осипенко В.Є., Айунц В.І. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 143. Чернігів: ЧНПУ ім Т.Г. Шевченка, 2017. С. 8–10.



10. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов в учебном процессе по физическому воспитанию. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе. Тез. докл. междунаrod. науч.-метод. конф. Минск, БГЭУ, 1994. Ч. I. С. 8–10.
11. Краснов В.П., Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: навч. посіб. для вищ. навч. аграр. закл. К. Аграрна освіта, 2000. 133 с.
12. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М., Романчук С.В., Красота В.М. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.
13. Присяжнюк С.І., Оленєв Д.Г. Курс лекцій з фізичного виховання. Навч. посіб. для студ. технічних вищих навч. закладів К. Видавничий центр НУБіП України. 2015. 420 с.
14. Романчук С.В., Лойко О.М., Романчук В.М., Грибан Г.П., Петришин Ю.В., Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності: навч. посібник. Львів: АСВ, 2012. 319 с.
15. Тимошенко О.В., Грибан Г.П., Краснов В.П. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальних медичних груп. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 139. Т. I. Чернігів: ЧНПУ, 2016. С. 180–182.
16. Чернобаб И.Ф., Грибан Г.П., Чубаров М.М. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах./ Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов: сб. науч. трудов. Умань, 1990. С. 9–20.
17. Чубаров М.М., Грибан Г.П., Чернобаб И.Ф. Условия совершенствования физического воспитания в вузах. Информационно-методический вестник по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов. М., 1990. № I. С. 1–7.

## **РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ВПРАВАМИ З ПАУЕРЛІФТИНГУ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Мичка І. В.**

Основним завданням сучасної системи фізичного виховання у вищих освітніх закладах є підвищення у студентів рівня фізичної підготовленості, забезпечення оптимальних умов для їх фізичного розвитку, формування потреби до систематичних занять фізичними вправами та дотримання норм здорового способу життя. Сучасні підходи, що використовуються під час організації освітнього процесу з фізичного виховання у ВОЗ, недостатньо ефективно впливають на вирішення означених завдань. Зміни цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, потребують від освітнього процесу відмови від авторитарних методів, урахування інтересів і потреб студентів у сфері особистого фізичного і духовного вдосконалення [13]. Динаміка соціокультурних процесів у суспільстві зумовлює прагнення студентської молоді до заперечення сталих фізкультурно-спортивних традицій у ВОЗ і формування нових стереотипів різних виявів рухової активності, оптимально відповідних їхньому стилю, способу життя, соціальному, психологічному і морфофункціональному статусу, особливостям ментальності.

Про необхідність реформування системи фізичного виховання у ВОЗ йдеться і в ряді нормативно-правових документів, висвітлених у Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», у Концепції національного виховання студентської молоді та в Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВОЗ. Вищезгадані документи визначають стратегію розвитку системи фізичного виховання студентської молоді, реалізація якої повинна забезпечити формування у студентів світоглядних позицій, ціннісних орієнтацій, виховувати у них відповідальне ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя.

За даними вчених Ю.М. Вихляєва [2], Л.С. Ібрагімової [22], І.В. Мички [30], В.А. Темченка, Р.Р. Сіренко [39], І.Ю. Хіміча [38] та ін., одним із шляхів підвищення у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами є впровадження в освітній процес нових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у формі секційних занять. Одним із видів фізичних вправ, що має велику популярність у студентському середовищі, є пауерліфтинг. На важливу роль використання засобів пауерліфтингу у ВОЗ вказують і результати досліджень В.Б. Воронецького [4], Ю.В. Гордієнко [6], В.О. Жамардія [19], М.Ю. Мінова [26], І.В. Туряниці [40], І.В. Мички [27, 28, 29, 31] та інших науковців. У цих дослідженнях акцентується увага на тому, що заняття пауерліфтингом сприяють не лише зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, але й формують у них позитивну мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

Досліджуючи проблему формування мотивації студентів до занять фізичним вихованням, Г.П. Грибан [12] зауважує, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від мотивів, які стимулюють активність особистості студента. При цьому наголошується, що традиційна організація фізичного виховання не орієнтована на можливість вибору студентом виду фізичної діяльності, що не стимулює інтересу до занять фізичними вправами та не дає можливості для реалізації індивідуального підходу. Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти не розв'язує проблеми оптимізації фізичної підготовленості фізичного стану та формування мотиваційної сфери студентської молоді [34].

Н.Н. Завидівська [20, с. 69] вважає, що сучасний фізкультурно-оздоровчий освітній простір має враховувати значущість і необхідність формування системних цілісних здоров'язбережувальних орієнтацій студентів, мотивації на здоровий спосіб життя як можливості раціонально підходити до пошуку нових шляхів розширення фізіологічних резервів власного організму. На думку В.В. Гусак [18, с. 120], поетапне введення нових форм організації роботи з фізичного виховання очевидно підвищить ефективність оновленої форми в порівнянні з традиційною системою. Натомість автор зазначає, що заняття з фізичного виховання доцільно проводити не потоками, а в навчально-тренувальних групах, що спеціалізуються в різних видах спорту. О.В. Криличенко вважає, що вдосконалення

системи фізичного виховання у ВОЗ можливе лише за умови стимулювання науково-методичної роботи викладачів [24, с. 48].

Удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді повинно відбуватися в напрямку розвитку програмного, науково-методичного, нормативного і правового забезпечення, приведення освітніх стандартів і нормативів у відповідність до нових вимог і можливостей розвитку суспільства [10, с. 3]. С.І Присяжнюк вважає, що для ефективного функціонування системи фізичного виховання передбачається наявність на рівні ВОЗ кадрового, медичного, науково-методичного, інформаційного, матеріально-технічного, фінансового, мотиваційного та управлінського забезпечення [38, с. 94]. А на думку О.Т. Кузнецової одним із основних і актуальних завдань розвитку та вдосконалення начальних планів, програм ВОЗ є впровадження інноваційних технологій у освітній процес із фізичного виховання [25, с. 73].

Наукові дослідження свідчать, що у переважної більшості студентів зовсім немає інтересу до занять фізичним вихованням і спортом. Проблема вдосконалення фізичного виховання в закладах вищої освіти пов'язана перш за все із відсутністю мотивації студентів до занять фізичними вправами [7, 21, 24, 30 та ін.]. Одним зі шляхів підвищення у студентській молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами є впровадження в освітній процес ВОЗ нових популярних видів спорту. У розвинених країнах світу надають важливого значення питанням розвитку масового спорту серед студентської молоді, розглядаючи їх як ефективний засіб мотивації, профілактики захворюваності та зміцнення здоров'я.

Однією із важливих причин низької ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності, а саме: фізичного виховання, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної і професійно-прикладної фізичної підготовки), які не відповідають вимогам соціально-економічних умов життєдіяльності сучасної студентської молоді [10, 11, 12].

Серед розвитку фізичних якостей найбільш гостро постає проблема вдосконалення силових можливостей людини. Це обумовлено тим, що силові якості (максимальна сила, силова витривалість, швидкісна сила, вибухова сила) забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини [12, 35]. Привабливість силового напрямку у фізичній підготовці студентської молоді обумовлюється порівняно більшим приростом цієї якості, ніж, наприклад, швидкості чи витривалості. Звичайно, розвиток загальної витривалості ефективно забезпечує стан здоров'я людини, але силова підготовка найкраще формує мотивацію та зацікавленість бути здоровим, привабливим і гармонійно фізично розвинутим [8].

Сила, як рухова якість, – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Різні види спорту і рухової діяльності людини ставлять до сили досить різні вимоги. Вияв сили м'язів залежить від діяльності центральної нервової системи, фізіологічного стану

м'язів, їх еластичності або біохімічних процесів, які відбуваються у м'язах, зміни збуджуваності м'язів та інших чинників [7, с. 123]. Враховуючи те, що сила є інтегральною фізичною якістю, застосування вправ силової спрямованості значно підвищує рівень інших рухових якостей студентів, дозволяє підтримувати себе в оптимальній фізичній формі, бути впевненим у собі, що дає можливість вести повноцінний спосіб життя, перебувати у гармонії з собою та навколишнім світом [6, 8, 19]. Виконання вправ із обтяженнями сприяє гармонізації певних фізіологічних процесів організму: регулюється артеріальний тиск, активізуються кровоносні судини і капілярна сітка, поліпшується забезпечення організму киснем, урівноважуються нервові процеси та інше [1].

При цьому фізичні вправи забезпечують сприятливі умови для оптимального функціонування всього організму, а не лише м'язової системи. Добираючи спеціальні вправи, дозуючи їх, залежно від фізичного стану, можна цілеспрямовано впливати на організм, зміцнювати його певні функції, відновлюючи пошкоджені системи [1]. Дозовані фізичні навантаження, які поступово зростають, забезпечують загальну тренуваність організму, що є основою покращання загального фізичного стану та працездатності студентів. Під впливом систематичних занять фізичними вправами в організмі відбуваються зміни, які приводять до своєрідної перебудови органів і систем унаслідок ліквідації фізіологічних порушень та нормалізації патологічно змінених функцій [37].

Сила м'язів залежить від чинників, що можуть змінюватися у процесі силових тренувань. Основними серед них є: рівень внутрішньом'язової та міжм'язової координації, частота нервових імпульсів, механічні умови дії м'язів на кістки, рівень розтягування м'язів та сухожилків, енергетичні запаси м'язів і печінки, щільність капілярів м'язів, рівень емоційного і вольового напруження спортсмена, година доби тощо [35, с. 94]. За даними Л.В. Волкова, у вікові періоди високих природних темпів приросту відповідних силових якостей спостерігається і висока адаптація організму до тренувальних дій, які пов'язані з їх розвитком, і навпаки [3]. Вибираючи силові вправи для вирішення відповідного педагогічного завдання, необхідно враховувати їх переважаючий вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального або загального впливів на опорно-м'язовий апарат і забезпечення точного дозування величини навантаження [32, 36].

Доведено, що саме силові вправи є найбільш ефективними для зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів. Характеризуються вони тим, що виконуються з навантаженням від 70 до 100 % від максимального, з невеликою кількістю повторень, невисоким темпом і достатньо тривалим відпочинком між підходами. Силові навантаження дозволяють студентам із високим рівнем фізичної підготовленості отримати достатньо велике навантаження за порівняно короткий проміжок часу [33]. Силові вправи сприяють підвищенню рівня здоров'я; естетичному самовдосконаленню

через пропорційність і симетрію м'язів та загальний гармонійний розвиток усіх м'язових груп; корекції тілобудови, включаючи усунення в ній недоліків, відновлення після травм, підвищення працездатності; формуванню гармонійної статури [8]. За даними вчених [6, 9, 19] силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність та цілий спектр фізичних і психологічних якостей. Так, С.А. Глядя [5] встановив, що неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов професійної діяльності у людей зі слабкою фізичною силою виникають у п'ять разів частіше, ніж в осіб із добре розвинутою м'язовою системою. Оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником запобігання цим захворюванням і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної функцій організму.

Розвиток сили під час фізичного тренування супроводжується вдосконаленням усіх органів і систем організму студента, покращенням їх діяльності. Кількісне накопичення позитивних змін призводить до подалшого розвитку організму, розкриття його резервних можливостей, поліпшення кровообігу функціонуючих органів, активізації діяльності залоз внутрішньої секреції, які виробляють гормони для роботи м'язів. У результаті тренування м'язи збільшуються в об'ємі за рахунок потовщення окремих м'язових волокон, працездатність їх збільшується [7, с. 126].

До засобів силової підготовки належать різні вправи зі штангою, гириями, гантелями, еспандерами, вагою власного тіла, на тренажерах тощо, які впливають або на велику частину м'язової системи, або вибірково на окремі м'язові групи. Як і фізична підготовка взагалі, силова підготовка має два напрямки: загальна силова підготовка і спеціальна силова підготовка. Загальна силова підготовка направлена на гармонійний розвиток усіх основних м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку і підготовленості студента, а спеціальна силова підготовка у спорті передбачає розвиток силових якостей стосовно конкретного виду спорту, пов'язуючи вияв сили відповідних груп м'язів із технікою підняття обтяжень та виконання різних змагальних та допоміжних вправ [7]. Тому, засобами спеціальної силової підготовки є різні вправи з обтяженнями, які за характером вияву м'язових зусиль і структурою руху подібні до змагальних, та власне змагальні вправи.

В освітньому процесі з фізичного виховання вправи зі штангою можуть виконуватися як у спортивному залі, так і на відкритому повітрі, поодиноці і групою. При цьому широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати завдання формування та корекції тілобудови, формувати морально-вольові якості [17], підвищувати рівень силових якостей студентів, які необхідні у майбутній професійній діяльності [8].

Вплив фізичних вправ із пауерліфтингу багатосторонній, він зумовлений багатьма чинниками і залежить від того, які саме вправи використовуються та для кого вони пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовленості,

стан здоров'я), як застосовуються рухи та в яких умовах виконуються. Деякі вправи виконують роль підготовчих (для окремих видів спорту, спортивних вправ) і допоміжних для розв'язання поставлених викладачем завдань на занятті. Пауерліфтинг дає змогу впливати майже на всі м'язові групи, зміцнювати та виправляти недоліки фізичного розвитку, становлення гарної атлетичної статури. Навчальні заняття пауерліфтингом сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, силова витривалість, спритність, гнучкість, формують спеціальні уміння і навички [27, 32].

Однією з важливих причин надання студентами переваги силовим видам спорту є прагнення юнаків мати гарну будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до систематичних занять силовими видами спорту, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я [8]. Таку ж думку має Т.В. Кірдан [23], який вважає, що можливість покращити будову тіла є дуже важливим чинником у стимулюванні студентів до занять фізичними вправами з пауерліфтингу, адже основна частина студентів залучається до спорту, зокрема до пауерліфтингу не заради досягнення високих спортивних результатів, а для задоволення своїх особистих потреб [8, с. 106].

На сучасному етапі суспільного розвитку пауерліфтинг розглядається як один із дієвих і найбільш універсальних засобів фізичного виховання студентів. Це система спеціальних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, відновлення, лікування, формування спеціальних умінь і навичок. Завдяки доступності та ефективності навчання, вправи з пауерліфтингу вирішують різноманітні завдання, типові для фізичного виховання в цілому та втілені у специфічних для пауерліфтингу формах проведення занять. Вправи пауерліфтингу є не тільки доступним засобом всебічного фізичного розвитку студентів, а також допоміжним засобом розвитку силових якостей для інших видів спорту [8, с. 105]. Систематичні заняття пауерліфтингом сприяють розвитку сили, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психологічних якостей студентів закладів вищої освіти [19, 32].

Оздоровча спрямованість силових вправ із пауерліфтингу може бути як загального впливу на організм студента, так і локального (на групу м'язів, ланку опорно-рухового апарату), а навчально-тренувальний ефект занять – підтримуючим, тонізуючим або розвиваючим. Загальнодоступність пауерліфтингу пояснюється простотою техніки виконання вправ. У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності, пауерліфтинг значно економить час, дозволяє ізольовано впливати на слаборозвинені групи м'язів.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що в процесі фізичного виховання застосування силових вправ зі штангою вимагає розробки для кожного студента індивідуальної програми розвитку силових якостей, на етапі початкової підготовки головна увага має приділятися саме

технічній та загальній фізичній підготовці, а вивчення і вдосконалення техніки виконання вправ із пауерліфтингу відбувається шляхом багаторазового повторення вправ із різною вагою штанги. При цьому свідоме ставлення студентів до занять із пауерліфтингу дозволяє ефективно розв'язувати питання фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Чітке виконання завдань навчально-тренувального процесу зі штангою дозволяє усвідомити оздоровчу важливість фізичних вправ, опанувати вміння і навички та оволодіти фізкультурно-оздоровчими компетентностями, які необхідні в подальшій професійній діяльності. В той же час, незважаючи на велику кількість досліджень, пов'язаних із обґрунтуванням необхідності використання засобів пауерліфтингу в освітньому процесі студентів, існує ряд суперечностей:

- між проблемою низького рівня фізичної підготовленості студентів та відсутністю організаційно-методичних умов для впровадження інноваційних засобів фізичної підготовки молоді, у тому числі й пауерліфтингу;

- між наявністю методичних положень щодо багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу та проблемою адаптації цих положень до освітнього процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти;

- між необхідністю цілеспрямованого формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичними вправами та відсутністю відповідних умов для використання у цьому процесі різноманітних засобів, зокрема пауерліфтингу.

Упровадження пауерліфтингу в освітній процес з фізичного виховання студентів ВОЗ має відбуватися планомірно, системно і послідовно. Для формування у студентів позитивних уявлень про вплив занять пауерліфтингом на їхній організм необхідно на початку навчального року, протягом перших занять із фізичного виховання, поєднати матеріал із техніки безпеки, гігієнічних вимог та теорії фізичної культури і спорту з відомостями про пауерліфтинг як ефективний засіб формування організму. Процес вивчення студентами фізичних вправ, які складають основу занять із пауерліфтингу, повинен здійснюватися з урахуванням таких методичних принципів фізичного виховання: принцип від простого до складного, принцип послідовності, принцип усвідомленості, принцип систематичності, принцип доступності, принцип наочності тощо.

На заняттях із пауерліфтингу необхідно створювати сприятливі умови для гармонійного духовного розвитку кожного студента [14,15], враховувати вікові особливості, пізнавальні потреби, інтереси, прагнення, заохочення, вести діалогічну взаємодію, яка забезпечує інтенсивність емоційних реакцій і перебудову його власної поведінки [8]. Обов'язкова умова навчальних занять із пауерліфтингу – широке використання засобів, методів та принципів, що забезпечують гармонійний фізичний розвиток студента.

Вивчення досліджень [7, 11, 12, 16 та ін.], спрямованих на розв'язання проблем, які назріли в галузі фізичного виховання ЗВО, показало, що організація фізичного виховання студентів на основі їх розподілу в групі за

зацікавленістю певним видом спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів. Створення оптимальних умов організації процесу фізичного виховання у ЗВО передбачає підхід, заснований на свободі вибору видів рухової активності.

Наші дослідження показали, що з переліку секцій, які працювали на факультеті фізичного виховання і спорту до початку педагогічного формувального експерименту, студенти надали перевагу таким видам спорту (табл. 1). Студентів-чоловіків особливо цікавлять заняття з футболу (66,7 %), пауерліфтингу (38,3 %), дзюдо (24,5 %), туризму (9,3 %), а у студенток домінують: аеробіка (70,9 %), волейбол (39,5 %), баскетбол (13,0 %), та настільний теніс (12,1 %). Студентів, які взагалі не мають бажання відвідувати спортивні секції, становило 0,3 %.

Для розвитку силових якостей студентів ВОЗ нами була розроблена методика, яка поєднувала раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання з метою ефективного вирішення конкретного педагогічного завдання на окремому занятті вправами паерліфтингу. Метою методики був розвиток силових якостей, формування загальної фізичної підготовленості та створення міцного фундаменту для підвищення працездатності, формування мотивації до занять пауерліфтингом.

*Таблиця 1*

**Пріоритетні спортивні секції для студентів (у %, n = 359)**

Види спорту	Стать	Рік навчання		Загальний
		I	II	
Футбол	чол.	65,4	68,1	66,7
	жін.	4,2	3,3	7,5
Волейбол	чол.	27,1	35,3	31,2
	жін.	36,6	42,5	39,5
Баскетбол	чол.	11,5	13,1	12,3
	жін.	14,3	11,7	13,0
Аеробіка	чол.	0,4	0,3	0,4
	жін.	67,5	74,3	70,9
Дзюдо	чол.	25,7	23,4	24,5
	жін.	20,7	27,1	23,9
Настільний теніс	чол.	11,4	12,6	12,0
	жін.	13,4	10,8	12,1
Пауерліфтинг	чол.	37,1	39,5	38,3
	жін.	3,2	4,7	3,9
Туризм	чол.	8,5	10,2	9,3
	жін.	7,7	9,2	8,4

Основні завдання методики спрямовані на: 1) пріоритетний розвиток силових якостей (максимальна сила, швидкісна сила та силова витривалість); 2) покращення функціонального стану; 3) підвищення загальної фізичної підготовленості; 4) формування мотивації до систематичних занять



пауерліфтингом; 5) оволодіння та вдосконалення технічної підготовленості в пауерліфтингу.

Тому ми дотримувалися принципової схеми побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей, а саме:

1. Постановка педагогічного завдання. На основі аналізу стану фізичної підготовленості студентів слід визначити, яку саме фізичну якість та до якого рівня необхідно розвивати.

2. Вибір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання з кожним студентом чи групою.

3. Вибір адекватних методів виконання вправи.

4. Визначення місця вправ у конкретному занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.

5. Визначення тривалості періоду розвитку певної фізичної якості, необхідної кількості навчальних занять.

6. Визначення загальної величини навчальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації до фізичної діяльності [Ошибка! Источник ссылки не найден., с. 177].

У процесі фізичної підготовки студентів нами використовувалися традиційні та інноваційні засоби і методи фізичного виховання, спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення техніки виконання класичних вправ у пауерліфтингу, засоби спортивної підготовки, а саме вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів-пауерліфтерів. Загальнорозвивальні вправи забезпечують усебічний функціональний розвиток організму, сприяють розвитку основних фізичних якостей (вправи зі штангою та іншими обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах, вправи з вагою власного тіла), для розвитку витривалості (кросова підготовка, вправи з обтяженнями, вправи з вагою власного тіла). Окрім цього, загальнопідготовчі вправи розширюють вміння та рухові навички пауерліфтерів і таким чином готують їх до ефективного опанування техніки виконання класичних вправ у пауерліфтингу. Вони можуть як відповідати особливостям пауерліфтингу, так і перебувати з ним у протиріччі (в ході вирішення завдань усебічного та гармонійного розвитку студента).

Допоміжні вправи спрямовані на створення спеціальної «бази» для подальшого вдосконалення майстерності студентів у пауерліфтингу, сприяють розвитку фізичних якостей, які необхідні для набуття навичок у піднятті штанги, а також удосконаленню окремих елементів техніки.

До спеціально-підготовчих вправ належать вправи, що включають окремі частини й елементи змагальної діяльності та дії, які наближені до них за формою, структурою, а також за характером вияву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Спеціально-підготовчі вправи зі штангою допомагають опанувати всі елементи вправ у пауерліфтингу, а також змагальні класичні вправи в цілому.

Змагальні вправи передбачені правилами змагань із пауерліфтингу (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи, станова тяга), виконувалися з штангою різної ваги. Вони спрямовані на покращання технічної підготовленості студентів, підвищення їхніх спортивних результатів та виконання спортивних розрядів і звань.

Для виконання завдань методики застосовувалися засоби фізичного виховання і спорту: загальнопідготовчі вправи – становили до 50,0 % від загального обсягу вправ, що застосовувалися за авторською методикою; спеціально-підготовчі та допоміжні вправи – до 25,0 %; змагальні вправи до 25,0 % від загального обсягу вправ.

На початковому етапі навчання у пауерліфтингу розучується техніка класичних змагальних вправ, спеціально-підготовчі вправи, засоби загальної фізичної підготовки, вивчаються теоретичні основи пауерліфтингу. Навчально-тренувальний процес студентів у пауерліфтингу будується у вигляді трьох послідовно й тісно пов'язаних між собою етапів, кожен із яких має свої завдання: 1-й етап – ознайомлення з технікою виконання вправи; 2-й – розучування вправи, прийому, дії; 3-й – тренування (вдосконалення). Етапи навчання розглядаються як єдиний і неподільний процес. Вони взаємопов'язані, і між ними не існує чітко виражених меж і переходів.

Основна мета ознайомлення – створити у студентів правильне уявлення про техніку виконання класичних вправ у пауерліфтингу та забезпечити ясне її розуміння. Для цього необхідно чітко назвати вправу, зразково її показати, пояснити її вплив на організм. Показу передує пояснення, яке супроводжує його. Показ можна здійснювати за допомогою найбільш підготовленого студента. Важливо пояснити роль головного елемента вправи і саме з нього почати практичне оволодіння вправою лід час її вивчення по частинах.

Для побудови навчально-тренувальних занять із пауерліфтингу було враховано низку важливих чинників: тип конституції тіла, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я студента. Залежно від цих чинників ми здійснювали планування компонентів навантаження за такими показниками: вид і характер силових вправ, обсяг та інтенсивність занять, кількість повторень і величина обтяження, частота занять і тривалість силової роботи, інтервали відпочинку, кількість і черговість виконання силових вправ.

При плануванні фізичних навантажень, ми використовували загальновідому класифікацію навантажень, яка складається із п'яти зон інтенсивності, а саме:

1. Зона низької інтенсивності (20–30,0 %). У цій зоні робота виконується досить тривалий відрізок часу. Фізіологічні функції організму не напружені, частота серцевих скорочень не перевищує 100–120 уд/хв.

2. Зона помірної інтенсивності (50,0 % від максимального фізичного навантаження). У цьому режимі розвивається загальна витривалість, гнучкість, координація рухів. Показники частоти серцевих скорочень під час виконання фізичних навантажень досягають 130–160 уд/хв. Фізичні наван-

таження у цій зоні сприяють встановленню взаємодії між функціями серцево-судинної, дихальної систем і рухового апарату.

3. Зона великої інтенсивності (близько 70,0 % від максимального фізичного навантаження) сприяє найбільшому напруженню фізіологічних функцій. Використання фізичних навантажень великої інтенсивності у поєднанні із помірною інтенсивністю сприяє розвитку швидкісної і загальної витривалості. Показники частоти серцевих скорочень досягають 150–170 уд/хв. Фізичні навантаження у цій зоні сприяють розвитку аеробно-анаеробних можливостей організму студентів.

4. Зона субмаксимальної або високої інтенсивності (80,0 % від максимального фізичного навантаження). Вона відповідає режиму виконання фізичних вправ, за якого робота м'язів серця та інших фізіологічних систем забезпечується анаеробними джерелами енергії. Тривалість виконання фізичних навантажень протягом 50 с, а у більш тренуваних студентів – 60–80 хв.

5. Зона максимальної інтенсивності (100 % від максимального фізичного навантаження) відповідає виконанню фізичних вправ із максимальною швидкістю, максимальним темпом і зусиллями. Виконання фізичних вправ у зоні максимальної інтенсивності використовується за відсутності в організмі хворобливих змін, що можуть бути протипоказаннями до їх виконання [19].

Для розвитку силової витривалості вага обтяження не переважала 50–70 % від повторного максимуму, кількість повторень у підході становила від 15–20 до 50 разів і більше (60–100 % повторного максимуму, найбільший тренувальний вплив здійснювали останні підйоми), тривалість вправи в одному підході становила 20–120 с, кількість підходів 3–4, темп виконання – середній, інтервал відпочинку між підходами – 20–90 с, між серіями вправ – до повного відновлення, характер відпочинку – активний.

З метою розвитку максимальної сили вага обтяження становила 50–85 % від повторного максимуму, кількість повторень у підході становила 4–6, тривалість вправи в одному підході – 5–10 с, кількість підходів 2–6, темп виконання – середній, інтервал відпочинку між підходами до повного відновлення, характер відпочинку – активний.

Для швидкісної сили вага становила складала 55–75 % від повторного максимуму, кількість повторень у підході – 1–8, тривалість вправи в одному підході становила 2–10 с, кількість підходів – 1–5, темп виконання – високий, інтервал відпочинку між підходами до повного відновлення, характер відпочинку – активний.

Під час пояснення техніки виконання силових вправ повідомлялася і наголошувалася їх фізіологічна дія на організм людини. Орієнтовний зразок таких завдань подано в табл. 2.

Методика розвитку силових якостей була впроваджена впродовж двох навчальних років і складала три взаємопов'язаних етапи:

*I етап* передбачав: прискорення процесу адаптації студентів до нових умов проведення освітнього процесу з фізичного виховання; підвищення

рівня загальної фізичної підготовленості студентів; зміцнення та покращання функціональних можливостей організму; підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до засобів пауерліфтингу; навчання основних елементів техніки виконання змагальних вправ із пауерліфтингу.

Таблиця 2

**Вправи з пауерліфтингу та їхня фізіологічна дія на організм людини**

<b>Засоби</b>	<b>Фізіологічна дія</b>
<b>Присідання зі штангою на плечах</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Збільшують м'язову силу нижніх кінцівок.</li> <li>2. Підвищують працездатність організму.</li> <li>3. Сприяють зниженню ваги тіла та відсотків жиркової маси.</li> <li>4. Позитивно впливають на серцево-судинну систему.</li> <li>5. Активізують обмінні процеси у нижніх кінцівках.</li> </ol>
<b>Жим штанги лежачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Збільшують м'язову силу плечового поясу.</li> <li>2. Підвищують працездатність організму.</li> <li>3. Підвищують рухові можливості грудного відділу.</li> <li>4. Активізують обмінні процеси у верхніх кінцівках.</li> <li>5. Збільшують грудну клітку.</li> </ol>
<b>Станова тяга</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сприяють зниженню ваги тіла та відсотків жиркової маси.</li> <li>2. Активізують обмінні процеси в організмі.</li> <li>3. Покращують поставу.</li> <li>4. Стимулюють вироблення гормонів.</li> <li>5. Збільшують силу м'язів ніг та спини.</li> </ol>

*II етап* був спрямований на: вдосконалення основних фізичних якостей студентів з акцентуванням уваги на розвитку силових якостей; формування загальної фізичної підготовленості; збільшення обсягу раніше набутих рухових навичок та вмінь; підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навчання; покращання морфофункціонального стану та рівня фізичного здоров'я студентів; розвиток вольових якостей; удосконалення технічної підготовленості та спортивних результатів студентів.

*III етап* вирішував завдання: пріоритетного розвитку силових якостей, які необхідні студенту, з урахуванням маси його тіла; підтримання високого рівня розвитку загальної фізичної підготовленості; подальше підвищення функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму та зміцнення здоров'я студентів; удосконалення техніки виконання змагальних вправ.

Ефективність застосування методики розвитку силових якостей вправами пауерліфтингу оцінювалася цілим комплексом показників головним із яких був рівень фізичної підготовленості і розвитку окремих фізичних якостей. Для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів використовувалися загальноприйняті види тестувань [7, с. 195–196]. Аналіз показників фізичної підготовленості студентів, отриманих у процесі формуючого педагогічного експерименту, переконливо показав високу ефективність розробленої методики. У всіх восьми тестах із фізичної

підготовленості студенти експериментальної групи достовірно покращили показники (табл. 3).

Найбільш значущі результати були показані студентами експериментальної групи у тестах: біг 100 м, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, піднімання тулуба в сід за 1 хв ( $P < 0,05$ ). Студенти контрольної групи спромоглися лише суттєво покращити результати тільки у трьох тестах, а саме: піднімання тулуба в сід за 1 хв із положення лежачи на спині, човниковий біг та нахили тулуба вперед із положення сидячи ( $P < 0,5$ ), але середні показники були суттєво нижчими.

Порівняння результатів тестування з фізичної підготовки в експериментальній і контрольній групах до експерименту показало, що не існує достовірної різниці ( $P > 0,05$ ) між групами. Після проведення експерименту між контрольною й експериментальною групами отримані суттєві розбіжності ( $P < 0,05$ ). Студенти контрольної групи не спромоглися достовірно покращити результати в даному тесті ( $P > 0,05$ ). На нашу думку, це пояснюється специфікою проведення навчальних занять із пауерліфтингу. Аналогічні результати отримані в дослідженнях В.О. Жамардія [19].

Таблиця 3

**Динаміка фізичної підготовленості студентів упродовж проведення формувального педагогічного експерименту**

Тести з фізичної підготовки	Групи	До експерименту	Після експерименту	Приріст $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm m_1$	$\bar{X} \pm m_2$		t	P
Біг на 3000 м (хв, с)	екс.	16,06 ± 0,32	15,23 ± 0,27	1,23	2,0	<0,05
	кон.	15,24 ± 0,39	14,26 ± 0,35	1,38	1,9	>0,05
Біг на 100 м (с)	екс.	14,24 ± 0,14	13,51 ± 0,1	0,73	4,3	<0,05
	кон.	14,32 ± 0,09	14,11 ± 0,08	0,21	1,8	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	екс.	221,05 ± 1,53	228,13 ± 1,25	7,08	3,6	<0,05
	кон.	218,84 ± 1,48	224,44 ± 1,28	3,6	1,9	>0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	екс.	35,26 ± 2,23	48,39 ± 3,15	13,13	3,4	<0,05
	кон.	34,97 ± 2,64	41,69 ± 3,0	6,72	1,7	>0,05
Підтягування на перекладині (разів)	екс.	7,83 ± 0,91	12,21 ± 1,37	4,38	2,7	<0,05
	кон.	7,93 ± 1,54	10,58 ± 1,24	2,65	1,6	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	екс.	32,46 ± 0,87	38,17 ± 1,23	5,71	3,8	<0,05
	кон.	33,09 ± 0,75	35,32 ± 0,82	2,23	2,0	<0,05
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	екс.	9,96 ± 0,159	9,44 ± 0,164	0,52	2,3	<0,05
	кон.	9,94 ± 0,145	9,48 ± 0,152	0,46	2,2	<0,05
Нахили тулуба вперед (см)	екс.	9,04 ± 0,71	12,5 ± 0,87	3,46	3,1	<0,05
	кон.	8,1 ± 0,55	9,8 ± 0,6	1,7	2,1	<0,05

Проведені педагогічні дослідження дозволяють розглядати методику розвитку силових якостей студентів вправами пауерліфтингу як відкрити

динамічну систему, яка має багато взаємопов'язаних і взаємозалежних елементів. Під час створення методики розвитку силових якостей вправами пауерліфтингу враховано, що вона може залежати від чинників навколишнього середовища, якості життєдіяльності студентів, системи педагогічних впливів, вікових та функціональних можливостей і уподобань студентів. Методика включає мету, завдання, зміст засобів, принципів, методів, форм і контрольних-оціночних вимірювання та тестів. Усі компоненти методики підпорядковуються меті розвитку особистості студента через навчально-тренувальний процес у пауерліфтингу, що забезпечує гармонійно розвинену особистість студента.

### Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье. Киев : Медкнига, 2007. 132 с.
2. Вихляев Ю.М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3 (1). С. 83–87.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 296 с.
4. Воронецкий Б.В. Развитие рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк, 2018. 23 с.
5. Глядя С.А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2005. № 9. С. 37–39.
6. Гордієнко Ю.В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
7. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
8. Грибан Г.П., Мичка І.В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 11. С. 102–110.
9. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. [та ін.]. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посіб. ; за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.
10. Грибан Г.П., Краснов В.П., Осипенко В.Є., Айунц В.І. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. С. 8–10.
11. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посіб. Житомир : Рута, 2014. 306 с.
12. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир : Рута, 2012. 514 с.
13. Грибан Г.П. Методологічні аспекти розвитку духовності в фізичному вихованні студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). № 19 (254), 2012. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2012. С. 115–120.
14. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні підходи до вивчення питань духовного розвитку особистості студента в процесі фізичного виховання. Спортивний вісник

Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2, 2006. С. 7–9.

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

16. Грибан Г.П. Теоретико-науковий аналіз державного управління системою фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. Вип. 15. С. 17–20.

17. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля. Житомир: Вид-во Рута, 2008. 168 с.

18. Гусак В.В., Слобожанінов П.А., Слобожанінов А.А. Проблеми розвитку фізичного виховання в Україні. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. Вип. 8. С. 117–122.

19. Жамардій В.О. Формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2014. 20 с.

20. Завидівська Н., Римар О. Особливості вдосконалення системи фізичного виховання студентів у контексті нового закону про вищу освіту. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 11. С. 65–69.

21. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2008. 22 с.

22. Ібрагімова Л.С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів [Електронний ресурс]. Молодий вчений. 2016. № 3. С. 611–615. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2016\\_3\\_146](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_3_146).

23. Кірдан Т.В. Покращення статури, як один із мотивів фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2004. Вип. 8, т. 3. С. 156–158.

24. Криличенко О.В. Стан і перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. № 7. С. 45–49.

25. Кузнецова О.Т. Становлення програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентської молоді в Україні. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. 2016. Вип. 1. С. 73–78.

26. Минов М.Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов. Вестник Красноярского педагогического университета им. В. П. Астафьева, 2010. № 2. С. 47–51.

27. Мичка І.В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць. Житомир, 2015. Вип. 2. С. 45–47.

28. Мичка І.В. Тенденції розвитку пауерліфтингу в Україні. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку : зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 20. С. 93–95.

29. Мичка І.В. Упровадження пауерліфтингу в систему навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П.

Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 5 (113) 19. С. 97–101.

30. Мичка І.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 5 (98). С. 121–124.

31. Мичка І.В. Корекція навчально-тренувального процесу пауерліфтерів з використанням засобів спеціальної витривалості. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця, 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 256–270.

32. Мичка І.В. Модель розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 4 (98). С. 110–114.

33. Міхеєнко О.І. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. для студ. вузів. Суми : Університетська книга, 2010. 448 с.

34. Оксьом П.М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2008. 21 с.

35. Олешко В.Г. Силові види спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 287 с.

36. Олешко В.Г., Стеценко А.И., Артюшенко О.Ф., Левченко Б.Я. Програма з пауерліфтингу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ : Міністерство у справах молоді і спорту, 1994. 74 с.

37. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. № 1. С. 102–107.

38. Присяжнюк С.І., Єретик А.А. Система управління фізичним вихованням у вищих навчальних закладах України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 6. С. 69–73.

39. Темченко В.А., Сиренко Р.Р. Секционная форма организации физического воспитания студентов. Физическое воспитание студентов. 2010. № 3. С. 99–102.

40. Туряниця І.В. Вплив занять пауерліфтингом на фізичний розвиток студентів факультету фізичного виховання з ослабленим станом здоров'я. Актуальные научные исследования в современном мире : сб. науч. трудов по материалам XXXII Междун. науч. конф., 26–27 декабря 2017 г. Переяслав-Хмельницкий, 2017. Вып. 12 (32), ч. 5. С. 60–65.

41. Цись Д.І. Методика удосконалення фізичної підготовленості студентів у процесі навчання волейболу : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.0.02. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2015. 20 с.



## **ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ**

**Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П., Скорий О. С.,  
Словець О. І., Курилло Т. В.**

Фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. При нинішньому дефіциті рухової активності процес підвищення фізичної підготовленості набуває великого значення. Багато студентів закладів вищої освіти мають відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості. Так серед студентів I курсу (випускників шкіл 2019 року) Поліського національного університету до спеціального медичного відділення віднесено 42,9 %, а 40,0 % від кількості цих студентів мають серцево-судинні захворювання. Наукові публікації свідчать про те, що рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів допризовного віку незадовільний і не відповідає необхідним вимогам [1, 4, 5, 6].

В останні роки спостерігається недостатня увага до фізичного виховання студентів з боку владних структур, кількість годин для фізичного виховання щороку зменшується. Студенти старших курсів позбавлені можливості відвідувати заняття, тому що в навчальних планах і програмах фізичне виховання не передбачене [4, 8, 11, 14]. Аналіз діючої законодавчонормативної бази у сфері фізичного виховання і спорту на загальнодержавному і відомчому рівнях викриває суттєві протиріччя між змістом і вимогами законів, які досить вичерпно встановлюють роль фізичного виховання і спорту як базових напрямків відношень між державою і громадянами. З іншого боку, реалізація цих законів знаходиться на дуже низькому рівні [8, 11, 14, 15].

В нинішній час відбувається відновлення Української Армії та інших силових структур і це ґрунтується на модернізації озброєння, удосконаленні систем управління, виконання принципово інших завдань, які характеризуються надзвичайно високим напруженням фізичних і моральних сил. Зважаючи на реальні бойові дії на сході України, перед населенням і зокрема молоддю постає проблема стати на захист себе, своїх рідних і країни. А для цього захисникам вітчизни треба бути фізично підготовленим і психологічно стійким. Особливого значення при виконанні бойових дій і завдань набуває стан і рівень таких фізичних якостей як сила і силова витривалість. І тому фізичне виховання в середніх та закладах вищої освіти стає більш значущим, бо це не тільки виховання здорового і працездатного спеціаліста, а й стратегічний план держави по укріпленню патріотичного духу нашої молоді, підвищенню фізичного і психологічного потенціалу, що дозволить їм гідно і успішно протистояти як зовнішнім так і внутрішнім випробуванням [1, 4, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 19].

Мета дослідження полягає в тому щоб дослідити і проаналізувати рівень розвитку фізичних якостей студентів зокрема сили, силової витривалості і швидко-силових здібностей. В роботі досліджувався стан фізичної підготовленості допризовної молоді, студентів I курсу університету, випускників шкіл 2019 року. Запропоновано засоби і методи розвитку сили і силової витривалості шляхом використання нестандартного обладнання в процесі навчальних занять з фізичного виховання та в позанавчальний час самостійно. Нами розроблено спеціальне силове обладнання, яке б дозволяє доступно і просто застосовувати методику розвитку сили і силової витривалості на заняттях з фізичного виховання і самостійно у вільний час. Тренажерне обладнання дозволяє застосовувати метод кругового тренування великої кількості студентів та впроваджувати у практику такі популярні серед молоді види рухової активності як стрітворкаут та кросфіт.

Визначення рівня розвитку сили та швидко-силових якостей було здійснено у студентів I курсу Поліського національного університету віком 17–18 років. В тестуванні було задіяно 137 студентів випускників шкіл 2019 року. В основу оцінки фізичних якостей було покладено дані тестування, які включали підтягування на перекладині та човниковий біг 4 x 9 м. Всі учасники були розподілені на випускників міських і сільських шкіл.

Результати випробувань виявили незадовільний стан силової і швидко-силової підготовленості студентів, які відносяться до допризовного віку. Так, середньоарифметичні дані у підтягуванні на перекладині показали, що 32,1 % студентів показали результат, якій не увійшов до шкали нормативних балів, тобто підтягувались 2–4 рази, а 8,0 % студентів взагалі не підтягнулись жодного разу. 24,8 % виконали норматив на оцінку «відмінно» (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Показники студентів першого курсу у підтягуванні на перекладині**

<b>Оцінка, бали</b>	<b>Кількість студентів</b>	<b>%</b>
Жодного разу	11	8,0
1–4 рази – 0	33	24,1
1	5	3,6
2	17	12,4
3	21	15,3
4	16	11,7
5	34	24,9
<b>Всього</b>	<b>137</b>	<b>100</b>

Випробування у човниковому бігу показало більше посередніх оцінок, ніж негативних та відмінних. 3,7 % студентів показали результат, який не увійшов до шкали нормативних балів, і 10,9 % виконали норматив на оцінку «відмінно» (табл. 2).

Таблиця 2

## Показники студентів першого курсу з човникового бігу 4 x 9 м

Оцінка, бали	Кількість студентів	%
0	5	3,7
1	17	12,4
2	27	19,7
3	45	32,9
4	28	20,4
5	15	10,9
<b>Всього</b>	<b>137</b>	<b>100</b>

Якщо порівнювати результати тестування випускників міських і сільських шкіл, то у вправі підтягування на перекладині випускники сільських шкіл показали дещо кращі результати, у них менше негативних оцінок (які не увійшли до шкали нормативних балів) 27,7 %, тоді як у випускників міських шкіл 37,1 %. В той же час у випускників сільських шкіл більше позитивних оцінок (табл. 3).

Таблиця 3

## Порівняльні результати студентів першого курсу у виконанні підтягування на перекладині випускниками міських і сільських шкіл

Оцінка, бали	Міські школи		Сільські школи	
	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%
Жодного разу	7	9,7	4	6,2
0	19	26,5	14	21,5
1	2	2,8	3	4,6
2	10	13,8	7	10,7
3	12	16,6	9	13,8
4	5	6,9	11	16,9
5	17	23,7	17	26,3
<b>Всього</b>	<b>72</b>	<b>100</b>	<b>65</b>	<b>100</b>

Що стосується результатів тестування з човникового бігу 4 x 9 м, то тут навпаки, незначну перевагу мають випускники міських шкіл, у них дещо більше позитивних оцінок і менше негативних (табл. 4).

Таким чином, результати випробувань показали досить низький стан силових і швидко-силових якостей юнаків допризовного віку. Для покращення фізичної підготовленості студентів, зокрема силових якостей, на кафедрі фізичного виховання ПНУ було спроектовано і збудовано спортивний майданчик силових тренажерів (рис. 1). Майданчик складається із паралельно розміщених багатопрогінних гімнастичних приладів і тренажерів: багатопрогінна перекладина, паралельні гімнастичні бруси, похилий поміст, гімнастичні лави, низькі перекладини (12 см від землі),

похилі важелі, низька багатопрогінна перекладина, стінка тренажерна, драбина гімнастична криволінійна («рукохід»).

Таблиця 4

**Порівняльні результати студентів першого курсу у виконанні човникового бігу 4 x 9 м випускниками міських і сільських шкіл**

Оцінка, бали	Міські школи		Сільські школи	
	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%
0	3	4,2	2	3,2
1	6	8,3	11	16,9
2	13	18,1	14	21,7
3	27	37,5	18	27,2
4	14	19,4	14	21,7
5	9	12,5	6	9,3
<b>Всього</b>	<b>72</b>	<b>100</b>	<b>65</b>	<b>100</b>



Рис.1. Загальний вигляд спортивного містечка

Розподіл силових тренажерів здійснений таким чином, щоб застосовуючи метод кругового тренування розвивати основні м'язові групи і частини тіла, поступово переходячи від однієї вправи до іншої. Також можна застосовувати методику тренування з таких видів рухової активності як стрітворкаут та кросфіт, які користуються популярністю у молоді. Особливістю запропонованої нами методики є можливість здійснювати тренування великою кількістю студентів на одному занятті (до 100 чоловік і більше) і тим самим збільшувати щільність самого тренувального заняття. Використовується фронтальний спосіб виконання вправ переходячи від одного тренажера до іншого, навантажуючи поступово всі основні м'язи і м'язові групи.

На кожному із тренажерів можна виконувати декілька силових вправ, комбінуючи різні варіанти виходячи з індивідуальних потреб та рівня фізичної підготовленості.

1. Багатопрогінна перекладина. Вправ які можна виконувати на цьому гімнастичному снаряді:

- підтягування хватом (зверху, знизу);
- підтягування за голову широким хватом;
- підйом переверотом;
- підйом силою;
- піднімання прямих ніг у висі;
- різноманітні викрути з перехоплюванням рук.



Рис. 2. Виконання вправ студентами на багатопрогінній перекладині

2. Паралельні гімнастичні бруси:

- згинання і розгинання рук в упорі;
- згинання і розгинання рук в упорі махом (назад, вперед);
- піднімання прямих ніг вперед (до прямого, гострого кута);
- із вису на кінцях жердин, підйом силою в упор;
- різноманітні комбінації із перерахованих вправ.



Рис. 3. Виконання вправ студентами на паралельних брусах

3. Похилий поміст:

- лежачи на спині, взятись руками за жердину, піднімання прямих ніг вгору і за голову;
- лежачи на животі, ноги опущені вниз, руками триматися за край помосту, згинання і прогинання тулуба;
- лежачи на спині, ноги закріплені за жердину, згинання і розгинання тулуба вперед прямо, вперед лівим, правим плечем;
- лежачи на боку (лівому, правому), піднімання прямих ніг вгору.



Рис. 4. Виконання вправ студентами на похилому мості

4. Гімнастична лави:

- сидячи поперек лави, ноги закріплені знизу, руки за головою, згинання і розгинання тулуба;
- лежачи вздовж в кінці лави, прямі ноги підняти під кутом  $45^{\circ}$ , партнер штовхає ноги вниз, виконавець вправи піднімає їх вгору (пружні піднімання ніг в швидкому темпі);
- з боку лави, упор ззаду на руках, згинання і розгинання рук (ноги не згинати);



Рис. 5. Виконання вправ студентами на гімнастичній лаві

5. Низька перекладина (12 см від землі):

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- упор лежачи, стрибком виконувати упор сидячи і лежачи.

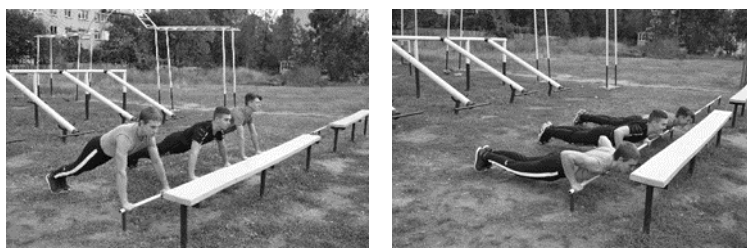


Рис. 6. Виконання вправ студентами на низькій перекладині

#### 6. Похилий важіль:

- жим важеля від грудей;
- ривок важеля двома руками;
- ривок важеля однією рукою (лівою, правою);
- присідання з важелем на плечах;
- ривком підняти важіль на груди, виконати жим, опустити важіль вниз.

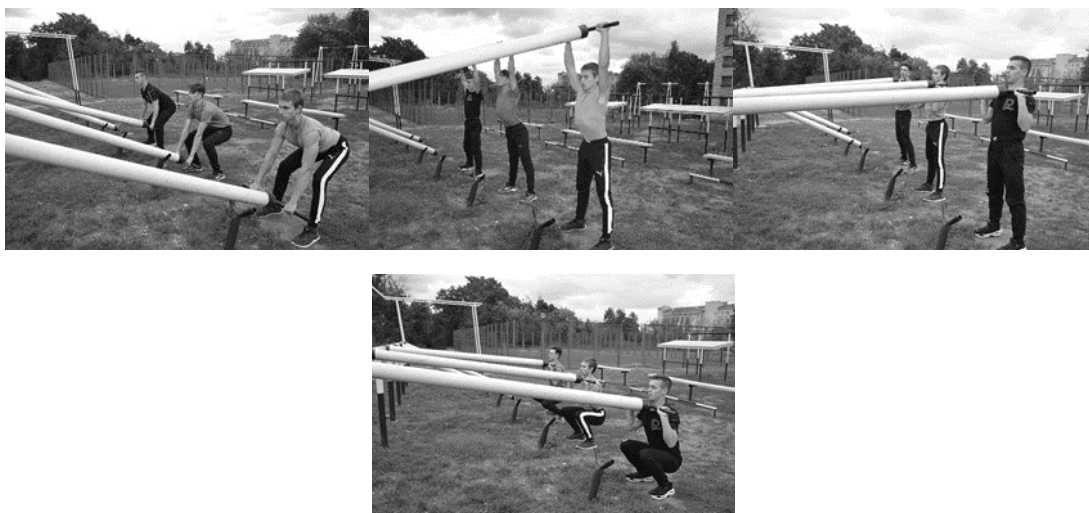


Рис. 7. Виконання вправ студентами на похилому важилі

#### 7. Драбина гімнастична криволінійна («рукохід»):

- у висі на руках пройти горизонтальну частину обличчям вперед;
- у висі на руках пройти горизонтальну частину хватом через один або два щаблі драбини;
- у висі на руках пройти горизонтальну та криволінійну частину обличчям вперед;
- у висі на руках пройти дистанцію спиною вперед.



Рис. 4. Виконання вправ студентами на драбині гімнастичній криволінійній

На початковому етапі тренувань можна запропонувати декілька комплексів вправ на названих тренажерах. Обсяг та інтенсивність виконання вправ визначається індивідуально, у залежності від фізичної підготовленості. Варіанти вправ та послідовність їх виконання може бути будь-якою і залежить від бажання тих хто займається.

#### *Комплекс вправ 1*

1. Перекладина – підтягування.

2. Бруси паралельні – згинання і розгинання рук в упорі на брусах.
3. Похилий поміст – лежачи на спині, руками триматись за жердину брусів, згинання і розгинання тулуба.
4. Низька перекладина (12 см від землі) – згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
5. Похилий важіль присідання з важелем на плечах.
6. Драбина гімнастична криволінійна (рукохід) – пройти у висі на руках дистанцію рукоходу (тільки горизонтальні частини рукоходу).

*Комплекс вправ 2*

1. Перекладина – підйом переверотом на перекладині.
2. Бруси паралельні – згинання і розгинання рук у розмахуванні в упорі на брусах.
3. Похилий поміст – лежачи на животі, ноги опущені вниз, руками триматися за край помосту, розгинання і згинання тулуба.
4. Гімнастична лава – сидючи поперек лави, руки за головою, ступні ніг закріплені, згинання і розгинання тулуба.
5. Похилий важіль – ривок важеля двома руками.
6. Рукохід – пройти у висі на руках дистанцію рукоходу включаючи криволінійні ділянки.

*Комплекс вправ 3*

1. Перекладина – підйом силою.
2. Бруси паралельні – в упорі на брусах, піднімання прямих ніг до прямого кута.
3. Похилий поміст – лежачи лівим (правим) боком на помості, рукою триматись за жердину, піднімання прямих ніг вгору (робити по черзі лівим правим боком).
4. Гімнастична лава – лежачи вздовж в кінці лави на спині, руками взятися за лаву за головою, ноги підняти під кутом  $45^{\circ}$ . Партнер штовхає ноги вниз. Пружні піднімання прямих ніг в швидкому темпі.
5. Похилий важіль – ривком підняти важіль на груди, виконати жим, опустити важіль вниз.
6. Рукохід – спиною вперед пройти у висі на руках дистанцію рукоходу.

Фізична підготовленість випускників шкіл та студентів ЗВО допризовного віку не відповідає сучасним вимогам фізичної підготовки для служби у ЗСУ. Необхідно запровадити єдину систему фізичного виховання населення, а особливо дітей та молоді. Переходити до інтенсивних форм навчання, поєднувати використання індивідуальних та групових форм реалізації навчально-тренувального процесу, використовувати різноманітні методи і форми змагань та підвищувати контроль отриманих результатів.

У закладах вищої освіти необхідно здійснювати фізичне виховання протягом всього періоду навчання не менше 4-х годин на тиждень. Посилити відповідальність керівників ЗВО за стан фізичної підготовленості студентів. Відобразити в стандартах вищої освіти рівень фізичної підготовленості



студентів. Кардинально оновити і удосконалити спортивно-матеріальну базу усіх закладів освіти.

### Список використаних джерел

1. Босенко А.І., Судець А.І. Фізична підготовленість і система її оцінки у допризовної молоді України. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15-К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. С. 87–91.
2. Босенко А.І. Спосіб діагностики функціональних резервів людини. Патент. БЮ № 8. Жерж. департ. інтел. власності від 15.08.03.
3. Гаркова О.В. Пошук шляхів підвищення рівня навчальних занять з фізичного виховання за допомогою інноваційних технологій. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15-К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. С. 124–126.
4. Грибан Г.П., Гамов В.Г., Зорнік В.Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. Посібник. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2012. 536 с.
5. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Шляхи поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді. Матер. всеукр. наук.-метод. конф., 17–20 серпня 2003 р. Дніпропетровськ : ДНУ, 2003. С. 25–27.
6. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін., Фізичне виховання військовослужбовців: навч. Посібник. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 396 с.
7. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во «Рута». 2009. 594 с.
8. Грибан Г.П. Теоретико-науковий аналіз державного управління системою фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2011. Вип. 15. С. 17–20.
9. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Збірник постанов, положень і додатків затверджених Кабінетом Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80. К.: ДВПІ ДКНТІП. 1996. 31 с.
10. Канишевський С.М., Раевский Р.Г. Здоровый образ жизни студенческой молодежи и его формирование в условиях вуза. Проблемы освіти: Наук.-метод. зб. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. С. 62–65.
11. Канишевський С.М. Значення фізичного виховання студентства України в сучасних умовах. Матеріали I міжнар. наук.-практ.конф., 15 квітня 2015 р. Дніпропетровськ: ДНУ, 2015. С. 132–137.
12. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник в 2-х томах. Олімпійська література, 2008. Т. 2. 382 с.
13. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во «Держав. агрокол. ун-т», 2006. 332 с.
14. Петрук А.П. Рівень методичної підготовленості офіцерів як складової фізичної підготовки підрозділу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3К. С. 353–358.
15. Шепель С.І., Євтушов Ф.М., Шепель С.І. та ін. Система спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України (Аналітичний огляд). Матеріали I міжнарод. наук. – практ. конф., 15 квітня 2015 р. Дніпропетровськ: ДНУ, 2015. С. 367–371.
16. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Physical preparation of students in Ukraine. American Journal of Scientific and Educational Research, No.1. (4) January – June, 2014. Volume II. «Columbia Press». New York, 2014. P. 286–291.

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

18. Kostiantyn Prontenko, Grygoriy Griban, Tetiana Yavorska, Igor Malynskyi, Pavlo Tkachenko, Dmytro Dzenzeliuk, Nataliia Terentieva, Alla Khatko, Andrii Lytvynenko, Larysa Pustoliakova, Olexandr Bychuk, Ivan Okhrimenko, Stanislav Yuriev, Vasyl Prontenko and Ihor Bloshchynskyi. Dynamics of Respiratory System Indices of Cadets of Higher Military Educational Institutions During Kettlebell Lifting Training. International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9 No.1 Accepted January. 2020. 16–24.

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

## **РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

**Пантус О. О., Денисовець А. П., Скорий О. С.,  
Ободзінська О. В., Словець О. І.**

Рівень розвитку швидкості і сили значною мірою зумовлює загальний рівень розвитку фізичних якостей. Систематичні заняття легкоатлетичними вправами є одним із доступних засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення здоров'я, розвитку фізичних якостей, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Основними завданнями фізичного виховання у закладах вищої освіти є зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку студентів, навчання їх життєвоважливим руховим, методичним і гігієнічним навичкам, виховання основних фізичних і морально-вольових якостей.

Ефективність функціонування всієї системи фізичної культури в Україні відображує рівень фізичної підготовленості майбутнього покоління. Але заходи, що впроваджуються на державному рівні, суттєво не змінюють на краще фізичний стан студентів. Організація регулярного контролю за динамікою розвитку фізичних якостей молоді, оптимізація цієї діяльності є важливим державним завданням.

Основна маса досліджень констатує про низький рівень рухової активності студентської молоді, внаслідок чого чисельність спеціальної медичної групи знаходиться в межах від 5,4 до 35,5 % протягом навчання в університеті [1, с. 100]; більше половини студентів незадовільно складають державне тестування, зростає кількість призовників, які за станом здоров'я не готові до проходження служби у лавах Збройних сил України. За останні роки суттєво збільшується кількість студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. Як засвідчують ряд авторів Г.П. Грибан, Т.Ю.Круцевич, В.М. Корягін та інші, головною причиною захворювань студентської молоді

є низький рівень фізичного розвитку. Аналіз матеріалів медичного огляду студентів I та II курсів Житомирського національного агроекологічного університету у 2019–2020 н. р. показав, що 41,7 % студентів віднесені до спеціальної медичної групи.

Причиною зниження стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентської молоді є погіршення екологічних умов, зниження рівня життя, харчування та медичного обслуговування, шкідливі звички, неефективне планування режиму дня, недооцінка студентами позитивного впливу на організм фізичних навантажень та відсутність мотивації занять фізичною культурою та спортом, науково-технічний прогрес та скорочення навчальних годин на фізичне виховання в ЗВО, що, в свою чергу, призводить до дефіциту рухової активності. Але низький рівень рухової активності, без якої організм людини не може повноцінно розвиватися, неможливо компенсувати тільки одним обов'язковими та самостійним заняттям з фізичного виховання на тиждень на першому та другому курсах.

Ефективним засобом фізичного виховання у закладах вищої освіти є легка атлетика, яка сприяє якісному вирішенню завдань фізичного виховання студентів, покращенню здоров'я, формуванню гарної статури, фізичної підготовленості, допомагає знизити ризик стресових ситуацій, сприяє формуванню позитивної самооцінки та підсилює мотивацію, яка переноситься на інші сфери життєдіяльності. Легка атлетика включає найбільший арсенал засобів для досягнення належного рівня здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. На думку відомого пропагандиста спорту початку ХХ ст. Г.А. Дюперрона (1909), комплекс фізичних вправ, віднесених до загального поняття «легка атлетика», вважається ідеальним видом спорту, користь від якого очевидна в трьох проявах: користь для тіла, користь для духу, користь для спорту.

Метою легкоатлетичних занять зі студентами є забезпечення високого рівня загальної фізичної підготовки, необхідного для всебічного фізичного розвитку і готовності до трудової діяльності в професійній сфері. Основне завдання легкої атлетики полягає у підвищенні рівня розвитку сили, швидкості, координації рухів і витривалості. На заняттях з легкої атлетики студенти поліпшують уміння керувати своїми рухами при виконанні вправ на різній швидкості, здійснюють пошук раціонального пересування тощо. Правильна організація і методика проведення занять позитивно впливає на формування особистості студента, розвиток його вольових якостей та розумових здібностей [10, с. 28]. Чим вищі показники фізичної підготовленості, тим цілеспрямованіше, наполегливіше, рішучіше і сміливіше поведуть себе студенти на заняттях з фізичного виховання, активніше беруть участь у самостійних заняттях фізичними вправами [16, с. 35].

Легка атлетика відрізняється від інших видів спорту своєю загальнодоступністю і великою різноманітністю легкоатлетичних вправ, простотою техніки виконання, можливістю дозувати навантаження і можна проводити заняття у будь-який час року не лише на стадіонах, критих легкоатлетичних

манежах, але й в природних умовах. Тому вона посідає провідне місце у програмах фізичного виховання всіх типів навчальних закладів. Різні види бігу, стрибків і метань входять як складові частини до кожного уроку фізичної культури освітніх установ усіх ступенів і до тренувального процесу багатьох інших видів спорту. Аналіз робочих програм ЖНАЕУ показав, що майже третина навчального часу (як обов'язкових, так і самостійних занять) відводиться на легку атлетику.

Навчальний процес перетворюється в тренувальний процес, що дає можливість значно підвищити швидкісно-силові і силові якості студентів. Розвиток швидкісно-силових здібностей є необхідним компонентом всебічного, гармонійного розвитку студентської молоді. Вони є одними з основних життєво необхідних фізичних якостей людини, за допомогою яких вирішуються не тільки завдання професійної діяльності, але й багато побутових питань; стимулюють функції багатьох систем та органів, сприяють прояву інших рухових якостей, формуванню життєво важливих рухових навичок і вихованню правильної постави. Швидкісно-силова підготовка ефективна, якщо після досягнення необхідного розвитку вона стає природною частиною рухової навички.

Існує достатня кількість досліджень методики розвитку фізичних якостей (Озолін Н.Г., Бальсевич В.К., Верхошанський Ю.В., Волков Л.В., Грибан Г.П., Худолій О.М. та ін.) та методики навчання окремих видів легкої атлетики (Бондарчук А.П., Бобровнік В.І., Врублевський Є.П., Шлопак П.В., Марченко О.В., Захожа Н.Я., Ахметов Р.Ф. та ін.). Розвитку швидкісно-силових якостей засобами легкої атлетики свої публікації присвячували Микіч М.С., Юшко Б.Н., Бондарчук А.П., Врублевський Є.П., Бобровнік В.І., Салук І.А., Ахметов Р.Ф. та ін., але більшість рекомендацій зорієнтовані, головним чином, на підготовку спортсменів.

Під швидкісно-силовими якостями розуміється здатність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу. Вони проявляються в рухових діях, в яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість виконання рухів (наприклад, відштовхування в стрибках у довжину і висоту з місця і з розбігу; фінальне зусилля при метанні спортивних снарядів тощо). При цьому, чим значніше зовнішнє обтяження, що долає людина, тим більшу роль відіграє силовий компонент, а при меншому обтяженні зростає значимість швидкісного компонента [6].

До швидкісно-силових якостей відносять вибухову силу та швидку силу. Під вибуховою силою розуміють розвиток напружень, близьких до максимальних в мінімально короткий час, що характерно для більшості легкоатлетичних вправ (відштовхування при бігу, стрибках, виконання метання важких легкоатлетичних снарядів). Швидкісна сила характеризується неграничною напругою м'язів, що проявляється у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, але не досягає граничної величини [6, с. 24].

Вибухова сила визначає швидкість руху при м'язових напруженнях понад 70,0 % від силового потенціалу м'язів. У діапазоні від 15–20 до 70,0 %

від силового потенціалу м'язів швидкість руху визначається в основному швидкісною силою [19, с. 21]. При виконанні вправ на розвиток швидкісно-силових якостей застосовується балістичний режим скорочення м'язів, при якому максимальне напруження м'язів досягається на початку та всередині робочої фази, а на кінець зменшується. Особливістю більшості легкоатлетичних вправ є вибуховий реактивно-балістичний режим скорочення м'язів, при якому виявляється попереднє розтягування м'язів, після чого він одразу скорочується та переходить до переборюючого режиму роботи.

На розвиток швидкісно-силових якостей впливає ряд факторів таких як рухливість нервових процесів, рівень володіння технікою виконання вправ, співвідношення швидких та повільних волокон, рівень міжм'язової та внутрим'язової координації, генотип, рівень розвитку інших фізичних якостей тощо. В легкоатлетичних вправах прояву фізичних якостей в чистому виді не буває (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) [15, с. 250]. Розвиток швидкісно-силових якостей слід розглядати в комплексі з розвитком інших фізичних якостей, тобто необхідного «запасу» сили та швидкості, бо динаміка швидкісно-силових проявів без них не існує.

Для вирішення задач швидкісно-силової підготовки необхідно застосувати різноманітні вправи:

- з подоланням ваги власного тіла: швидкий біг, багатоскоки, стрибки на одній чи двох ногах з місця і з розбігу (різного по довжині і швидкості), в глибину, висоту, на дальність і в різних їх поєднаннях, через бар'єри різної висоти, а також силові вправи, підняття важких предметів і вправи на гімнастичних снарядах тощо;

- з різними додатковими обтяженнями (пояс, жилет, гумовий амортизатор) в бігу, в стрибкових вправах, стрибках і в метаннях;

- з використанням впливу зовнішнього середовища: біг та стрибки по піску, глибокому снігу, тирсовій доріжці, біг та стрибки вгору чи з гори (по сходах), біг за чи проти вітру;

- з подоланням зовнішніх опорів в максимально швидких рухах, в вправах з партнером, у вправах з обтяженнями різного ваги, у вправах з використанням блокових пристроїв, в метаннях різних снарядів (набивні м'ячі, камені і ядра різної ваги, гирі).

Швидкісно-силова підготовка забезпечує розвиток швидкості та сили в найширшому діапазоні їх поєднань [8, с. 40] і включає три основних напрями:

1. *Швидкісний*. Вправи направлені на підвищення абсолютної швидкості (біг, стрибки, метання чи окремі їх елементи). Вони виконуються з максимальною швидкістю (95–100 % від максимального) та часто за полегшених умов (біг під уклін, за вітром, метання полегшених снарядів та ін.). Прояв швидкості в спортивних вправах включає в себе час рухової реакції, час виконання поодинокого руху, темп руху та здатність до прискорення, що характеризує швидкий початок руху. Сукупність цих складових і визначають специфіку швидкісних якостей. Але складові швид-

кості незалежні та практично не впливають одне на одну. Високий рівень прояву одного з них не гарантує таких же показників прояву інших. Тому всім складовим швидкісних якостей слід приділяти однакову увагу та розвивати їх в комплексі.

Оскільки всі вправи, які спрямовані на розвиток швидкості, повинні виконуватися на тлі оптимальної працездатності ЦНС, тренувати швидкість необхідно тільки до тих пір, поки збудливість нервових центрів не почне знижуватися. Основним показником зниження рівня працездатності ЦНС є зниження швидкості, збільшення часу та зміна техніки виконання фізичних вправ. Тому повторний метод є основним при розвитку і вдосконаленні швидкості.

Основою методики є повторне виконання рухів при збільшенні частоти виконання, при цьому варто уникати перенапруження. Вправи виконуються максимально швидко і із заданою швидкістю – 90–95 % від максимальної. Швидкість рухів досягається за рахунок удосконалення координації рухів та узгодженості роботи м'язів. Найкращою вправою на розвиток абсолютної швидкості є біг на відрізках до 100 м. Відпочинок повинен бути таким, щоб організм повністю відновився між повторним подоланням відрізків (при зменшенні ЧСС менше 120 уд/хв можна починати черговий підхід).

Останнім часом все більшої популярності набувають вправи, які виконуються з використанням приладу «координаційна сходи-доріжка» для розвитку частоти рухів. Цей прилад поліпшує спритність, координацію і баланс, прискорення, підвищує синхронність рухових навичок, розвиває вибухову швидкість. Для правильного виконання вправ необхідні техніка і швидкість, які і покликані розвинути і поліпшити не тільки швидкість, а й витривалість. В процесі занять зі снарядом крім м'язів, тренується мозок і нервова система, привчаючи організм здійснювати більш відточені, раціональні рухи.

2. *Швидкісно-силовий.* Вправи направлені на збільшення сили скорочення м'язів та швидкості рухів. Вправи виконуються з власною вагою чи невеликим обтяженням (пояс, жилет, гумовий амортизатор та ін.); стрибки, багатоскоки з місця та з різного розбігу; біг, стрибки, багатоскоки під гору (сходинках), по піску (глибокому снігу); застрибування та зістрибування з узвишся різної висоти та в поєднанні зі стрибками чи вибіганням; різноманітні вистрибування; стрибки на одній (двох) нозі на найменшу кількість відштовхувань; метання снарядів та ін. Вправи виконуються максимально швидко та чергується із заданою швидкістю. У цих вправах досягається найбільша потужність рухів і зберігається їх повна амплітуда. Однією з ефективних швидкісно-силових вправ є стрибки, що виконуються після попереднього стрибка в глибину (з висоти 75–100 см), тобто ударний метод. Перевага цієї вправи перед звичайними стрибковими вправами полягає у високому рівні м'язової напруги за короткий час [11, с. 7].

3. *Силовий.* При тренуванні швидкості слід звертати увагу на розвиток сили, за рахунок якої вдається суттєво вплинути на результат виконання

вправи. М'язи студентів за своїм хімічним складом, будовою та скорочувальними властивостями наближаються до м'язів дорослих. Опорно-руховий апарат здібний до тривалої роботи може витримувати значні статичні напруги. Тому силова підготовка направлена на підвищення силового потенціалу всіх основних м'язових груп, що забезпечує гармонійний розвиток м'язової системи, розвиток силової витривалості, збільшення м'язової маси і власне силових здібностей. Для розвитку сили обов'язковою умовою є систематичне використання граничних або біляграничних навантажень. Засобами силової підготовки є різноманітні вправи без предметів, з предметами та з обтяженнями. Широко застосовуються штанга, гиря й тренажери, що дозволяють вибірково розвивати окремі групи м'язів, а також із подоланням ваги власного тіла [2, с. 19]. Вага обтяжень складає від 80,0 % до максимального, а характер та темп виконання вправ – від 60,0 % до максимально швидкого. Чим більше проявляється сила скорочення м'язів і пов'язані з цим вольові зусилля спортсмена, тим ефективніше вона розвивається. Під час розвитку сили засоби підбираються так, щоб були охоплені основні групи м'язів рухового апарату. На кожну групу м'язів кількість підходів у занятті має складати 3–4 з інтервалами між підходами до двох хвилин. Вправи виконуються методом ненасичених зусиль, максимальних зусиль, динамічних зусиль, статичних зусиль, методом колового тренування.

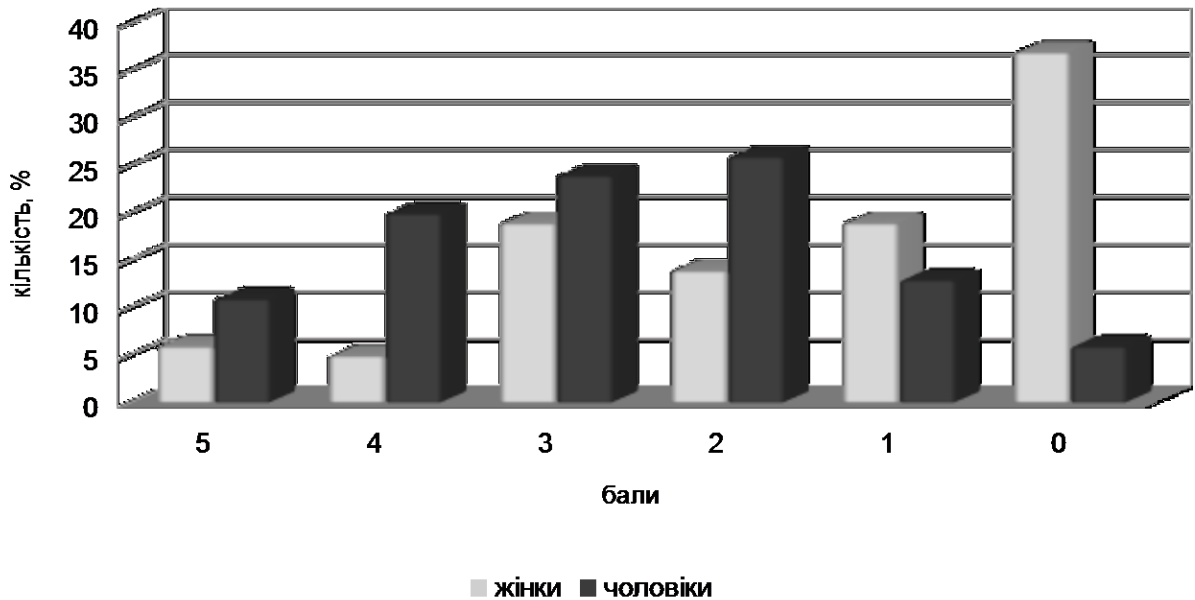
Оцінити розвиток швидко-силових якостей можна за допомогою тестування. Для визначення цих показників у ЖНАЕУ було проведено тестування в якому взяло участь 196 студентів I курсу (63 жінки та 133 чоловіки). Студенти виконували стрибок у довжину з місця та човниковий біг. Серед багатьох форм прояву швидко-силових якостей найбільш поширеними вважають стрибкові вправи. Стрибок в довжину з місця не складний за технікою виконання, однак достатньо повно характеризує рівень швидко-силової підготовленості. Так стрибок в довжину з місця лише 30,0 % жінок та 55,0 % чоловіків виконали норматив на позитивну оцінку. 37,0 % жінок та 6,0 % чоловіків зовсім не склали даний тест. Середній показник у жінок склав 157 см, що лише на 7 см перевищив показник, який відповідає 1 балу, тобто рівень розвитку вибухової сили знаходиться на низькому рівні. У чоловіків середній показник на 1 см перевищив показник, відповідний 3 балам, та склав 215 см, що показує середній рівень розвитку вибухової сили (рис. 1).

В складанні тесту з човникового бігу 64,0 % чоловіків та 61,0 % жінок показали результат на позитивну оцінку. 4,0 % чоловіків та 6,0 % жінок показали результати менші за результат, який відповідає 1 балу. Середній показник у чоловіків склав 10,5 сек, у жінок – 11,0 сек. Цей показник говорить про середній рівень швидкісної сили (рис. 2).

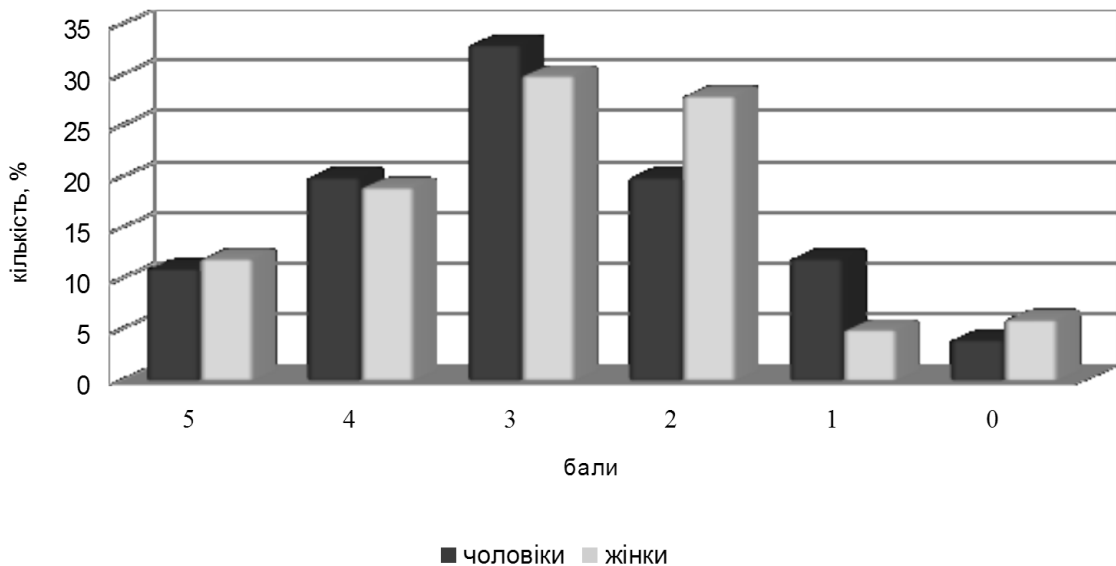
Аналіз даного тестування показав, що розвиток швидко-силових якостей у чоловіків знаходиться на середньому рівні, а у жінок – нижче середнього. Результати тестування показують, що у розвитку швидко-

силових якостей студентів акцент зміщувався в бік швидкісного компоненту, який відбувається більше за рахунок рухливих та спортивних ігор. У вправах, де переважає прояв силового компоненту (стрибок в довжину з місця), результати тестування погіршуються.

**Рис. 1** Результати тестування у стрибках в довжину з місця



**Рис. 2** Результати тестування у човниковому бігу 4х9 м



Таким чином, якісна характеристика показників швидкісно-силових здібностей студентів дає можливість стверджувати, що їх природний рівень розвитку є недостатнім. Тому швидкісно-силова підготовка поряд з розвитком інших фізичних якостей займає особливе місце в навчальному процесі з фізичного виховання студентів. Правильно обрана система завдань з фізичної підготовки може бути одним з ефективних способів поліпшення показників фізичного розвитку студентів, а головне, їх фізичного здоров'я в цілому.



Кожне окремо взяте заняття повинно вирішувати одне (максимально два) завдання. Ефективність навчального процесу багато в чому залежить від правильного використання навантажень певної спрямованості та сумісності, їхнього співвідношення та обсягу в заняттях. Ці програми при тому чи іншому сполученні величини впливу вступають в різні взаємодії між собою, коли одна програма чи доповнює іншу, чи вступає в протиріччя до іншої. Наприклад, програми розвитку швидкісно-силових якостей є сумісними з програмами розвитку швидкісних якостей чи силової підготовки, що сприяє розвитку вибухової сили.

Як показав аналіз літературних джерел, стрибкові вправи (багатоскоки та стрибки на одній нозі з великою інтенсивністю [5, с. 92] та вправи вибухового характеру з обтяженнями (штанга, гиря, набивний м'яч, жилети та ін.) є основними в процесі розвитку потужних можливостей організму. Важливим елементом заняття є не кількість, а якість виконання вправ. Тому для розвитку швидкісно-силових якостей необхідно планувати вправи, виходячи з фізичної підготовленості студентів, вводити невелику кількість вправ (5–6), темп виконання – граничний чи біляграничний. Слід зазначити, що вправи необхідно виконувати на початку основної частини заняття після досконалого засвоєння техніки виконання цієї вправи без обтяжень [7, с. 138]. Методика розвитку швидкісно–силових якостей передбачає коливання кількості повторень в одній серії до легкої втоми від 6 до 12 (час виконання серії не повинен перевищувати 12–15 сек); виконання вправ безперервне або з короткочасною паузою у 1–2 хв (контроль навантаження за ЧСС та візуальним спостереженням за студентами). Кількість серій не повинна перевищувати 2–3 однієї вправи. При виконанні вправ необхідно приділяти увагу техніці, темпу та амплітуді рухів, при цьому концентруючи увагу на використанні рефлекторної сили і еластичності попередньо розтягнутих м'язів. Щоб розширити адаптаційні можливості організму студентів доцільно періодично змінювати величину обтяжень, час виконання вправ, швидкість, темп та кількість повторень при їх виконанні [7, с. 138].

Розвиток фізичних якостей студентів необхідно проводити регулярно протягом року. Проведення занять з легкої атлетики та включення легкоатлетичних вправ до занять, де основними є гімнастика чи спортивні ігри, дозволяють спрямовано сприяти розвитку швидкісно-силових якостей [6, с. 25]. Вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю і швидкістю при завершенні заняття, де основним завданням не є розвиток швидкісно-силових якостей, тобто на фоні втоми, сприяє підвищенню ефективності розвитку цих якостей без збільшення навантаження та витрат часу [14, с. 274].

Спортивні та рухливі ігри значно підвищують рухову активність студентів, позитивно впливають на стан їхнього здоров'я, фізичну підготовленість. Фізичні якості при цьому розвиваються так само, як і при виконанні легкоатлетичних вправ. Саме ігри мають особливо важливе значення, тому що вони мають здатність поєднувати такі окремі якості, як

сила, швидкість і витривалість та направляють їх в одне русло [10, с. 29]. Тому для розвитку швидкісно-силових якостей широко використовується на заняттях ігровий метод, доповнюючи звичайні засоби і методи підготовки. Спортивні та рухливі ігри складаються з бігу та різноманітних стрибків, які виконуються з різних положень та розвивають силу, швидкість, стрибучість, спритність, витривалість. При цьому, даний метод забезпечує широку варіативність дій, що перешкоджає утворенню «швидкісного бар'єру».

Впровадження легкоатлетичних засобів в практичні заняття студентів дозволяє: 1) розширити спектр рухової активності; 2) суттєво покращити стан здоров'я, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла; 3) застосування швидкісно-силових легкоатлетичних вправ сприяє поліпшенню діяльності опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму загалом, а також розвиває вольові та розумові якості; 4) підвищити рівень мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою; 5) при багаторазовому відтворенні спеціальних легкоатлетичних вправ при певній величині спротиву істотно підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей та їх компонентів – сили та швидкості; 6) створити передумови для вирішення завдань формування загальнокультурних компетенцій студентів для самостійного використання засобів фізичного виховання щодо забезпечення успішної соціальної і професійної діяльності.

### Список використаних джерел

1. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Ободзінська О.В., Пантус О.О., Денисовець А.П. Активізація рухової активності студентів спеціального навчального відділення. Наукові читання – 2013 : наук.-теорет. зб. / ЖНАЕУ. Житомир : ЖНАЕУ, 2013. Т. 2. С. 99–102.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: підруч. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
3. Бабій В.Г. Планування та організація занять з легкої атлетики на факультетах неспортивного профілю. Вісн. Запорізь. нац. ун-ту. 2014. № 1. С. 168–173.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
5. Гейченко Л. М. Использование специально-подготовительных упражнений в развитии скоростных качеств спринтера / Л. М. Гейченко // Весник МДУ им. А. А. Куляшова. – 2018. – № 1(51). – С. 91 – 96.
6. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Розвиток силових якостей на уроках легкої атлетики в школі. ТМФВ. 2009. № 4, 5. С. 24–34, 19–25.
7. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 593 с.
8. Захарова В.В., Стафеев А.І. Легкая атлетика в вузе: силовая подготовка спринтеров : методические указания. Ульяновск : УлГТУ, 2012. 73 с.
9. Захожа Н.Я., Митчик О.П., Пантік В.В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.
10. Зубов Є.В., Трофимов В.А. Рухливі ігри та легкоатлетичні вправи як засіб підвищення швидкісних можливостей учнів середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 10. С. 28–32.

11. Кайгородова А.В., Митриченко Р.Х. Физические упражнения для развития скоростносиловых способностей : учеб-метод. пособ. Ижевск : Изд-во «Удмуртский университет», 2015. 35с.

12. Легкая атлетика : учебник [С.Ю. Аврутин, А.Ф. Артюшенко, Н.Н. Беца и др.; под общ. ред. В.И. Бобровника, С.П. Совенко, А.В. Колота]. К.: Логос, 2017. 759 с.

13. Микіч М., Рибак О., Чорненька Г. Взаємозв'язок швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів з біомеханічними параметрами техніки легкоатлетичних вправ. Спортивний вісник Придністров'я. 2011. № 1. С. 120–124.

14. Микіч М., Чорненька Г. Ефективність методики розвитку швидкісно-силових якостей студентів-легкоатлетів. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2004. Вип. 8, т. 1. С. 273–274.

15. Микіч М., Чорненька Г. Швидкісно-силова підготовка у процесі вдосконалення в техніці легкоатлетичних вправ. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2011. Вип. 10, т. 2. С. 249–252.

16. Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис. Сер. 15. Наук.-пед. пробл. фіз. культури (фізична культура і спорт) / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 6 (76). С. 32–37.

17. Салук І.А. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей у студентів-легкоатлетів. Матер. XX наук. конф. ТНТУ ім. І. Пулюя, 1-718 травня 2017. Тернопіль, ТНТУ, 2017. С. 278–279.

18. Шлопак П.В., Шлопак Л.Ф. Легка атлетика в вищих навчальних закладах : нав.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2010. 85 с.

19. Худолій О.М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення. ТМФВ. 2011. № 1. С. 19–34.

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТОК АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

**Петренко І. І., Петренко В. І. Засік Г. Б.**

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із важливих чинників у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Усе це має безпосереднє відношення до студентської молоді. Заняття фізичною культурою сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці молоді до майбутньої професійної діяльності. Тому і великий інтерес представляють дослідження питань впливу фізичних вправ на функціональний стан молоді [ 1, 3].

Сьогодні стає очевидним, що існуюча система фізичного виховання студентської молоді не справляється із своїми завданнями і потребує вдосконалення; дотепер не знайдено досить ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у ВОЗ [3, 5]. Наразі все більшої популярності серед молоді набувають заняття атлетичною гімнастикою. Низка авторів [19, 21, 22, 23 та ін.] вказує, що одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності є саме вправи з обтяженнями. Завдяки їх широкій різноманітності, яка становлять їх зміст, а також великому

виховному, оздоровчому і прикладному значенню силові вправи входять до програм всіх навчальних закладів. Але у той же час мало вивчене питання впливу силового тренування атлетичною гімнастикою на фізичний стан студенток першого та другого курсу у системі факультативних занять. Сьогодні змінює вимоги до фізичної підготовленості студентів, спонукає до визначення й усвідомлення ролі фізичної культури як складової частини загальної культури та необхідності розв'язання проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Низький рівень фізичного здоров'я більшості населення, у тому числі й студентів, дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних якостей [16, 17, 18, 20, 24 та ін.]. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення, без вироблення необхідності фізичного самовиховання, створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості [6, 9]. Аналіз інтересів студентів до різних видів спорту показує підвищення популярності а саме серед них атлетичної гімнастики. А у галузі фізичного виховання мало вивчене питання впливу силового тренування на фізичний стан студенток ВОЗ.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використані такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод антропометрії, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Аналіз контингенту студентів, які поступили на перший курс факультету бізнесу та сфери обслуговування Державного університету «Житомирська політехніка» показав, що 86,0 % від загальної кількості, складають дівчата в віці 17–18 років, із яких, за результатами медичного огляду 11,2 % звільнені від практичних занять фізичною культурою, 26,8 % мають різні захворювання. Найбільш популярними видами спорту серед студенток є фітнес-аеробіка, атлетична гімнастика, спортивні ігри.

Треба відзначити, що стійкий інтерес до занять з фізичного виховання у 48,0 % дівчат викликають заняття фізичними вправами на тренажерах і спеціальних пристроях, у 22,0 % інтерес до занять з обтяженнями викликає підтримка фізичної форми тіла або фігури, у 16,0 % інтерес до занять полягає у здоровому способі життя, а у 14,0 % – інтерес до фізичного виховання відсутній. Під час анкетування виявилось, що дівчатам до вподоби виконувати на заняттях такі вправи: вправи з гантелями ( 24,0 % ), гириями (18,0 % ), вправи на тренажерах (21,0 % ), експандером, набивними м'ячами (16,0 %), всі вправи до вподоби – (21,0 %).

Досліджувані студентки 1–2 курсів були розподілені на групи: контрольну – 48 студенток і експериментальну – 46 студенток. Студентки контрольної групи займалися за традиційною програмою з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів України, а представники експериментальних груп в системі урочних занять займалися вправами з

обтяженнями. Заняття проводилися за допомогою методу кругового тренування, що в даний час недостатньо використовується в навчальних і самостійних заняттях з фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів. Наступним важливим підготовчим етапом була чітка розмітка місця занять за допомогою спеціальних таблиць з номерами «станцій» з малюнками, фотографіями і коротким описом вправ. «Станції» розташовані по колу, проти руху годинникової стрілки і відповідали описаним в табл. 1 вправам. Студентки розподілялися рівномірно, по 2–4 особи. Викладач, або підготовлені студентки, послідовно пояснювали і показували вправи на всіх станціях. Виконання вправ починалося і закінчувалося за загальною командою викладача. Кількість підходів до виконання однієї вправи (від 3 до 5) з інтервалом відпочинку одна-дві хвилини між підходами. Величина навантаження підбиралася для кожної студентки індивідуально так, щоб кожна студентка при виконанні вправи отримувала значне навантаження. Запропоноване нами заняття проводилося за загальноприйнятою схемою, яка складалася з трьох частин.

Таблиця 1

**Комплекс фізичних вправ, направлених на всесторонню фізичну підготовленість дівчат**

Станції	Вправи	Кількість підходів	Кількість повторень	Час відпочинку
№ 1	1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	2	8–10 разів	1 хв
	2. Піднімання тулубу з положення лежачи на животі.	1	20 разів	1 хв
№ 2	1. У висі на гімнастичній стінці, обличчям до залу, піднімання зігнутих ніг вперед.	2	10 разів	1в
	2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, перейти в положення «місток».	2	2 рази	2 хв
№ 3	1. Стрибки через обруч який обертається вперед.	1	20 разів	1 хв
	2. Обертання обруча на поясі стоячи на місці	1	15 разів	1 хв
№ 4	1. Жим гантелі вагою 2–3 кг на похилій лаві.	2	10 разів	2 хв
	2. Розведення рук в сторони з гантелями 1–2 кг.	2	8 разів	2 хв
№ 5	1. Присідання в широкій стійці з одночасним підніманням гирі вагою 4–6 кг.	1	6 разів	2 хв
	2. «Поштовх» гирі від плеча вверх правою і лівою руками, вага гир 4–6 кг	1	10 разів	2 хв
№ 6	1. Робота на гребному тренажері (імітація академічної греблі).	1	20–30 рухів	2 хв
	2. Вправи з експандером (розведення пук в сторони, повороти, згинання).	2.	6–8 разіві	2 хв

У підготовчій частині заняття проводився комплекс заходів із організації студентів а також за допомогою вправ проведення загальної та спеціальної розминки. В основній частині заняття виконувалися заплановані комплекси силових вправ до середини заняття. Після кожної вправи чи їх серії виконувалися дихальні вправи або вправи на розслаблення м'язів для зниження їхнього тону та відновлення функцій.

У заключній частині виконувалися вправи з тенденцією до зниження навантаження та сприянням процесам відновлення систем організму. У цій частині підбивалися підсумки заняття і, у разі потреби, давалося домашнє завдання. Всі вправи, які використовувалися були розподілені за анатомічним принципом – згідно побудові та основним функціям опорно-рухового апарату людини. Це зроблено для того, щоб надати студенткам свободу вибору і для того, щоб вони мали змогу самостійно скласти комплекс у залежності від мети та завдань заняття. На перших заняттях вчили студенток умінню вимірювати пульс.

Частоту пульсу знімали після кожного заняття і записували в особисту картку студентки. Припускали, що контроль ЧСС під час занять дозволить оцінити адекватність навантаження і ефективність пауз відпочинку між підходами. Проміжок часу між відпочинком і повтореннями індивідуально скоректовані і регламентовані часом відновлення ЧСС учасників до 90–100 ударів за хвилину. За підсумками двох семестрів занять нами констатувалася наступна динаміка показників фізичної підготовленості студенток (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка фізичної підготовленості студенток контрольної і експериментальної груп до та після експерименту

Контрольні вправи	Групи	До експерименту	Після експерименту	Приріст в %
Біг 60 м, с	Контр.	10,4 ± 0,6	10,2±0,5	1,9
	Експ.	10,5± 0,4	9,6 ±0,5	10,4
Стрибки в довжину з місця, см	Контр.	164,5 ± 4,6	165,7±5,7	6,0
	Експ.	165,7 ± 6,4	186,2±7,7	12,6
Згинання і розгинання рук, лежачи, к-ть разів	Контр.	К 26,0 ± 5,0	28,0 ± 4,0	7,6
	Експ.	Е 25,0 ±5.0	34,0 ± 5.0	36,0
Піднімання тулубу із положення лежачи на спині за 1 хв, к-ть разів	Контр.	25,0 ± 5,0	29,0 ± 4,0	16,0
	Експ.	25,0 ±4,0	35,0 ± 3,0	40

За результатами наших досліджень відбулись певні зміни і в фізичній підготовленості студенток. Так, рівень швидкості, який оцінювали за результатами бігу на 60 м, приріст показників у студенток експериментальних груп був значно вищий і склав 0,9 с (10,4 %), в той час як приріст в контрольних

групах склав 0,2 с (1,9 %). За результатами стрибків в довжину з місця ми судили про новий рівень розвитку швидко-силових якостей. Початкові показники цієї контрольної вправи у студенток 164,5 см в контрольній групі і 165,7 см в експериментальній. В кінці навчального року середні групові результати зросли у студенток контрольної групи на 1,2 см ( 6,0 % ). У студенток експериментальної групи на 20,5 см (12, 6 %) і склали, відповідно 165,7 см і 186,2 см.

Аналіз силових підготовки дівчат проводився на основі контрольних вправ: згинання і розгинання рук в упорі лежачи та підйому тулуба в сід із положення лежачи. Це дало можливість оцінити рівень розвитку сили різних м'язевих груп. Заняття з елементами атлетичної гімнастики привели до значного підвищення рівня розвитку силових якостей у студенток експериментальних груп: протягом навчального року результати в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи зросли у студенток контрольних груп на 2 рази (7,6 % ), у студенток експериментальних груп на 8 раз (36,0 % ). Аналогічна динаміка результатів спостерігалась в підніманні тулубу в сід із положення лежачи на спині. Результати по закінченню експерименту у дівчат контрольних груп збільшилися на 4 рази (16,0 %), у студенток експериментальних груп на 10 разів (40,0 % ). В кінці педагогічного експерименту серед студенток контрольних груп низький рівень фізичної підготовленості показали 14,2 % учасників експерименту, задовільний – 40,3 %, добрий – 32,0 %, відмінні результати показали 13,5 %. В експериментальних групах відповідно низький рівень фізичної підготовленості відзначений у 6,5 % студенток, задовільний у 24,6 %, добрий у 39,4 %, відмінні результати показали 29,9 % студенток.

Серед студенток першого та другого курсу спостерігається значний інтерес до занять атлетичною гімнастикою. Заняття з атлетизму можуть використовуватися у фізичному вихованні студенток не тільки економічних але і інших спеціальностей. Атлетичну гімнастику потрібно поєднувати з використанням не тільки силових вправ але й рухових ігор, бігу і вправ на гнучкість. Аналіз науково-методичної літератури виявив тенденцію до постійного погіршення стану здоров'я студентської молоді, зниження інтересу студенток до занять фізичною культурою. Особливості ставлення молоді до процесу фізичного виховання свідчать про необхідність доопрацювання програм із фізичної культури у напрямі їх відповідності віковостатевим потребам, мотивам та інтересам студентів.

### **Список використаних джерел**

1. Аникин. Л.А., Темченко В.А. Оборудование тренажерных залов для занятий студентов вузов. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств высшем учебном заведении. Сб. ст. под. ред. С.С.Ермакова. 1У международной науч. конф. Харьков–Белгород–Красноярск. 2008. С. 3–6.

2. Бурень Н.В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури та спорту: спец. 24.00.02. Харків. 2010. 22 с.

3. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 1(21), 2013. С.153–156.
4. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 70–73.
5. Захаріна Е. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. № 1. С. 64 – 6.
6. Зотов А.В., Терещенко В.І. Атлетична гімнастика: навч. посіб. К. 2004. 160 с.
7. Карпюк І.Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 44–47.
8. Круцевич Т.Ю. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3–4. С. 103–107.
9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания/Методика физического воспитания различных групп населения. К.: Олимпийская литература. 2003. – 391 с.
10. Круцевич Т.Ю. Контроль в физического воспитания детей, подростков и юношей. К.: Полиграф-Експресс. 2005. 206 с.
11. Лапутин А.Н. Атлетична гімнастика. К.: Здоров'я, 1985. 112с.
12. Приходько В.В. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні. Теорія і практика фізичного виховання. 2008. № 1. С. 74–85.
13. Семенович С., Кіндрат В. Диференційований підхід у процесі навчання юнаків старшої школи атлетичної гімнастики. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 2(18), 2012. С.125–129.
14. Фаворитов В.М., Пономарьов В.А., Папуча В.М Розвиток силових якостей юнаків засобами атлетичної гімнастики. Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. пр. Запоріжжя, 2009. № 1. С.144–152.
15. Ханікянц О., Максим В. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 1 (17), 2012. С. 108–112.
16. Griban Grygoriy, Prontenko Kostiantyn, Zhamardiy Valery, Tkachenko Pavlo, Kruk Mykola, Kostyuk Yuliya, Zhukovskyi Yevgenii. Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies. *Journal of Physical Education and Sport*. 18(2), Art 82, pp. 565–569, 2018.
17. Griban G., Tymoshenko O., Arefiev V., Sushchenko L., Domina Zh., Malechko T., Zhuravlov I., Tkachenko P., Baldetskiy A., Prontenko K. (2020). The role of physical education in improving the health status of students of special medical groups. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (3), 534–540.
18. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Physical preparation of students in Ukraine. *American Journal of Scientific and Educational Research*, No.1. (4) January – June, 2014. Volume II. «Columbia Press». New York, 2014. P. 286–291.
19. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Normalization of physical loads in physical training educational process by means of students' self-rating of one's own physical state. *Canadian Journal of Science, Education and Culture*, No.1. (5) (January – June). Volume II. «Toronto Press». Toronto, 2014. P. 392–396.
20. Gryban Grygoriy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Activation of sports and recreational activities of students with disabilities in health during the



learning process in physical education. *British Journal of Science, Education and Culture*, 2014, No. 1. (5) (January-June). Volume III. «London University Press». London, 2014. P. 132–136.

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

22. Prontenko K., Griban G., Tymoshenko O., Bezpaliy S., Kalynovskyi B., Kulyk T., Prontenko V., Domina Zh., Tkachenko P., Kozenko S., Andreychuk V., Bloshchynskiy I. Methodical system of kettlebell lifting training of cadets during their physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019; 8(3.1): 240–248.

23. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Prontenko Vasyl, Bezpaliy Sergiy, Bondarenko Valentin, Andreychuk Volodymyr, Tkachenko Pavlo. Correlation analysis of readiness indicators of athletes and their competitive results in kettlebell sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 17 Supplement issue 4, Art 217, pp. 2123–2128, 2017.

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

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-ГИРЬОВИКІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

**Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Грибан Г. П.,  
Бондаренко В. В., Андрейчук В. Я., Михальчук Р. В.**

Гирьовий спорт є одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, збереження здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та підготовки її до майбутньої професійної діяльності. Вправи з гирями та гирьовий спорт сприяють розвитку сили, загальної та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів ЗВО. Силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення та сприяє досягненню високих результатів у професійній діяльності, побуті та інших видах рухової активності.

Провідні вчені у галузі фізичного виховання і спорту [2, 4, 6, 9, 10] виділяють три головні питання, від успішного вирішення яких залежить результативність процесу навчання: 1) визначення провідних чинників (компонентів), які найбільшою мірою обумовлюють успіх у даному виді м'язової діяльності та розробка методики розвитку і оцінки якостей, які формують той чи інший чинник (компонент); 2) обґрунтування засобів і методів, які найбільшою мірою розвивають дані якості; 3) раціональне планування ефективних засобів і методів у процесі навчання.

Спостереження за тренувальним процесом та змагальною діяльністю гирьовиків різної кваліфікації, особисті багаторічні дослідження, а також результати досліджень інших вчених [1, 3, 5, 7, 11, 12, 15] свідчать, що,

залежно від рівня кваліфікації та вагової категорії, рівень розвитку основних фізичних якостей гирьовиків суттєво відрізняється. Так, у гирьовиків масових розрядів вирішальне значення у підвищенні результатів відіграє рівень розвитку силових якостей. Особливе значення цей чинник має для гирьовиків легких вагових категорій. У міру зростання підготовленості значення показників силових якостей знижується та при досягненні певного рівня показники сили переходять у розряд підтримуючих компонентів фізичної підготовленості. При цьому спостерігається значне зростання показників витривалості (загальної, спеціальної) та гнучкості. Відсоткове співвідношення рівня розвитку основних фізичних якостей у гирьовиків, що впливають на досягнення високих результатів у гирьовому спорті, залежно від їх кваліфікації наведено на рис. 1.

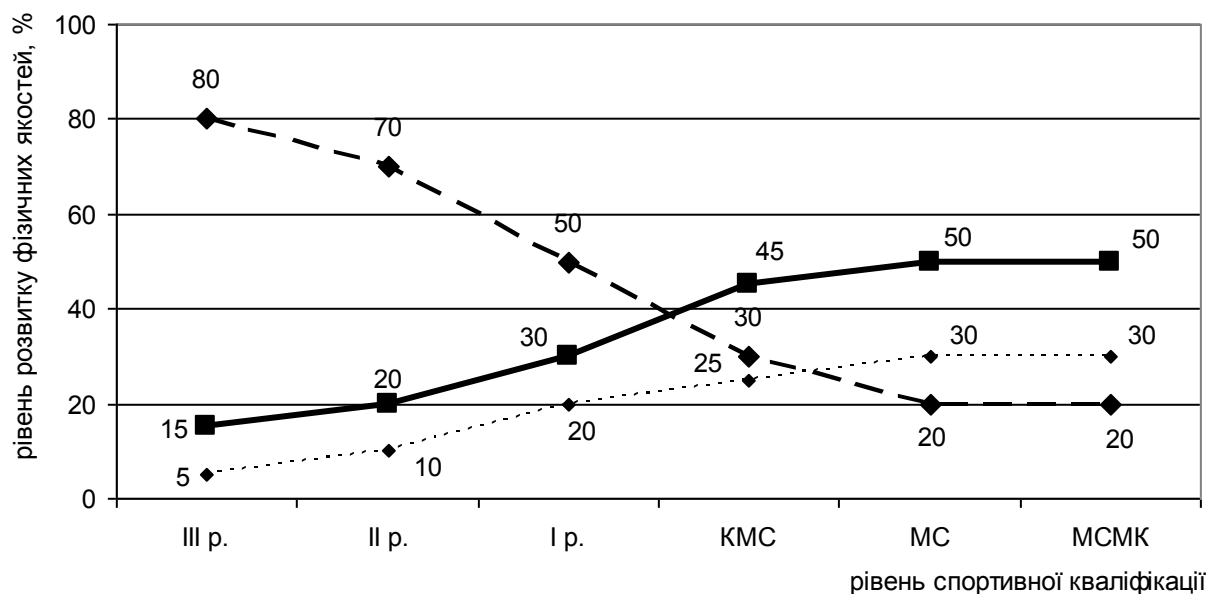


Рис. 1. Співвідношення рівня розвитку основних фізичних якостей у гирьовиків залежно від їх кваліфікації

- — витривалість;
- - - - сила;
- ..... - гнучкість

За результатами власних проведених експериментальних досліджень встановлено, що результативно значущими для досягнення спортсменами високих результатів у гирьовому спорті компонентами загальної фізичної підготовленості є витривалість (загальна і статична), гнучкість, сила «робочих» м'язів ніг і спини; спеціальної фізичної підготовленості – результати в основних спеціально-підготовчих вправах; функціональної підготовленості – функціональні можливості серцево-судинної системи та системи дихання. Враховуючи висновки робіт вчених [1, 5, 6, 8, 9, 13, 14] та спираючись на результати власних досліджень, ми розробили методіку розвитку основних фізичних якостей у спортсменів-гирьовиків різної кваліфікації.

Більшість фахівців гирьового спорту, підтверджуючи результати наших досліджень, підкреслюють важливість першочергового розвитку загальної витривалості для досягнення високих результатів у гирьовому спорті. Витривалість – це комплексна якість, яка характеризується здатністю до виконання значних обсягів рухової діяльності, тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності діяльності, боротися зі стомленням та ефективно відновлюватися під час та після навантаження. Важливою особливістю загальної витривалості є її позитивне перенесення на інші види діяльності людини.

Основними чинниками, які зумовлюють прояв витривалості, є: структура м'язів; внутрішньом'язова і міжм'язова координація; продуктивність роботи серцево-судинної і дихальної систем; запаси енергома-теріалів в організмі; рівень розвитку інших фізичних якостей; технічна підготовленість. Тому в процесі розвитку загальної витривалості необхідно забезпечити тренувальний вплив саме на вказані чинники, що вимагає вирішення таких завдань: розвиток потужності функціональних систем аеробного енергозабезпечення (збільшення максимального споживання кисню); розвиток ємності аеробного джерела енергозабезпечення (покращання здатності тривалий час виконувати роботу на максимальному рівні споживання кисню); удосконалення рухливості функціональних систем аеробного енергозабезпечення (скорочення часу на розгортання роботи систем до їх максимальної потужності); покращання функціональної і технічної економічності; підвищення потужності і ємності буферних систем організму (підвищення стійкості до перенесення змін у внутрішньому середовищі організму (накопичення молочної кислоти, зростання температури тіла тощо)). Основними вимогами до засобів (фізичних вправ або їх комплексів), які застосовуються для розвитку витривалості, є: відносна простота техніки виконання; активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів; підвищена активність функціонування серцево-судинної та дихальної систем; можливість дозування і регулювання фізичного навантаження; можливість тривалого виконання.

Головний принцип розвитку загальної витривалості за авторською методикою полягав у поступовому збільшенні тривалості виконання вправ помірної інтенсивності (метод безперервної стандартизованої вправи). Така робота привчає організм до виконання тривалої роботи, покращує стан серцево-судинної системи і системи дихання, розширює функціональні можливості усього організму. У подальшому відбувалося підвищення інтенсивності до оптимального рівня (до порогу анаеробного обміну). Величина інтенсивності вправи визначалася за ЧСС, оскільки відомо, що між ЧСС (у діапазоні від 120–130 до 170–180 уд/хв) та максимальним споживанням кисню (МСК) існує лінійна залежність. Наприклад, плануючи навантаження у вправі тривалістю 20 хв з інтенсивністю 60 % МСК, ЧСС буде становити близько 150 уд/хв. При цьому ми враховували, що навантаження, які викликали підвищення ЧСС до 120–130 уд/хв не сприяли

покращанню функціональних можливостей організму та, відповідно, розвитку витривалості, а при ЧСС понад 170–180 уд/хв відбувалося вдосконалення не аеробних, а анаеробних систем організму, що сприяло розвитку не загальної, а спеціальної витривалості. Ефективним для розвитку загальної витривалості виявився також метод безперервної варіативної та інтервальної вправи, сутність яких полягала у зміні інтенсивності вправи під час тривалого її виконання. За нашою методикою це виявилось у застосуванні бігу на 5–10 км із чергуванням прискорення на 100–400 м (ЧСС – 160–170 уд/хв) та бігу підтюпцем (ЧСС – 120–130 уд/хв). При цьому тривалість відрізків із підвищеною інтенсивністю (величина відрізків прискорення) у процесі занять зростала, а із зниженою інтенсивністю зменшувалася. За авторською методикою для розвитку загальної витривалості застосовувалися вправи із циклічних видів спорту (біг тривалістю до 1 год, крос по пересіченій місцевості, біг із прискоренням на відрізках, ходьба на лижах, робота на спеціальних тренажерах та ін.), спортивні і рухливі ігри (футбол, баскетбол, естафети), стрибкові вправи (кількість повторень у підході більше 20–30 разів), вправи з легкими гириями тривалістю 20–30 хв, комплекси вправ за системою «Кроссфіт». Для розвитку статичної витривалості застосовувалися такі вправи: утримання гир на грудях у вихідному положенні перед виштовхуванням у поштовху та у положенні фіксації у поштовху і ривку, утримання тулуба у горизонтальному положенні, утримання кута в упорі на брусах, планка, вис на перекладині та інші. Важливо зазначити, що вправи із гириями, які використовувалися для розвитку витривалості, за принципом подвійного впливу, сприяли вдосконаленню технічної підготовленості курсантів та розвитку інших фізичних якостей (сили, гнучкості, координаційних здібностей). На відміну від методики розвитку загальної витривалості, для розвитку спеціальної витривалості ми застосовували тільки вправи з гириями. У гирьовому спорті спеціальна витривалість виявляється у здатності у високому темпі виконати максимально можливу кількість підйомів гир за встановлений проміжок часу. Співвідношення обсягу та інтенсивності вправ із гириями залежало від етапу підготовки та рівня підготовленості курсантів. Тільки після досягнення запланованого оптимального обсягу навантаження обсяг знижувався, а інтенсивність продовжувала підвищуватися. Постійна зміна співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження сприяла зменшенню адаптації (звикання) організму курсантів до однотипних навантажень та покращанню спеціальної витривалості і результатів у вправах із гирьового спорту.

Сила, як фізична якість, визначається здатністю людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Сила є інтегральною фізичною якістю, від якої залежить прояв усіх інших фізичних якостей. Вчені умовно виділяють такі види сили, як: абсолютна, відносна, вибухова, швидкісна, силова витривалість. Незважаючи на специфічність силових якостей, вони певним чином взаємопов'язані як у своєму прояві, так і у своєму розвитку, вони є компонентами більшості рухових дій людини.

Значення максимальної сили для ефективності виконання фізичної вправи є тим меншим, чим менша величина опору, що долається (величина обтяження), і чим більше домінують швидкість м'язового скорочення або витривалість. Чинниками, від яких залежать силові можливості людини, є зовнішні (величина опору, довжина важелів, умови тощо) та внутрішні (структура м'язів; м'язова маса; внутрішньом'язова і міжм'язова координація; реактивність м'язів; потужність енергоджерел).

Відомо, найбільший ефект у прирості сили дає тренування з вагою 80–90 % від максимального. Однак, нами встановлено, що у гирьовому спорті, ні вибухова, ні максимальна, ні абсолютна сила не виявляються максимально. М'язи гирьовика повинні розвивати не тільки велике напруження, але й високу швидкість, при цьому напруження не перевищує 70 % від максимального. Характерною особливістю гирьового спорту також є необхідність виявляти силу тривалий час без зниження ефективності, тобто зростають вимоги до силової витривалості. На початковому етапі навчання спортсменів розвиток абсолютної сили відіграє велике значення для подальших успіхів у гирьовому спорті. Із зростанням кваліфікації вимоги до розвитку силових якостей знижуються. При досягненні рівня МС силові вправи зі штангою, масою власного тіла та іншими обтяженнями застосовуються переважно для підтримання досягнутого рівня, а також для зміцнення м'язової системи з метою профілактики травматизму. Засобами розвитку силових якостей за авторською методикою були такі силові вправи: з масою власного тіла (на гімнастичних снарядах, стрибкові вправи тощо), з обтяженнями (штанга, гирі, гантелі), на силових тренажерах. Важливо зазначити, що у гирьовому спорті найбільше навантаження отримують м'язи-розгиначі, на фоні незначного навантаження м'язів-згиначів, тому основна увага під час розвитку силових якостей зверталася на м'язи-розгиначі ніг, спини, рук.

На початковому етапі тренування спортсменів для розвитку максимальної сили застосовувалися вправи (як правило, зі штангою) з вагою обтяження 70–90 % від максимальної (метод максимальних зусиль), тривалість виконання вправи 20–40 с, кількість підходів 3–6 на одну групу м'язів, кількість повторень у одному підході 6–12 разів. На занятті гирьовики спочатку виконували вправи для більш масивних м'язових груп, а потім – для дрібних. Відпочинок між підходами – активний, до відновлення ЧСС до 100–110 уд/хв, під час відпочинку виконувалися вправи на гнучкість. Найбільший ефект у силовому тренуванні виявлено у застосуванні колового способу організації занять – почергове виконання вправ на різні групи м'язів на декількох визначених навчальних місцях зі зміною за встановленою послідовністю. Переключення з однієї групи м'язів на іншу сприяло скороченню пауз для відпочинку, що дозволяло підвищити моторну щільність заняття. Регулювання навантаження здійснювалося з урахуванням модельних характеристик залежно від рівня підготовленості спортсмена та його вагової категорії та забезпечувалося: збільшенням ваги обтяження, кількості повторень, кількості підходів (кіл), зменшенням тривалості відпочинку.

Для розвитку силової витривалості застосовувався метод повторних зусиль, при якому вага обтяження не переважала 50–70 % індивідуального максимуму, кількість повторень у підході становила від 15–20 до 50 разів і більше (60–100 % повторного максимуму, найбільший тренувальний вплив здійснювали останні підйоми), кількість підходів 3–4, темп виконання – середній, інтервал відпочинку між підходами – 20–90 с (ЧСС – 110–120 уд/хв), між серіями вправ – до повного відновлення (ЧСС – 90–100 уд/хв), характер відпочинку – активний. Як тренувальний прийом для розвитку силової витривалості курсантів застосовувалося виконання вправ в ускладнених умовах (застосування додаткової ваги у вправах із масою власного тіла, виконання наступного підходу у стані неповного відновлення (ЧСС – 120–130 уд/хв) та ін.). Дозування навантаження здійснювалося за рахунок збільшення тривалості вправи, зменшенні інтервалів відпочинку, регулюванням ваги обтяження (але не менше 20 % і не більше 70 % від максимальної).

Результативно значущим компонентом фізичної підготовленості спортсменів-гирьовиків є рівень розвитку гнучкості, яка визначається здатністю виконувати рухи з можливо більшою амплітудою. Добре розвинена гнучкість сприяє ефективному оволодінню раціональною технікою фізичних вправ, зміцненню суглобів, підвищенню міцності і еластичності м'язів, зв'язок і сухожилків, удосконаленню координаційних здібностей, що значною мірою запобігає виникненню травм опорно-рухового. Особистий тренерський досвід авторів засвідчив, що яким би високим рівнем розвитку сили і витривалості, а також функціональних можливостей не володів би гирьовик, низький рівень гнучкості і рухливості у суглобах не дозволить йому опанувати раціональну техніку виконання вправ із гирями та досягнути високих результатів у гирьовому спорті. Рівень гнучкості залежить від таких чинників: індивідуальних особливостей будови суглобів (форма, довжина суглобових поверхонь), властивостей м'язово-зв'язочного апарату (сили м'язів, які здійснюють рухи у цьому суглобі, еластичності зв'язок і сухожилків). М'язи, які у процесі фізичних тренувань на розвиток гнучкості можуть збільшувати свою довжину на 30–40 % відносно довжини у стані спокою. Тому вирішальну роль у розвитку гнучкості гирьовиків відіграє їх здатність поєднувати довільне (свідоме) розслаблення м'язів-антагоністів із напруженням м'язів-синергістів. За необхідності виконати рухи з великою амплітудою рухливість у суглобах може бути обмежена недостатньою податливістю м'язів-антагоністів, зв'язок і сухожилків. У цьому випадку гнучкість буде залежати від як сили м'язів-синергістів, так і від еластичності антагоністів. У процесі впровадження авторської методики, ми враховували, що здатність м'язів до розтягування покращується з підвищенням їхньої температури та збільшенням кровотоку (під впливом розминки і розігрівання).

Розрізняють активну і пасивну гнучкість: активна виявляється в рухах, які виконуються за рахунок м'язів, що здійснюють рух у цьому суглобі;

пасивна виявляється за допомогою зовнішніх сил, що створюються партнером, снарядом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла. У вправах гирьового спорту активна гнучкість виявляється, наприклад, у плечових і ліктьових суглобах піднятих угору рук у фазах підсиду і фіксації. Пасивна – у хребті, плечових і ліктьових суглобах під дією ваги гир у фазі вихідного положення у поштовху. До засобів розвитку гнучкості за авторською методикою відносяться: силові вправи (вправи з обтяженнями), вправи на розслаблення м'язів, вправи на розтягування м'язів (активні, пасивні, комбіновані). Вправи з гирями, які застосовувалися для розвитку пасивної гнучкості (утримання гир на грудях у вихідному положенні перед виштовхуванням та у положенні фіксації), за принципом подвійного впливу ефективно сприяли удосконаленню технічної підготовленості спортсменів та розвитку статичної витривалості. Під час розвитку гнучкості у ми орієнтувалися на модельні характеристики та вимоги у відповідних тестах, не розвиваючи гнучкість до граничних величин, оскільки надмірна розтягнутість суглобів може призвести до їх пошкодження, а м'язи, зв'язки і сухожилки повинні виконувати захисну функцію по відношенню до суглобів. Тривалість вправ на гнучкість становила від 20–30 с до декількох хвилин, а у вправах з гирями (особливо, в утриманні двох гир на грудях) до 10 хв. При цьому враховувалося, що «стретчинг-рефлекс» (пасивне розтягування у статичних вправах) згасав через 15–20 с виконання вправи. Тривалість відпочинку між вправами залежно від рівня підготовленості спортсменів і характеру вправ становив від 10–20 с до декількох хвилин. Застосування вправ на розвиток гнучкості на одному занятті здійснювалося у такій послідовності: спочатку виконувалися вправи для покращання рухливості у суглобах, які оточені масивними м'язами (суглоби хребта, тазостегнові, плечові), а потім тих, що оточені дрібними (ліктьових, гомілкостопних).

Впровадження авторської методики розвитку фізичних якостей у навчально-тренувальний процес Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова (ЖВІ) сприяло суттєвому зростанню результатів курсантів-гирьовиків: за останніх 5 років із числа курсантів ЖВІ підготовлено 14 МС України, 31 КМС, 3 призери чемпіонатів світу, 22 чемпіони і призери чемпіонатів України серед дорослих і юніорів; збірна команда ЖВІ на чемпіонатах Збройних Сил України серед ВВНЗ за вказаний період посідала тільки перше місце. Усе це підтверджує ефективність авторської методики розвитку фізичних якостей у спортсменів-гирьовиків.

### **Список використаних джерел**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорт. Москва, 2013. 216 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ, 2002. 296 с.
3. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. та ін. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Житомир, 2014. 400 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать. Москва, 2004. 863 с.

5. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посібник. Київ, 2011. 444 с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев, 2014. 624 с.
7. Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. Методика підготовки курсантів до виконання вправ із гирями : метод. рекомендації. Житомир, 2018. 68 с.
8. Райнер М. Успешный тренер. Москва, 2014. 440 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва, 2000. 480 с.
11. Prontenko, K., Andreychuk, V., Martin, V., Prontenko, V., Romaniv, I., Bondarenko, V., Bezpaliiy, S. (2016). Improvement of physical preparedness of sportsmen in kettlebell sport on the stage of the specialized base preparation. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (2), 540-545. doi: 10.7752/jpes.2016.02085.
12. Prontenko, K., Prontenko, V., Bondarenko, V., Bezpaliiy, S., Bykova, G., Zeleniuk, O., Dvoretzky, V. (2017). Improvement of the physical state of cadets from higher educational establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the kettlebell sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (1), 447-451. doi: 10.7752/jpes.2017.01067.
13. Prontenko, K., Griban, G., Aloshyna, A., Bloshchynskiy, I., Kozina, Zh., Bychuk, O., Novitska, I., Korchagin, M. (2019). Analysis of cadets' endurance development at higher military educational institutions during the kettlebell lifting training. *Sport Mont*, 17 (2), 3–8. doi: 10.26773/smj.190601.
14. Prontenko, K., Griban, G., Tymoshenko, O., Bezpaliiy, S., Kalynovskyi, B., Kulyk, T., Prontenko, V., Domina, Zh., Tkachenko, P., Kozenko, S., Andreychuk, V., Bloshchynskiy, I. (2019). Methodical system of kettlebell lifting training of cadets during their physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8 (3.1), 222–230. doi: 10.26655/IJAEP.2019.10.1.
15. Prontenko, K., Griban, G., Bloshchynskiy, I., Boyko, D., Loiko, O., Andreychuk, V., Novitska, I., Tkachenko, P. (2019). Development of power qualities of cadets of Ukrainian higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11 (3), 27–38. doi: 10.29359/VJHPA.11.3.04.

## **ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Самоленко Т. В., Караулова С. І., Апайчев О. В.**

В сучасних умовах соціально-економічних та політичних перетворень України особливе значення набувають питання збереження і зміцнення здоров'я людини, а також формування здорового способу життя різних категорій і груп населення, особливо студентської молоді. Фізична культура, яка є універсальним механізмом оздоровлення, розглядається як чинник вдосконалення природи людини і суспільства, як феномен, який сприяє розвитку сильної держави та здорового суспільства [1, 2, 7].

Заняття фізичною культурою значною мірою сприяють збільшенню рухової активності студентської молоді. Ефективність таких занять, які проводяться у закладах вищої освіти, відображається на рівні розвитку фізичної підготовленості та рухової активності студентів. Відомо, що



навчання у вищому навчальному закладі потребує великих зусиль, напруженої розумової праці. Особливі труднощі доводиться відчувати студентам перших курсів, що на початкових етапах навчання ще тільки починають адаптуватися до складної інтелектуальної праці у вищій школі. Значна частина студентів не надає великого значення зміцненню здоров'я через особливе особисте сприйняття даної проблеми, у зв'язку із сформованою в молоді системи цінностей, де здоров'ю приділяється далеко не перше місце [17, с. 475].

Зазначено, що фізична підготовленість є одним з важливих показників, що характеризує стан фізичного здоров'я студентів. За допомогою кількісних характеристик фізичної підготовленості організму можливо оцінити розвиток рухової функції людини, відповідність можливостей опорно-рухового апарату та фізіологічних систем організму нормі, розробити рекомендації щодо фізичного виховання студентів. Сьогодні суспільство повинно змінити ставлення до здоров'я студентської молоді, розглядати його як вищу суспільну цінність, як передумову належного рівня розвитку всіх систем їхньої життєдіяльності [4, с. 538].

Здорове молоде покоління – це запорука стабільного розвитку держави, один із чинників її позитивного міжнародного іміджу. В останні роки у межах навчального процесу у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, проявляться це у значному зменшенні обсягу годин з дисципліни «Фізичне виховання» (лише 2 години на тиждень). Така тенденція негативно позначається на фізичному стані молоді, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді [16, с. 157]. Фізичне виховання перш за все спрямовано на рівень розвитку фізичної підготовленості студента, тому наскільки студент фізично готовий засвоювати всю сукупність навчальної інформації може залежати рівень його навчальних досягнень не лише з дисципліни «Фізичне виховання», але і в цілому, в освітньому процесі вищого навчального закладу. У доступній науковій літературі наводяться дані про фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості студентської молоді. Так, Г.П. Грибан, здійснивши оцінку стану здоров'я студентів у навчальному процесі з фізичного виховання і провівши аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студентів різних років навчання, зазначив, що кількісний склад студентів, віднесений до того чи іншого рівня фізичної підготовленості, є різним, проте в цілому він характеризує низький стан фізичної підготовленості студентської молоді України, особливо жінок. Кількість жінок із поганим і дуже поганим рівнем фізичної підготовленості на першому курсі у 9,3 разів перевищує кількість чоловіків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. Відмінність показників у різних фахівців залежить від загальної вибірки студентів, спеціальності, регіону, методики проведення навчальних занять, рівня фізичної підготовленості студентів до вступу у ЗВО, періоду тестування, тощо [1, с. 25; 2, с. 107].

Проведені дослідження вказують на те, що динаміка рівня фізичної

підготовленості студентів свідчить, що протягом 30-ти років у студентів спостерігається низький і незадовільний рівень фізичної підготовленості. Значна частина студентів не змогла за період навчання в різні роки досягти навіть середнього рівня фізичної підготовленості. Аналіз фізичної підготовленості студентів вищих освітніх закладів протягом тривалого історичного періоду показав не досконалість системи фізичного виховання, низький рівень мотивації студентів та незадовільний стан спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах [2, с. 111].

Результати аналізу науково-методичних джерел визначають, що програмні заняття з фізичного виховання один раз на тиждень не дозволяють у повній мірі забезпечити студентів необхідною кількістю рухової активності. Для вдосконалення функціонального і фізичного стану студентів необхідно 2–3 разові практичні заняття на тиждень. Аналіз результатів тестування дозволяє оцінити у кількісному критерії рівень фізичної підготовленості студентів. Отримані дані дають змогу вносити корективи в навчальний процес, застосовувати адекватні фізичні навантаження при організації індивідуальної (самостійної) підготовки, яка повинна бути спрямована на гармонійний розвиток усіх фізичних якостей студента [5, с. 121–122].

У наукових роботах приділено багато уваги питанням індивідуалізації навчального процесу. Одним із ефективних методів визначення інформативних ознак рухової підготовленості студентів може служити факторний аналіз, який дозволяє виявити ієрархію ознак й оцінити, наскільки обраний комплекс показників ефективний для використання з метою контролю. Під час аналізу даних звертається увага на корисну дисперсію вибірки провідних факторів і відносний вплив параметрів усередині їх, що дозволяє не тільки визначити головні фактори у структурі індивідуальної підготовленості студентів, але й розкрити механізми розвитку рухових якостей [9, с. 171].

Визначено, що критерієм ефективності управління системою фізичного виховання контингенту освітніх установ є комплексна форма контролю у вигляді поточного педагогічного контролю і системи моніторингових досліджень. Тестовий контроль є інструментом моніторингу фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів [7, с. 129]. Тестування є ефективним засобом контролю, воно може забезпечити успішний контроль і надає можливість в досить короткий термін сформулювати уявлення про фізичну підготовленість студентів. Завдяки системному аналізу результатів тестування можна спостерігати за динамікою фізичної підготовленості студентів. Таким чином, регулярне оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів дозволяє визначити індивідуальний рівень фізичної підготовки в кожному тестовому завданні з розвитку основних фізичних якостей [6, с. 377].

Якісна оцінювальна діяльність викликає необхідність студента та викладача отримувати інформацію щодо адекватності тестів для визначення

рівня розвитку основних фізичних якостей, особливо тих тестів, які можна використовувати в умовах ЗВО. Також особливості та вимоги щодо їх проведення, відповідності належних умов та місця безпосередньої здачі контрольних нормативів. Комплекс контрольного тестування студентів основного і спортивного відділень повинні включати як загальноприйняті контрольні вправи, так і вправи специфічні для конкретного виду спорту. На думку фахівців це допоможе викладачам вузів у проведенні державного тестування фізичної підготовленості студентів ЗВО [3, с. 33–34]. Визначення рівня фізичної підготовленості має важливе значення під час рухового режиму, вибору чи складання програм оздоровчих тренувань, а також для оцінки ефективності дії певних фізичних навантажень на організм. Отже, своєчасна та якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей має важливе прикладне значення. Тому надзвичайно важливо використовувати нові методичні підходи й інноваційні технології для експрес-оцінки та формування поточного рівня фізичної підготовленості студентів [8, с. 151].

В результаті дослідження в Київському національному торговельно-економічному університеті (КНТЕУ) було доведено, що на основі результатів тестування можна порівнювати підготовленість як окремих студентів, так і цілих груп, визначати переваги та недоліки застосованих засобів. Результати тестування фізичної підготовленості студентів проводяться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній та низький. Також було виявлено, що тестування на високий рівень фізичної підготовленості виконали 79 студентів (12,9 %), на достатній рівень відповідно 185 студентів (30,1 %), середній – 180 студентів (29,3 %), на низький – 170 студентів (27,7 %). Виявлено, що 27,7 % студентів не були готові до здачі нормативів тестування, та мали низький рівень розвитку окремих рухових якостей, але у деяких студентів розвиток рухових якостей (рівень розвитку гнучкості та спритності) заслуговує особливої оцінки. Аналізуючи результати досліджень, визначено, що успішна здача нормативів тестування вимагає регулярних занять, де студенти повинні у процесі підготовки більше часу відводити для рухової активності. Також для покращення результатів тестування зі студентами необхідно проводити індивідуальні консультації упродовж навчального року. Надавати домашні завдання з фізичного виховання для самостійної роботи студентів, які дозволять покращити результати наступних оцінювань рівня фізичної підготовленості студентів [14, с. 508].

Критична ситуація, обумовлена станом здоров'я населення, зниженням рухової активності, особливо молоді, стала передумовою розробки й ухвалення Кабінетом Міністрів України постанови від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», згідно якої Міністерству молоді та спорту, Міністерству освіти і науки України, Міністерству внутрішніх справ, Міністерству оборони було доручено розробити тести і

нормативи для щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України та забезпечити з 2017 року його постійне проведення [13]. Метою проведення оцінювання фізичної підготовленості населення України став: моніторинг рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції [11].

Щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді передбачає виконання студентами комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їхньої фізичної підготовленості. Основними завданнями щорічного оцінювання є: визначення рівня фізичної підготовленості студентів; постійного самовдосконалення студентів за допомогою фізичного виховання; формування у студентів потреби в руховій активності; спрямування діяльності навчальних закладів, зокрема, на фізичний розвиток студентської молоді; надання можливості студентам самостійно оцінювати рівень фізичної підготовленості; сприяння формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості України, підвищення рівня зацікавленості до служби у Збройних Силах, готовності до захисту Вітчизни; сприяння створенню належних умов для підготовки та проведення щорічного оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів. Регулярне оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів дозволяє визначити індивідуальний рівень фізичної підготовки в кожному тестовому завданні з розвитку основних фізичних якостей та дозволяє викладачам фізичного виховання виявити переваги й недоліки застосованих засобів, методів навчання й форм проведення, на підставі їх аналізу скорегувати робочі плани на наступний навчальний рік [12].

На виконання листа Міністерства освіти і науки України № 409 від 10.05.2017 року щодо щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді на базі Київського національного торговельно-економічного університету (КНТЕУ) впродовж 2018–2019 рр. було проведено моніторинг рівня фізичної підготовленості студентів у відповідності до інструкції проведення, тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості, узагальнення та подання інформації про результати проведення тестування [10, 15]. У навчальному 2018–2019 році навчалось 4684 студенти перших та других курсів, з шести факультетів ФРГТБ (факультет ресторанно-готельного та туристичного бізнесу), ФМТП (факультет міжнародної торгівлі і права), ФТМ (факультет торгівлі і маркетингу), ФЕМП (факультет економіки, менеджменту і психології), ФФБС (факультет фінансів і банківських справ), ФОАІС (факультет обліку, аудита, і інформаційних систем).

Рівень фізичної підготовленості студентів визначався за результатами педагогічних тестувань. Нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України здавали 4333 студенти (за винятком студентів,

які відвідують секцію «Фізична реабілітація» – 351 студент, у зв'язку з тим, що вони за рівнем здоров'я були віднесені лікарем до спеціальної медичної групи (8,0 % від загальної кількості студентів, які брали участь у тестуванні). До виконання тестів з фізичної підготовленості були допущені студенти віком 17–21 років, які ознайомлені з технікою тестових вправ і правилами безпеки під час їх виконання, та пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування. Використовувались державні тести здобувачів вищої освіти (окремо для студентів віком 17 років, 18–20 років, 21–25 років), які відображають рівень розвитку фізичних якостей.

У системі фізичного виховання рекомендовано використовувати не більше 5 тестів, включаючи обов'язкові тести: для оцінки витривалості – для чоловіків рівномірний біг 3000 м, для жінок 2000 м; для оцінки силових здібностей – для чоловіків підтягування на перекладині, або стрибок у довжину з місця, у жінок згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, або стрибок у довжину з місця; для оцінки швидкості – у чоловіків та жінок біг на 100 м; для оцінки координаційних здібностей – у чоловіків та жінок човниковий біг 4x9 м; для оцінки гнучкості використовували для чоловіків і жінок тест нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Для студентів віком від 21 року було використано наступні тестові вправи: для оцінки витривалості – для чоловіків рівномірний біг 3000 м, для жінок 2000 м; для оцінки силових здібностей – у чоловіків підтягування на перекладині або ривок гирі 16 кг; у жінок підтягування у висі лежачи або згинання і розгинання рук в упорі лежачи; для оцінки швидкісно-силових здібностей – у чоловіків та жінок стрибок у довжину з місця; для оцінки гнучкості використовували для чоловіків і жінок тест нахил тулуба вперед з положення сидячи; для оцінки координаційних здібностей – для чоловіків і жінок піднімання тулуба в сід 30 с. Інтегральну оцінку рівня фізичної підготовленості студентів проводили за бальною оцінкою від 2 до 5 усіх тестових вправ, які було виконано, і які представлено у таблиці нормативів для здобувачів вищої освіти. Статистична обробка результатів здійснювалася окремо як для чоловіків, так і для жінок. Результати тестування (оцінювання) проводилися за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький [13].

Навчальний процес з дисципліни «Фізичне виховання» у КНТЕУ організовано за принципом вибору за бажанням студента одного з видів рухової активності, який пропонує кафедра фізичного виховання через різні види спортивних занять: аеробіка, футбол, боротьба, атлетична гімнастика, загальна фізична підготовка, різні командні ігри, кросфіт, плавання, легка атлетика, тощо. Студенти КНТЕУ розподіляються по відділеннях з різною спортивною спеціалізацією з урахуванням їхньої зацікавленості, попереднього рухового досвіду, наявності певної спеціальної підготовки, а також найбільш прийнятний для студента. Такий розподіл за спеціалізаціями є одним з основних чинників підвищення інтересу студентів до занять фізичною культурою.

Результати тестування, які було отримано, дозволили визначити, що спеціалізацію «Фітнес» відвідує 1038 студенток, з них високий рівень фізичної підготовленості отримали лише 57 дівчат (6,0 % від загальної кількості студенток, які займаються фітнесом), відповідно, достатній рівень – 274 студентки (26,0 %), середній рівень – 375 студенток (36,0 %), низький рівень – 332 студентки (32,0 %).

Спеціалізацію «Футбол» відвідує 283 студента, всі чоловіки, з них на високий рівень фізичної підготовленості виконали – 31 студент (11,0 % від загальної кількості студентів, які займаються футболом), відповідно на достатній рівень – 105 студентів (37,0 %), на середній рівень – 77 студентів (27,0 %), на низький рівень – 70 студентів (25,0 %).

Спеціалізацію «Боротьба» відвідують 138 студентів, і теж всі чоловіки, з них на високий рівень фізичної підготовленості виконали – 1 студент (9,0 % від загальної кількості студентів, які займаються боротьбою), на достатній рівень – 38 студентів (37,0 %), на середній рівень – 68 студентів (або 41,0 %), на низький рівень – 31 студент (або 13,0 %).

Спеціалізацію «Атлетична гімнастика» відвідує 525 студентів, тільки чоловіки, з них високий рівень фізичної підготовленості мають 209 студентів (40,0 % від загальної кількості студентів, які займаються атлетичною гімнастикою), відповідно, достатній рівень – 208 студентів (40,0 %), середній рівень – 89 студентів (17,0 %), низький рівень – 19 студентів (3,0 %).

Спеціалізація «Загальна фізична підготовка» – 422 студенти, секцію відвідують як жінки так і чоловіки, з них на високий рівень фізичної підготовленості здали – 28 студентів (7,0 % від загальної кількості студентів, які займаються ЗФП), на достатній рівень – 146 студентів (35,0 %), на середній рівень – 136 студентів (32,0 %), на низький рівень – 112 студентів (26,0 %).

Спеціалізацію «Волейбол» відвідують 189 студентів, з них на високий рівень фізичної підготовленості здали – 45 студентів (24,0 % від загальної кількості студентів, які займаються волейболом), на достатній рівень – 85 студентів (45,0 %), на середній рівень – 54 студенти (28,0 %), на низький рівень – 5 студентів (3,0 %).

Спеціалізацію «Баскетбол» відвідує 209 студентів, з них на високий рівень фізичної підготовленості здали – 52 студенти (25,0 % від загальної кількості студентів, які займаються баскетболом), на достатній рівень – 71 студент (34,0 %), на середній рівень – 46 студентів (22,0 %), на низький рівень – 40 студентів (19,0 %).

Спеціалізація «Плавання» – 32 студенти, з них на високий рівень фізичної підготовленості здали – 3 студенти (9,0 % від загальної кількості студентів, які займаються плаванням), на достатній рівень – 12 студентів (37,0 %), на середній рівень – 13 студентів (41,0 %), на низький рівень – 4 студенти (або 13,0 %).

Спеціалізацію «Бадмінтон» відвідує 379 студентів, з них високий рівень фізичної підготовленості мали 32 студенти (9,0 % від загальної кількості

студентів, які займаються бадмінтоном), достатній рівень – 99 студентів (26,0 %), середній рівень – 160 студентів (42,0 %), низький рівень – 88 студентів (23,0 %).

Спеціалізацію «Настільний теніс» відвідує 274 студенти, з них на високий рівень фізичної підготовленості здали 22 студенти (8,0 % від загальної кількості студентів, які займаються настільним тенісом), на достатній рівень – 52 студенти (19,0 %), на середній рівень – 128 студентів (47,0 %), на низький рівень – 71 студент (або 26,0 %).

Спеціалізація «Футзал» – 233 студенти, з них на високий рівень фізичної підготовленості здали 39 студентів (17,0 % від загальної кількості студентів, які займаються футзалом), на достатній рівень – 112 студентів (48,0 %), на середній рівень – 61 студент (26,0 %), на низький рівень – 21 студент (9,0 %).

Спеціалізація «Бокс» – 205 студентів, з них на високий рівень фізичної підготовленості здали 15 студентів (7,0 % від загальної кількості студентів, які займаються боксом), на достатній рівень – 65 студентів (32,0 %), на середній рівень – 83 студенти (40,0 %), на низький рівень – 42 студенти (21,0 %).

Спеціалізація «Кроссфіт» – 177 студентів, з них на високий рівень фізичної підготовленості здали 18 студентів (10,0 % від загальної кількості студентів, які займаються кросфітом), на достатній рівень – 42 студенти (24,0 %), на середній рівень – 75 студентів (42,0 %), на низький рівень – 42 студенти (24,0 %).

Спеціалізація «Оздоровчий біг та туризм» – 229 студентів, з них на високий рівень фізичної підготовленості здали 22 студенти (10,0 % від загальної кількості студентів, які займаються оздоровчим бігом та туризмом), на достатній рівень – 94 студенти (41,0 %), на середній рівень – 72 студенти (31,0 %), на низький рівень – 41 студент (18,0 %).

Аналіз результатів тестування рівня фізичної підготовленості студентів КНТЕУ перших і других курсів дозволив констатувати, що високий рівень фізичної підготовленості мали 575 студентів (13,0 % від загальної кількості студентів, які брали участь у тестуванні), відповідно, достатній рівень – 1403 студенти (32,0 %), середній рівень – 1437 студентів (33,0 %), низький рівень – 918 студентів (22,0 %), (рис. 1).

У цілому, узагальнення результатів наукових досліджень, викладацького досвіду свідчить про те, що незважаючи на увагу фахівців у галузі фізичної культури і спорту до проблеми оцінки та контролю рівня фізичної підготовленості студентів спостерігається погіршення їхнього рівня рухових здібностей, особливо жінок. Це є наслідком падіння зацікавленості до занять фізичною культурою в закладах вищої освіти, негативного ставлення до фізичної культури взагалі, і як наслідок, значного зниження рухової активності студентської молоді. Значущою умовою підвищення інтересу до занять фізичною культурою є можливість вибору студентами виду спорту або виду рухової активності, який більш прийнятний для студента, та можливість займатися на сучасній обладнаній спортивній базі. Такий вибір

спортивної спеціалізації дозволить студентам у межах навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» в умовах ЗВО підтримувати початковий рівень фізичної підготовленості. Відзначено поліпшення інтегрального рівня фізичної підготовленості та збільшення кількості студентів з високим рівнем фізичної підготовленості серед чоловіків, які займаються атлетичною гімнастикою, а також серед студентів (чоловіків і жінок), які займаються волейболом, баскетболом та футзалом (від 17,0 % до 40,0 %).

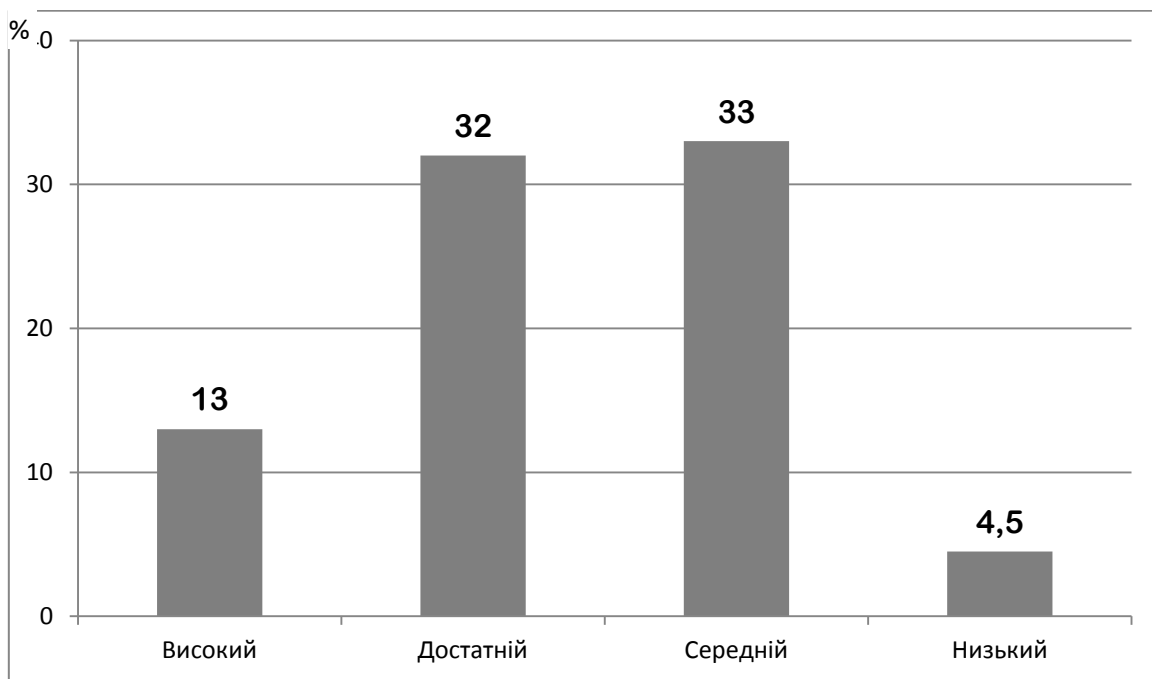


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості студентів

Оцінювання рівня фізичної підготовленості дозволило констатувати, що тільки 15,0 % студентів мають високий рівень фізичної підготовленості, 34,0 % – достатній рівень, 31,0 % – середній рівень, 20,0 % – низький рівень. За даними проведеного тестування виявлено, що деякі студенти мають низький рівень розвитку окремих рухових якостей, особливо, рівня витривалості, результати тесту на витривалість частіше відповідали оцінці «2», іноді «3». Особливої високої оцінки заслуговує рівень розвитку рухової якості швидкість і сила у чоловіків, у жінок гнучкість.

На підставі аналізу результатів тестування можна зробити висновок, що загальноприйнята система рухових тестів сприяє визначенню рівня фізичної підготовленості студентів та є стимулом для подальшого формування фізичної культури. Кількісні характеристики фізичної підготовленості студентів надають змогу фахівцям, викладачам індивідуалізувати і визначити ступінь впливу засобів фізичного виховання на здоров'я молоді. Успішна задача нормативів тестування рівня фізичної підготовленості вимагає регулярних занять, де більше часу повинно відводитися руховій активності.

### Список використаних джерел

1. Грибан Г.П. Оцінка стану здоров'я студентів у навчальному процесі з фізичного



виховання. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів : ЛДУФК, 2011. Вип. 15. Т. 4. С. 25–29.

2. Грибан Г.П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наукових праць Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 112. Т. 1. С. 106–111.

3. Гуренко О.А., Чехівська Ю.С. Особливості застосування системи тестування для визначення рівня фізичної підготовленості студентів у закладах вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Випуск 8 (116)19. С. 31–34.

4. Євсєєв Л.Г. Фізична підготовленість – важливий показник фізичного здоров'я студентів : матеріали ХХVІІІ науково-технічної конференції підрозділів Вінницького національного технічного університету (НТКП ВНТУ–2019) : збірник доповідей. Вінниця. ВНТУ, 2019. С. 535–538.

5. Іванюта Н.В., Козлова Т.Г. Оцінка фізичної підготовленості студенток, що займаються шейпінгом. Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 5(49), ч. 3. С. 119–122.

6. Короп М.Ю., Гамов В.Г., Черепов О.В., Гайдай С.І., Дембіцька О.О. Результати оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів-волейболістів Київського національного торговельно-економічного університету (КНТЕУ). Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наукових праць. За ред. Т.І. Сущенко та ін. Запоріжжя : КПУ, 2018. Вип. 53 (106). С. 373–379.

7. Круцевич Т.Ю., Даджани Д., Лошицкая Т.И. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов. Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. XII Межд. науч. конгр. М., 2008. Т. 3. С. 129–130.

8. Кузнецова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наукових праць. № 3 (31). 2015. С. 147–152.

9. Куртова Г.Ю., Гришко Ю.Ю., Пономаренко О.В. Структура рухової підготовленості студентів технічного університету. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Чернігів : НУЧК, 2019. Вип. 3 (159). С. 170–174.

10. Лист Міністерство освіти і науки України щодо проведення фізичної підготовленості студентів. Київ. № 409 від 10.05.2017.

11. Мета проведення оцінювання фізичної підготовленості населення України. URL: <http://zakon.kadrovik01.com.ua/regulations/8451/480034/>.

12. Основні завдання щорічного оцінювання. URL: <http://zakon.kadrovik01.com.ua/regulations/8451/480034/>.

13. Про затвердження тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>.

14. Самоленко Т.В., Янченко І.М. Аналіз оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів у закладі вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Випуск 3К (97) 18. С. 505–508.

15. Тимчасовий порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів КНТЕУ. Наказ № 1330 від 17.05.2017 року. Київський національний

торговельно-економічний університет. м. Київ.

16. Товкун Л.П. Фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами: сучасний стан проблеми. Молодий вчений. 2016. № 9.1 (36.1). С. 157–160.

17. Черновський С., Савчук О. Фізична підготовленість студентів як показник способу життя і рівня здоров'я. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць. За ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер». 2015. Випуск 19 (Том 1). С. 475-481.

## **ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ДОДАТКОВИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТОК ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

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

В умовах погіршення екологічних і соціально-економічних умов та невизначеності у майбутньому, в Україні констатується значне погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості населення [7, с. 89, 13, с. 50, 4, с. 19, 27, с. 10, 29, с. 179, 12, с. 55, 2, с. 40]. Дослідження Г.П. Грибана (2014) розкриває проблему залежності фізичного виховання та спорту від соціальних, економічних, духовних і культурних чинників [8, с. 67]. У зв'язку з цим багато уваги приділяється заходам, спрямованим на підвищення фізичної підготовленості населення України, як на законодавчому рівні, так і у системі освіти. Відповідно до Постанови кабінету міністрів від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» та Наказу МОН № 4665 від 15 грудня 2016 року було введено щорічне оцінювання фізичної підготовленості. [17, с. 279, 20, 21].

Під час «обов'язкового щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України до 21 року» використовуються досить складні тестові вправи, які потребують систематизованої підготовки до їх виконання. Використання таких вправ без певного досвіду занять, або взагалі – без підготовки, може нанести необоротну шкоду здоров'ю [2, с. 43, 17, с. 279]. Аналізуючи результати тестування, більшість науковців фіксують загальне зниження рівня фізичної підготовленості серед студентів. За даними Г.П. Грибана (2014), В.М. Осіпова, О.М. Будного (2017), О.В. Шиян (2017), В.О. Жамардія (2018), С.В. Сологубової (2019), В.О. Кашуби, І.О. Асаулюк, А.А. Дяченко (2019), Ю.В. Юрчишина, О.І. Колісника, А.О. Петрова (2018), О.О. Малімона, В. В. Пантіка, А. В. Цьося (2018) кількість студентів, що мають низький рівень фізичної підготовленості коливається у межах 27–50 % обстежених [7, с. 89, 17, с. 283, 28, с. 212, 12, с. 55, 24, с. 437, 13, с. 50, 29, с. 179, 14, с. 103]. І.Г. Бондаренко (2018) пояснює це відсутністю умов, необхідних для підготовки до тестування [2, с. 40].

Л.П. Товкун (2016) констатує, що високий рівень фізичної підготовленості має досить мала кількість студентів [27, с. 10]. Його, частіш за усе, демонструють студенти, що додатково, протягом багатьох років, відвідують секційні заняття за видами спорту, де вони й продовжують збільшувати свій рівень фізичної підготовленості. За даними дослідників В.М. Осіпова, О.М. Будніцького (2017), В. Пічуріна, Н. Москаленко (2017), А.І. Драчук, В.В. Романенко (2018), В.О. Жамардія (2018), О.В. Шиян (2017), І.Г. Бондаренко (2018), С.В. Сологубової (2019) дівчата мають нижчий рівень фізичної підготовленості, ніж юнаки того ж віку [17, с. 280, 19, с. 99, 11, с. 405, 12, с. 55, 28, с. 212, 2, с. 40, 24, с. 437].

Окрім того, юнаки більш зосереджені на виконанні фізичної вправи, ніж на тому, як вони виглядають зовні. Дівчата, особливо ті, що мають зайву вагу (які частіше мають низький рівень фізичної підготовленості), під час виконання тестових вправ відчують не тільки фізичні складності, а й психічний дискомфорт. При цьому, внутрішня мотивація та бажання підвищити свій рівень фізичної підготовленості в них є навіть сильнішими, ніж у більш вправних студентів. Таким чином, студентки, які мають низький рівень фізичної підготовленості, потребують додаткової уваги викладача, але вони не можуть отримати її безпосередньо на заняттях з фізичного виховання.

Програма з фізичного виховання у ЗВО включає в себе засоби фізичної підготовки (ФП), які спрямовані на розвиток фізичних якостей та підготовку до щорічного оцінювання фізичної підготовленості, як один з п'яти основних компонентів. Разом із ФП до програми входять: теоретична підготовка, методична підготовка, технічна підготовка та професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП). Загальноприйнято, що головна мета фізичного виховання у ЗВО – задовольнити потреби студентів під час засвоєння системи спеціальних знань та набування професійно значущих вмінь та навичок, тобто фізичне виховання у ЗВО має освітні пріоритети та готує студентів до майбутньої професійної діяльності [26, с. 167–177, 9, с. 167, 18, с. 184].

На заняттях з фізичного виховання у ЗВО не практикується розподілення на групи за рівнем фізичної підготовленості (низький, середній, достатній, високий). Вправи, що пропонуються для підготовки до щорічного оцінювання, розраховані, головним чином, на середній рівень фізичної підготовленості студентів з деякими рекомендаціями для низького та високого рівня. Вчені Г.П. Грибан (2012), О.О. Малімон, В.В. Пантік, А. В. Цьось (2018), Данілов А. (2017), Н.Є. Гаврилова (2018), А.І. Драчук, В.В. Романенко (2018) наполягають на розподілі студентів за рівнем фізичної підготовленості заради подальшого диференціювання фізичного навантаження [6, 14, с. 103, 10, с. 22, 4, с. 21, 11, с. 405]. Так, наприклад, О.О. Малімон, В.В. Пантік, А.В. Цьось (2018) пропонують використовувати різне співвідношення засобів оздоровчого тренування відповідно до рівня морфо-функціонального стану студентів [14, с. 103]. До факторів, що

визначають вплив, окрім індивідуальних особливостей та зовнішніх умов, окремо виділяється кваліфікація педагога. В своїх дослідженнях науковці підкреслюють вагому роль викладача під час організації тренувального процесу [9, с. 167, 25, с. 75].

Проблемі цілеспрямованого розвитку фізичних якостей присвячено багато досліджень. Деякі з авторів віддають перевагу цілеспрямованому розвитку обраних фізичних якостей під час занять з фізичного виховання [3, с. 338, 10, с. 22, 5, с. 32]. Інші розробляють комплекси, спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей для самопідготовки під час додаткових занять [16, 25, 26].

Не зважаючи на те, що провідні фахівці галузі вважають, що саме розвиток фізичних якостей є головним завданням фізичного виховання, часу, необхідного для повноцінної цілеспрямованої результативної фізичної підготовки на заняттях з фізичного виховання в ЗВО залишається недостатньо [7, с. 89, 13, с. 50, 26, 18, с. 175, 15, с. 120, 1, с. 48]. У більшості ЗВО технічного та гуманітарного профілю фізичне виховання стоїть у розкладі двічі, а то й один раз на тиждень, що взагалі суперечить можливості використання ефекту суперкомпенсації для розвитку фізичних якостей. Науковці визнають проблему дефіциту часу на заняттях з фізичного виховання у ЗВО, навіть у порівнянні зі шкільною програмою, в якій під фізичне виховання відводиться 3 академічні години на тиждень [9, с. 167, 13, с. 50, 29, с. 182, 10, с. 22, 3, с. 338]. Виходячи з дефіциту часу на заняттях, дослідники виділяють для розвитку окремі фізичні якості. При цьому вони, або віддають пріоритет фізичним якостям, що відстають у розвитку [3, с. 338, 5, с. 32, 22, с. 257], або тим якостям, розвиток яких більш позитивно впливає на функціональний стан. Так, В.О. Кашуба, І.О. Асаулюк, А.А. Дяченко (2019) та С.В. Сологубова (2015) вважають, що обов'язкової уваги потребує розвиток сили м'язів тулуба, а А. Данілов (2017) та С. Васькевич (2019) вважають пріоритетним розвиток витривалості [13, с. 50, 23, с. 420, 10, с. 22, 3, с. 338, 1, с. 48]. Окремі автори роблять акцент на розвитку саме тих якостей, які мають значення у майбутній професійній діяльності [9, с. 167, 13, с. 50, 18, с. 180].

Необхідність удосконалення системи фізичного виховання у ЗВО визнають усі науковці. Г.П. Грибан (2012–2014) підкреслює необхідність поступового переходу від існуючого до майбутнього у системі фізичного виховання та обґрунтовує необхідність впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій [8, с. 70]. У своїх дослідженнях одні фахівці стверджують, що за основу занять з фізичного виховання потрібно брати фітнес-технології [15, с. 120, 12, с. 59], інші – заняття з легкої атлетики [5, с. 32, 22, с. 257]. При цьому Н.М. Гаврилова (2016), вважає їх оптимальними для розвитку витривалості, а М.І. Пуздім'як (2019) окрім витривалості виділяє також швидкість та спритність [5, с. 32, 22, с. 257].

Серед методів, перспективних для розвитку фізичних якостей науковці відокремлюють: метод колового тренування (є найбільш ефективним засобом

як розвитку витривалості, так і для розвитку інших фізичних якостей) та метод повторної вправи [5, с. 32, 3, с. 338]. А. Данілов (2017) та С. Васькевич (2019) рекомендує обов'язково застосовувати додаткові дихальні вправи [10, 3, с. 338]. Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан (2006) та Ю.В. Юрчишин, О.І. Колісник, А.О. Петров (2018) для розвитку фізичних якостей пропонують використовувати додаткові самостійні заняття студентів у позанавчальний час [16, 29, с. 179].

В ході аналізу наукової та науково-методичної літератури ми прийшли до висновку, що на сучасному етапі розвитку суспільства існує необхідність додаткового цілеспрямованого розвитку фізичних якостей у студенток ЗВО технічного профілю. Реалізувати це можливо лише через розробку програми, створеної з урахуванням вікових та анатомо-фізіологічних особливостей. Під час її розробки загально-прийнято спиратися на *алгоритм програмування*, який передбачає: визначити вихідний рівень фізичного стану → визначити нормативний рівень → визначити ступінь відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку → визначити ефективні способи корекції → визначити раціональний руховий режим → визначити граничні допустимі і оптимальні параметри фізичної підготовки → підібрати адекватні методи контролю → виконати корекцію програми занять [25, с. 382].

Оскільки у фізичному вихованні програми занять складаються для груп населення, однорідних за обраними признаками: вік, стать, рівень фізичної підготовленості, першочергово нами було обрано контингент (дівчата 18–20 років) та досліджено його анатомо-фізіологічні характеристики. Загальновідомо, що у дівчат гнучкість більша, ніж у юнаків (на 10,0 %), що обумовлено вродженою еластичністю м'язів та зв'язувань. Кінцівки в дівчат коротші, а тулуб довший, окрім того у них м'язова маса менша, жирова більша, плечі вужчі, а таз ширший. При цьому, верхня частина тіла менш розвинута, а нижня більш масивна. При відносно сильних м'язах ніг і живота у дівчат погано розвинуті м'язи рук та плечового поясу, що ускладнює виконання силових вправ з обтяженням масою свого тіла з опорою на руки. Адаптація до фізичного навантаження у дівчат супроводжується більшим напруженням функцій та повільним відновленням. Під час тренувань дівчат обов'язково слід зміцнювати м'язи тулубу та живота. Також не бажано використовувати вправи з натужуванням та стрибки вглиб на жорсткій опорі. Динаміка збільшення об'єму та інтенсивності силових навантажень повинна бути більш плавною, а інтервали відпочинку між серіями та підходами довшими. Періодичні функціональні зміни, що відбуваються в організмі дівчини, суттєво впливають на її роботоздатність та самопочуття. Особливо потрібно бути уважними під час предменструальної фази (потрібно виключити з тренування вправи з натужуванням, значним обтяженням та стрибки). В поодиноких випадках слід зробити перерву на 3–5 днів, залишаючи кількість занять за місяць не менше 9–10 разів.

Для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості контингенту було проаналізовано данні, отримані під час обов'язкового щорічного

оцінювання рівня фізичної підготовленості за попередні роки, в якому взяли участь студентки Державного вищого навчального закладу «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» (ДВНЗ ПДАБА) віком 18–20 років після медогляду та отримання дозволу від лікаря. У якості тестів було використано вправи, що входили до щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (табл. 1).

Таблиця 1

**Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (студентки 18–20 років)**

Види тестів	Нормативи, бали			
	високий	достатній	середній	низький
	5	4	3	2
Рівномірний біг 2000 м, хв	10,3	11,15	11,5	12,3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	25	21	18	15
або стрибок у довжину з місця, см	210	200	185	165
Біг на 100 м, с	14,8	15,5	16,3	17,0
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,4	10,8	11,3	11,6
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	20	18	16	9

*Рівномірний біг* проводився на рівній місцевості, у разі потреби дозволялося переходити на ходьбу, фіксувався час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди для кожного учасника окремо.

*Згинання і розгинання рук в упорі лежачи* проводилося із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см. Зараховувалась кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

*Стрибок у довжину з місця* виконувався у відповідному місці для стрибків; вимірювання проводилось по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника; у залік йшов кращий результат з двох спроб.

*Біг на 100 м* проводився на рівному майданчику з твердим покриттям (виконувався з високого старту), учасники стартували по двоє, час кожного фіксувався окремо, результатом тестування був час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

*Човниковий біг 4 x 9 м* проводився на рівному майданчику з твердим покриттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів із центром на лінії, було використано 2 дерев'яних кубики (5 x 5 см), результатом тестування був час від старту до моменту, коли учасник тестування перетинає лінію старту без торкання її рукою.

*Нахили тулуба вперед з положення сидячи:* виконувався сидячи на підлозі, ноги рівні, ступні ніг – паралельно на ширині 15–20 см. Результатом

тестування є показник в сантиметрах на розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Після виконання усіх тестових нормативів бали, отримані за кожен з тестів, підсумовувались. Оцінка рівня фізичної підготовленості здійснювалась за табл. 2.

Таблиця 2

**Визначення рівня фізичної підготовленості за сумою балів за окремі види тестування для студентів 18-20 років**

Рівень фізичної підготовленості	Бали
Високий	21–25
Достатній	16–20
Середній	11–15
низький рівень	10 або менше балів

Під час дослідження було проаналізовано результати тестування 1247 студенток ДВНЗ ПДАБА (у 2017 році – 511 дівчат, у 2018 р. – 342, у 2019 – 394). Результати дослідження у процентному співвідношенні наведені на рис. 1. За результатами дослідження: низький рівень фізичної підготовленості мала майже половина з обстежених дівчат (в різні роки ця цифра коливалась від 40 до 52,0 %), високий – близько 6,0 % студенток, кількість дівчат з достатнім рівнем коливалась в межах 15–26,0 %, а середнім – близько 30,0 % обстежених студенток. Отримані результати обумовили необхідність першочергової розробки програми цілеспрямованого розвитку фізичних якостей для студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості, з метою його покращення.

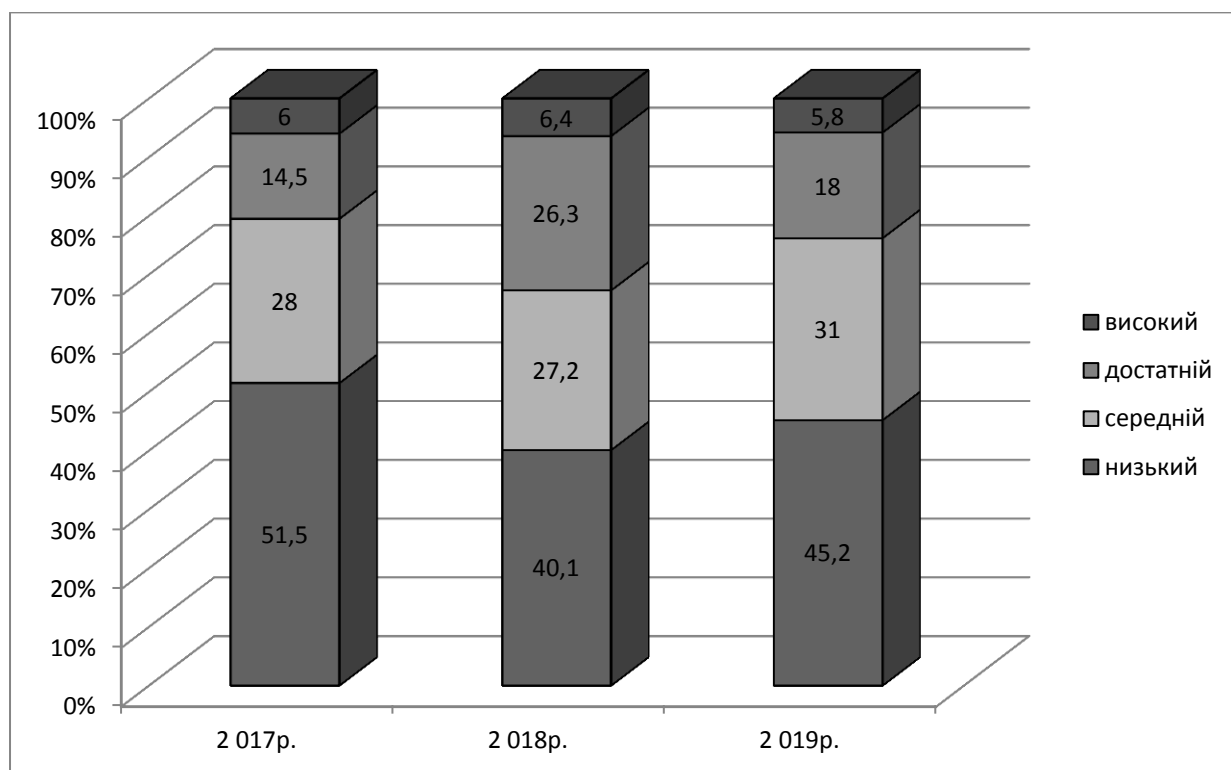


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості студенток ДВНЗ ПДАБА

З метою визначення ефективного способу корекції було детально проаналізовано вправи, що входили до тестування, вікові та інші особливості розвитку фізичних якостей студенток 18–20 років. Аналізуючи вправи, що входили до тестування, слід зазначити, що *згинання рук в упорі лежачи* – це вправа, пов'язана з *відотною силою* (необхідно піднімати частину ваги свого тіла) та *силовою витривалістю* (спроможність ефективно переборювати зовнішній опір впродовж певного часу, необхідного для виконання певної кількості повторень); робота виконується у комбінованому режимі (це пов'язано з подоланням супротиву, та з роботою, що поступається). *Стрибок у довжину з місця* – це вправа, пов'язана з проявом переважно *вибухової сили* м'язів нижніх кінцівок. Вправа «*біг на 100 метрів*» складається з простої рухової реакції на сигнал стартера, швидкості одиночного руху та частоти необтяжених рухів. Якщо опір більше 20,0 % від максимального, то виконання вправи забезпечується не швидкісними, а переважно силовими можливостями; з іншого боку це прояв *швидкісної сили* (довжина кроку визначається силою м'язів ніг). *Біг на 2000 метрів* – це вправа, від виконання якої розвивається тотальна втома (під час її виконання задіяні більше двох третин скелетних м'язів), та яка потребує розвитку загальної фізичної аеробної витривалості.

Для детального розуміння специфіки розвитку фізичних якостей було досліджено їх загальну характеристику. Так, *сила* розглядається як спроможність протидіяти опору (партнера, земного тяжіння, сили інерції, маси предметів тощо). Це інтегральна фізична якість, від якої залежать швидкість, витривалість та гнучкість. Виконання силових вправ особливо впливає на активну гнучкість. Під час розвитку силових якостей виділяють: *абсолютну, відносну, вибухову та силову витривалість*. Розвиток кожної з них вимагає своїх особливостей побудови тренувального процесу. Ефективність виконання силових вправ визначається їх узгодженістю з диханням. *Координація* – це спроможність до раціонального прояву фізичних якостей та перебудови рухових дій у конкретних умовах. Її розвиток позитивно впливає на розвиток інших фізичних якостей. *Спритність* є однією з видів координаційних здібностей, яка забезпечує координованість рухів. *Витривалість* дає можливість виконувати значний об'єм рухової діяльності, підтримувати високий рівень інтенсивності тривалий час і швидко відновлювати сили після фізичного навантаження. Розвиток витривалості сприяє покращенню функціонального стану кардіореспіраторної системи організму, що позитивно відбивається не тільки на рівні фізичного розвитку, а й на стані здоров'я взагалі. *Гнучкість* відображає морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають амплітуду різних рухів людини, у тому числі, під час прояву інших фізичних якостей. Таким чином, усі фізичні якості є інтегральними, тобто розвиток одних фізичних якостей позитивно впливає на прояв інших та знаходиться в залежності від них. Можливість виконання рухових дій визначає цілеспрямовано розвинуті рухові задатки. У результаті рухової діяльності



первинно розвивається терміновий руховий ефект, через деякий час формується наслідковий ефект, і лише потім – адаптаційний ефект, який безпосередньо забезпечує розвиток фізичних якостей [25].

Найбільші абсолютні показники витривалості спостерігаються після досягнення біологічної зрілості, у дівчат цей період настає ближче до 20 років та старше. Вікова динаміка біологічного розвитку спритності у підлітковому віці погіршується, у юнацькому покращується, в подальшому стабілізується, а з 40–50 років починає знову погіршуватись. На вагомий приріст спритності в 17–20 років розраховувати складно. В період з 17 до 21 року спостерігається поступове зниження приросту абсолютної та відносної сили, пік якого припадає на період з 15 до 17 років. Без спеціального впливу після 16–17 років гнучкість починає прогресивно погіршуватись [25].

Виходячи з особливостей методики розвитку різних фізичних якостей (при умові їх розвитку на одному занятті):

- вправи, спрямовані на розвиток *координаційних здібностей*, слід виконувати на початку заняття;

- *швидкісні* вправи потрібно використовувати у першій половині заняття після старанної розминки, їх загальний об'єм обов'язково повинен виконуватись до виникнення втоми, бо її наявність вже характеризує розвиток швидкісної витривалості;

- вибухова та відносна *сила* розвиваються у середині основної частини різними методами, а ефективність виконання силових вправ визначається їх узгодженістю з диханням;

- вправи на *витривалість* необхідно планувати у кінці основної частини заняття;

- вправи на *гнучкість* є сенс використовувати в заключній частині.

Таким чином, програму для студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості було спрямовано на навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей та виховання особистих якостей. Під час її побудови враховувались загальні принципи фізичного виховання (принцип гармонійного розвитку особистості, принцип зв'язку з життєдіяльністю та принцип оздоровчої спрямованості) та методичні принципи (принцип свідомості та активності, принцип наочності і принцип доступності та індивідуалізації). Також було враховано основні принципи побудови занять у фізичному вихованні: принцип безперервності, принцип прогресуючого тренувального впливу, принцип циклічності та принцип вікової адекватності педагогічного впливу [25, с. 57–60].

Якщо фізичні якості цілеспрямовано розвивати на заняттях з фізичного виховання у ЗВО з тривалістю 80 хв, то на підготовчу частину відводиться 10 хв, на вивчення програмного матеріалу – 20 хв, на розвиток фізичних якостей – 45 хв, на заключну частину залишається відповідно 5 хв. Якщо фізичні якості розвивати в рамках додаткових занять тривалістю 60 хв, то на підготовчу частину відводиться 10 хв, на цілеспрямований розвиток фізичних якостей – 45 хв, на заключну частину – відповідно 5 хв. Схема

окремого заняття, спрямованого на цілеспрямований розвиток фізичних якостей наведена в табл. 3.

Таблиця 3

**Схема окремого заняття, спрямованого на розвиток фізичних якостей**

Час з початку заняття, хв	Час, хв	Зміст
1–10	10	Організаційний момент, загальнорозвиваючі та спеціальні вправи.
11–17	7	Вправи, спрямовані на розвиток швидкісних якостей та спритності
18–24	7	Вправи, спрямовані на розвиток вибухової сили
25–32	7	Вправи, спрямовані на розвиток силової витривалості м'язів
33–52	20	Вправи, спрямовані на розвиток загальної витривалості
53–58	7	Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості
59–60	2	Заповнення щоденника

За первинно розробленою програмою, планується 20 занять, тобто 2,5 місяці (10 тижнів по 2 заняття на тиждень). Після чого потрібна обов'язкова корекція первинної програми. Студенткам, які взагалі не в змозі виконати тестові вправи, на початку пропонується виконувати їх у полегшених умовах. Студенти, що мають середній або достатній рівень фізичної підготовленості, тренуються, виконуючи вправи з поступовим збільшенням навантаження від вихідного рівня. Студенти, що показали високий рівень фізичної підготовленості, виконують вправи в ускладнених умовах.

Таким чином, під час дослідження встановлено, що впровадження обов'язкового щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України потребує ретельної підготовки до виконання тестових вправ. Відсутність часу на повноцінний цілеспрямований розвиток фізичних якостей на заняттях з фізичного виховання у ЗВО обумовлює необхідність впровадження додаткових занять. Під час аналізу результатів щорічного оцінювання фізичної підготовленості студенток ДВНЗ ПДБА за попередні роки, низький рівень фізичної підготовленості було виявлено майже у половини обстежених, що обумовило необхідність розробки програми підготовки до щорічного оцінювання фізичної підготовленості саме для студенток-дівчат з низьким рівнем фізичної підготовленості.

За розробленою програмою додаткові заняття включають блоки вправ, спрямовані на розвиток фізичних якостей. В ній визначається раціональний руховий режим, засоби, обсяг та інші параметри навантаження. Кожна із студенток фіксує свої індивідуальні досягнення у щоденник самоконтролю. Впровадження додаткових занять, спрямованих на підготовку до щорічного оцінювання фізичної підготовленості, сприятиме формуванню свідомого відношення до тренувального процесу (активної участі студенток у плануванні, контролі та націленості на досягнення поставленої мети). Після впровадження даної програми впродовж 10–12 тижнів необхідно проходити

повторне тестування та визначати досягнутий рівень фізичної підготовленості. На основі аналізу отриманих результатів відбувається індивідуальна корекція програми.

### Список використаних джерел

1. Андрес А. Диференційоване фізичне виховання студентів з урахуванням рівня фізичної підготовленості. Молода спортивна наука України, 2017, 1. 21.
2. Бондаренко І.Г., et al. Результати щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки 152 (2) (2018): 40–44.
3. Васькевич С. Сучасні підходи до розвитку витривалості студентів на заняттях з фізичного виховання ВНЗ. Молодий вчений. 2019. № 2 (2). С. 337–339. [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2019\\_2% 282% 29\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_2%282%29_11). Young, 2019, 66.2.
4. Гаврилова Н.Є. Шляхи розвитку фізичних якостей студентів ВНЗ засобами впровадження фітнес-технологій в навчальний процес. Актуальные научные исследования в современном мире. Выпуск 5 (37) Часть 3. 2018. С 18–22. РИНЦ [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=58411](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411)
5. Гаврилова Н.М. Методика розвитку витривалості у студентів в процесі занять легкою атлетикою. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. - Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 9 (79) 16. С. 29–33.
6. Грибан Г.П. Нормирование физических нагрузок путем самооценки студентами уровня физического состояния и работоспособности. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2012, 7.
7. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету., 2014, 1.118: 88-92.
8. Грибан Г.П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014, 2 (40): 67–71.
9. Грибан Г.П., Білоскаленко Т.О., Скорий О.С. Інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології в фізичному вихованні студентів. Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., 16–17 квіт. 2019 р. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. Т.1. С.166–169.
10. Данілов А. Розвиток витривалості студентів на заняттях з фізичної культури. 2017. <http://93.183.203.244/bitstream/handle/123456789/1852/021->
11. Драчук А.І., Романенко В.В. Результати комплексної оцінки рівня фізичного стану студентів ЗВО. 2018. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://93.183.203.244/xmlui/handle/123456789/3613>
12. Жамардїй В.О. Динаміка розвитку фізичних якостей у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 11 (105). С. 55–60.
13. Кашуба В.О., Асаулук І.О., Дяченко А.А. Динаміка статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 7 (115). С. 47–51.

14. Малімон О. О., Пантік В. В., Цьось А. В. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. Вісник ЧНПУ. Серія: Педагогічні науки, 2018, 151 (1): 99–104.
15. Новікова І. В. Особливості розвитку фізичних якостей у студентів на заняттях фітнесом. Науковий часопис [НПУ ім. М.П. Драгоманова]. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2018, 4: 119–121.
16. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів : навч.-метод. посіб. Житомир: Держ. агроєколог. ун-т, 2006. 332 с.
17. Осіпов В. М., Будний О. М. Фізичний стан готовності студентів до тестування фізичних якостей за програмою щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Наукові записки БДПУ. Сер.: Педагогічні науки, 2017, 2: 279–283.
18. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою [Текст]. С.В. Хоменко, П.Ф. Рибалко, С.В. Гудим, М.П. Гудим. Пед. науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. № 6 (90). С. 174–185.
19. Пічурін В., Москаленко Н. Аналіз фізичної підготовленості студенток. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 97–100.
20. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» [Електронний ресурс] Реж. доступу: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/248719427> (станом на 18.02.2018)
21. Про затвердження тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (станом від 15.12.2016). Офіційний вісник України, 2017, № 21, с. 44. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>. (ст. на 18.02.2018)
22. Пуздимір М.І. Розвиток витривалості, швидкості та спритності засобами легкої атлетики у студентів непрофільних ЗВО. Молодий вчений, 2019, 3 (2): 255–258.
23. Сологубова С.В. Використання вправ для зміцнення м'язів спини при прийомі контрольних нормативів у ВНЗ. 36. наук. праць: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця. 2015. Вип. 19, т. 1. С. 417–422.
24. Сологубова С.В., Шиян О.В., Молчанов Є.В., Гірка Д. . Стан фізичної підготовленості студенток закладу вищої освіти (2017–2019 рр.). Science, society, education: topical issues and development prospects. Abstracts of the 1st International scientific and practical conference. SPC «Sci-conf.com.ua». Kharkiv, Ukraine. 2019. Pp. 432–438. URL:<http://sci-conf.com.ua>.
25. Теория и методика физического воспитания: В 2 т. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. 2003. 424 с.
26. Теория и методика физического воспитания: В 2 т. / Под ред. Т.Ю. Круцевич – Киев: Олимпийская литература, Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. 2003. 382 с.
27. Товкун Л.П. «Фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами: сучасний стан проблеми». (2016). <http://ephseir.phdpu.edu.ua:8081/xmlui/handle/8989898989/1830>
28. Шиян О. Оцінка стану фізичної підготовленості студентів вищого навчального закладу технічного профілю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 210–213.
29. Юрчишин Ю.В., Колісник О.І., Петров А.О. Формування здорового способу життя студентів шляхом організації рекреаційно-оздоровчої діяльності під час дозвілля, 2018, 179.

# РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ

Таран І. В.

Синдром дитячого аутизму як клінічну одиницю ще у 1943 році виділив Л. Каннер, він зазначив тяжкість етіопатогенезу і описав наявність порушення соціальної взаємодії і здатності до спілкування, прагнення до самотності, ритуальні, стереотипно повторювані форми поведінки, специфічний розвиток або повну відсутність мови, манірність, незграбність рухів, неадекватні реакції на сенсорні стимули, страхи тощо [7]. На теперішній час статистика аутизму по всьому світі вказує на те, що це захворювання перетворюється на справжню катастрофу [8, 11].

За статистикою аутизмом в світі страждає понад 10 млн осіб. Число людей, що страждають відхиленням в розвитку стрімко зростає. Як показує статистика аутизму, в світі на 2016 рік хворих стало в 10 разів більше, ніж було десять років тому. За прогнозами вчених в 2030 році на цей розлад страждатиме кожен 30 житель планети [9, 10].

Вивченням координаційних здібностей займалися відомі вчені, а саме: Л. Каннер, Г. Аспергер, Л. Уинг, Э. Орниц, К. Джиллберг та інші. На сьогоднішній день розлади аутистичного спектру повсюдно розглядаються як порушення нейророзвитку – дисгармонійний розвиток мозку і формування нервових зв'язків. Нейровізуалізаційні і нейрофізіологічні дослідження проде-монстрували у багатьох дітей з розладами аутистичного спектру структурні порушення мозочка, збільшення шлуночків мозку, зміну обсягу білої та сірої речовини, порушення хімічних процесів, синтезу серотоніну і електро-фізіології мозку [5]. У зв'язку з чим, окрім вище описаних розладів, у дітей спостерігаються атаксії та апраксії, що проявляється в порушенні координації рухів та рівноваги, м'язового тону, труднощях в плануванні послідовних дій, непосильною задачею виявляється засвоєння та утримання необхідної пози [4, 6].

Видатні світові авторитети з питань аутизму (К. Гілберт, Т. Пітерс, Л.М. Шипіцина та ін.) відзначають значний розрив між теоретичними знаннями про аутизм та практичними можливостями допомоги особам з аутизмом та їх родинами. Питання створення організаційних форм надання спеціальних корекційно-освітніх послуг є особливо актуальним [2, 3, 4]. Діти потребують спеціальних освітніх програм, серйозного лікування, реабілітації та корекції. Терапія, відповідно розладів, повинна впливати не тільки на комунікативні здібності та сенсорні сприйняття, але й на вестибулярну, пропріоцептивну системи тощо [3].

Отже, мета дослідження – визначити вплив адаптивної фізичної культури на розвиток координаційних здібностей дітей дошкільного віку із розладами аутистичного спектру в умовах реабілітаційного центру. Оскільки

на сьогоднішній день не вдосконалена система фізичного виховання дітей із розладами аутистичного спектру в інклюзивному просторі, а саме в дошкільних та шкільних закладах освіти, нами було розроблено програму адаптивної фізичної культури та впроваджено у Херсонському обласному центрі комплексної реабілітації дітей з інвалідністю.

Адаптивна фізична культура проводилася щодня впродовж місяця. Завдання адаптивної фізичної культури підбирали відповідно до фізичного розвитку дитини, які передбачали формування уміння наслідувати послідовні дії, навички довільної організації рухів у просторі власного тіла і в зовнішньому просторі, розвиток статичної та реципрокної координації, кінестетичного та регуляторного праксису, засвоєння та утримання необхідної статичної пози, виховання комунікаційних функцій і здібності взаємодіяти в колективі.

На заняттях застосовували різноманітні загально-розвиваючі вправи, широкий спектр швидко-силових та силових вправ, підбирали необхідне обладнання для розвитку орієнтації у просторі, координаційних здібностей та рівноваги тіла (балансир, сенсорні килимки, доріжка з перешкодами, м'ячі, гамак, тренажери тощо). Особливу увагу приділяли ігровій терапії, що передбачало розвиток уваги, пам'яті, мислення, сенсорних відчуттів. Усі вправи виконувалися за показом та наслідуванням: надавалася вербальна інструкція, демонструвалися рухи від простих до складних дій. В дослідженні приймали участь 14 хлопчиків дошкільного віку із розладами аутистичного спектру.

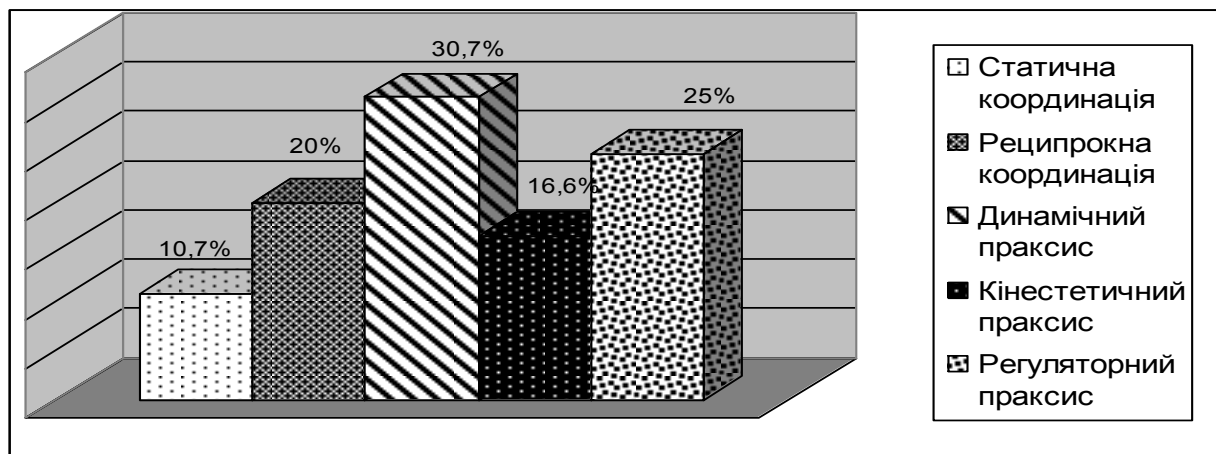
При оцінюванні координаційних здібностей визначали статичну та реципрокну координацію, динамічний, кінестетичний та регуляторний праксис за 5-ти бальною шкалою: 1 – виконання завдання методом «рука в руці»; 2 – механічне виконання завдання; 3 – активне виконання завдання із направляючою допомогою; 4 – активне виконання завдання з незначною допомогою; 5 – самостійне виконання завдання. Отримані результати проаналізовано методами варіаційної статистики з розрахунком середніх величин окремих показників та стандартного відхилення. Всю статистичну обробку проводили в програмах Microsoft Excel (Microsoft Office 2003) та Statistica 6.0.

При отриманні результатів вихідних показників у дітей із розладами аутистичного спектру (табл. 1) статична координація була розвинута лише на 28,0 %, реципрокна координація – 30,0 %, динамічний праксис – 26,0 %, кінестетичний праксис – 36,0 %, регуляторний праксис – 24,0 %. Найнижчий показник регуляторного праксису пояснюється у складнощах виконання послідовних дій, концентрації уваги та логічного мислення, порушення просторової орієнтації. Недостатній розвиток фізичного стану дітей дошкільного віку із розладами аутистичного спектру також пов'язано із пізнім втручанням реабілітаційних засобів лікування, недооцінюванням дисфункцій рухової сфери, оскільки визначальними порушення мови та комунікативні розлади.

**Показники координаційних здібностей дітей дошкільного віку  
із розладами аутистичного спектру до та після курсу  
адаптивної фізичної культури (n=14)**

Показники	До курсу (бали)	Після курсу (бали)
Статична координація	1,4±0,7	1,5±0,6
Реципрокна координація	1,5±0,7	1,8±0,6
Динамічний праксис	1,3±0,4	1,7±0,6
Кінестетичний праксис	1,8±0,7	2,1±0,7
Регуляторний праксис	1,2±0,4	1,5±0,5

Після проведення курсу адаптивної фізичної культури показники координації поліпшилися (рис. 1). Найбільші зміни відбулися у розвитку динамічного праксису (30,7%) – можливості засвоєння рухової дії по наочному зразку, здатності до автоматизації простих рухових навичок, перехід з одного руху на інший за вербальною допомогою. Для розвитку динамічного праксису застосовували ходьбу з переступанням через перешкоди, по гімнастичній лаві, по похилій поверхні, присідання і нахили при подоланні перешкод. Ускладнювали завдання завдяки одночасним виконанням кількох дій – ходьба по гімнастичній лаві із підкиданням м'яча, ходьба по похилій поверхні із штовханням ортопедичного фітболу, ходьба з переступанням через перешкоди утримуючи м'яч над головою тощо. Швидко-силові вправи давалися дітям легше у виконанні, такі як стрибки на батуті, стрибки вперед поштовхом обох ніг, стрибки в висоту, стрибки з підскоком тощо.



**Рис. 1. Зміна показників координаційних здібностей та праксису у дітей із розладами аутистичного спектру під впливом адаптивної фізичної культури**

Більш складнішим у розвитку рухових здібностей виявилось формування статичної координації (10,7%) та кінестетичного праксису (16,6%). Статична координація визначалася можливістю утримання заданої пози: стояти поперемінно то на правій, то на лівій нозі, утримання пози при різкому балансуванні, стояння навшпиньки, напівприсяді тощо. У більшості

дітей із розладами аутистичного спектру спостерігається гіперактивність, тому виникали труднощі у виконанні вправ на статичну координацію, оскільки розвиток координації передбачається не тільки у злагоджені рухів, а й узгодженою взаємодією процесів збудження і гальмування в корі головного мозку.

Відповідальною за кінестетичний фактор є значна частина тім'яної долі кори головного мозку, що інтегрує сигнали, які поступають від чуттєвих рецепторів, розташованих у шкірі, м'язах, сухожиллях, суглобах у різних частинах тіла. На базі кінестетичного праксису формується уявлення про власне тіло. Кінетичний та кінестетичний фактори тісно пов'язані з тактильним модально-специфічним фактором, руховим аналізатором, завдяки роботі яких забезпечується реалізація довільних і не довільних рухів різними частинами тіла, що забезпечує реалізацію будь-якої дії [1, 5].

Отже, порушення пропріоцептивного сприйняття спричинює розлади рухової сфери, тому в курс адаптивної фізичної культури включали вправи силового характеру, що були направлені на подразнення пропріорецепторів завдяки напруженню і розслабленню, скорочуванню і розтягуванню м'язів. Застосовували вправи із обтяженням для верхнього плечового поясу на гімнастичній драбині, вправи для великих і середніх м'язових груп тулуба на сенсорному килимку, вижим ногами від опори із просуванням по підлозі тощо. На кожному занятті дітям надавали відчуття вібрації постукуванням, поплескуванням, стисканням різних части тіла. Впливаючи через навчання, тренування, розвиток та формування функцій виконавчих апаратів, під впливом адаптивної фізичної культури, ми спостерігаємо зворотній зв'язок, що свідчить про поліпшення сенсорного сприйняття та позотонічних рекцій.

Відповідно до думки багатьох науковців, у дітей із аутистичним спектром відмічаються розлади не тільки соціальної поведінки, пізнавальної та комунікативної сфери, але й відставання у фізичному розвитку. Порушення рухової сфери пов'язано з особливістю дисфункцій нейрон-фізіології. Це позначається у недостатньому розвитку статичної та реципрокної координації, динамічного, кінестетичного та регуляторного праксису. Втілення у практику фізичного виховання адаптивної фізичної культури дає можливість дітям дошкільного віку із розладами аутистичного спектру краще сприймати відчуття рухів власного тіла, орієнтуватися у просторі, виконувати послідовні дії, формувати навички довільної організації рухів тощо.

### **Список використаних джерел**

1. Лурія А. Р. Основы нейропсихологии. М.: Академия, 2003. 384 с.
2. Никольская О. С., Баенская Е. Р., Либлинг М. М. Аутичный ребенок. Пути помощи. Изд. 4-е, стер. М.: Теревинф, 2007. (Особый ребенок). 288с.
3. Островська К. О. Аутизм: проблеми психологічної допомоги: Навч. посіб. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2009. 114.
4. Чуприков А. П., Хворова Г. М. Розлади спектра аутизму: медична та психолого-педагогічна допомога. Львів: Мс, 2012. 184 с.



5. Bauman, Margaret L., Thomas L. Kemper. The Neurobiology of Autism. Baltimore, Md.: Johns Hopkins University Press, 2005.
6. Diagnosis and assessment in autism. Eds: E. Shopler, G. B. Mesidov. New York etc. : Plenum Press, 1988. – 327 p.
7. Kanner L. Autistic disturbances of affectiv contact. Nerv. Child. 1943. Vol. 2. P. 217 – 250.
8. Patel V., Flisher A. J., Hetrick S., McGorry P. Mental Health of young people: a global public – health challenge. Lancet. 2007. Vol. 369.
9. <http://medicus-curat.ru/statistika-autizma-v-mire/>
10. <https://www.ukrinform.ua/rubric-culture/2542200-v-ukraini-vidsutni-dostovirni-dani-sodo-kilkosti-ditej-z-autizmom.html>
11. <https://platfor.ma/topic/diagnoz-krayini-shho-take-autyzm-yak-iz-nym-zhyvut-6259-ukrayinskyh-ditej/>

## **ТЕХНОЛОГІЯ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ГИРЯМИ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

**Ткаченко П. П.**

Ситуація, що склалася в процесі фізичного виховання студентів в Україні, поставила на перший план протиріччя між інтелектуалізацією і гуманізацією освітнього рівня майбутнього фахівця, який мав би оволодіти у вищому освітньому закладі одною з базових культур – фізичною культурою особистості [13, 17, 20, 39 та ін.]. Незважаючи на наявний багатий арсенал засобів, методів і форм для розвитку фізичних якостей, цього виявилось недостатньо для формування фізичної культури особистості, наважливішими компонентами якої є світогляд, цінності, потребнісно-мотиваційна сфера, широта і глибина знань у галузі фізичної культури, а головне – діяльнісний аспект реалізації всієї сукупності фізкультурних цінностей.

Зміни що відбуваються на сучасному етапі розвитку системи фізичного виховання студентів зводиться не тільки до формування фізичної культури особистості, яка вимагає від навчально-виховного процесу відмови від авторитарних методів, урахування її інтересів і потреб у сфері особистого фізичного і духовного вдосконалення, а й формування нових ідентифікаційних стереотипів різних виявів рухової активності, оптимально відповідних їх стилю, способу життя, соціально-психологічному і морфофункціональному статусу, особливостям ментальності, і вимагає інтеграції у фізкультурно-освітній простір персоніфікованих педагогічних технологій і способів їх реалізації [5, 6, 7].

Сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного і методичного підходів до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. Перспективним напрямком розв'язання зазначених проблем є впровадження у навчальний процес із фізичного виховання особистісно-орієнтованої форми організації фізичного виховання у ВОЗ з урахуванням вільного вибору студентами виду рухової активності. Одним із таких видів

рухової активності, що сприяє розв'язанню окресленої проблеми, є вправи з гирями та класичні вправи гирьового спорту, які користуються великою популярністю серед студентської молоді і мають цілу низку переваг, а саме : економічна доцільність, простота змагальних вправ, доступність у проведенні занять, широка оздоровча і тренувальна спрямованість тощо [1, 11, 16, 27, 34, 41 та ін.].

Гирьовий спорт – це доступний для студентів засіб всебічного фізичного розвитку, засіб розвитку фізичних якостей, загальної фізичної та професійно-прикладної психофізичної підготовки [10, 11, 12, 21, 24, 27, 40 та ін.]. Заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів ВОЗ. Силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення та сприяє досягненню високих результатів у професійній діяльності, побуті та інших видах рухової активності. У той же час різноманітність трудових операцій у різних сферах життєдіяльності людини потребує від фахівців високого рівня розвитку саме силових якостей [3, 4, 15, 24, 29, 35 та ін.].

Окрім того, на сучасному етапі перед студентською молоддю та суспільством поставлено глобальне соціально-економічне завдання щодо інтегрування вітчизняного культурного потенціалу до світового товариства. Проте його реалізація до снаги тільки фахівцям нової формації, які за своїми професійними й особистісними якостями відповідають сучасним вимогам. Окрім глибоких професійних знань з обраної спеціальності, такий фахівець повинен володіти високими фізичними кондиціями та працездатністю, професійними руховими навичками, духовністю, неформальними якостями лідера, тому під час переходу ВОЗ України на багаторівневу систему освіти гостро постала проблема пошуку нових нетрадиційних підходів і дотримання основ здорового способу життя, які б дозволили підвищити її ефективність [7, 8, 38].

Ключовими позиціями оновлення педагогічної системи фізичного виховання повинні стати демократизація і гуманізація його основних положень, розвиток соціокультурних аспектів, посилення освітньої спрямованості і творче освоєння цінностей фізичної культури [31]. Реалізація цих напрямів повинна базуватися на усуненні протиріч, що породжують спотворене ставлення молоді до цінностей фізичної культури [20]. Для цього необхідно: здолати педагогічний консерватизм у системі фізичного виховання, відродити його демократичні традиції й ідеали; усунути зростаюче відчуження системи фізичного виховання від громадського життя, розвитку особистості і культури, будувати нові стосунки між педагогом і студентом на основі співдружності і довіри; звільнити систему фізичного виховання від тотальної уніфікації і стандартизації, використовувати варіативні форми сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій [3, 5, 9].

Мотивація студентів до активної участі у навчально-виховному процесі з фізичного виховання здійснюється шляхом створення у ВОЗ умов для вільного вибору студентами виду рухової активності та участі у фізкультурно-оздоровчих заходах за інтересами [17, 28, 34]. Натомість сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного підходу до оздоровлення студентів та вимагає від викладачів здійснювати вірний вибір і реалізовувати ефективний підхід з урахуванням особистісно-орієнтованого фізичного виховання [37].

Теоретичний аналіз, що розкриває основні функції фізичного виховання молоді, зв'язки фізичного і психофізичного розвитку майбутнього фахівця і його професійних якостей, викладений у роботах Г.П. Грибана [3], С.М. Канішевського [19], С.І. Присяжнюка [26] та інших. На низький рівень сформованості здорового способу життя вказували Е.Г. Буліч [2], Г.П. Грибан [3], Л.І. Лубишева [20], А.В. Магльований [21], С.І. Присяжнюк [26] та інші. Нині в Україні не існує чітких офіційних вимог до фізичної підготовки фахівця з вищою освітою, формування його у ВОЗ повинне базуватися на передумовах і джерелах, які відповідали б критерію культури і сприяли формуванню і корекції рухової активності та потреби в ній у студентів.

Доведено, що добираючи спеціальні вправи, дозуючи їх, залежно від фізичного стану, можна цілеспрямовано впливати на організм, змінювати його певні функції, відновлюючи ушкоджені системи. Поступово зростаючі дозовані фізичні навантаження забезпечують загальну тренуваність організму, що є основою покращання загального фізичного стану та працездатності студентів. Під впливом систематичних занять фізичними вправами в організмі відбуваються зміни, які приводять до своєрідної перебудови органів і систем унаслідок ліквідації фізіологічних порушень та нормалізації патологічно змінених функцій [3, 26, 33].

Інтерес студентів до навчально-виховного процесу з фізичного виховання, організованого за особистісно-орієнтованою формою навчання, стимулюється самостійним вибором певної спортивної спеціалізації в одному із видів спорту. Це дає можливість студенту вдосконалюватися у вибраному виді спорту, а участь у змаганнях сприяє мотивації і зростанню зацікавленості у навчально-тренувальному процесі [25, 39]. Серед провідних стимулів зацікавленості студентів у систематичних заняттях одним із видів спорту є: покращання працездатності у навчанні та майбутній професійній діяльності; відпочинок під час навчальної діяльності; струнка фігура та міцна статура; поліпшення власних спортивних результатів та результатів навчання; товаришування і спілкування, напруженість, співпереживання, драматизм під час змагань; випробування й успіх [23].

Доведено також, що саме силові вправи є найбільш ефективними для зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів. Характеризуються вони тим, що виконуються з навантаженням від 70 до 100 % від максимального, з невеликою кількістю повторень, невисоким темпом і достатньо тривалим

відпочинком між підходами. Силові навантаження дозволяють студентам із високим рівнем фізичної підготовленості отримати достатньо велике навантаження за порівняно короткий проміжок часу [22].

У студентському віці максимальних значень досягає і м'язова система. До 17–18 років завершується всебічне вдосконалення рухової функції, закінчується вирівнювання співвідношення топографії сили різних груп м'язів, яке характерне для дорослих людей. Збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів свідчить про те, що руховий апарат, який розвивається, стає активним у різних функціональних параметрах. Маса тіла відображає особливості процесів розвитку, вона спадково детермінована, але є досить мобільним показником, швидко реагує на зміни біосоціального середовища, може характеризувати зрілість організму [18].

Встановлено, що регулярні заняття гирьовим спортом сприяють підтриманню високої працездатності, ефективному розвитку сили, загальної та силовій витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіореспіраторну систему та емоційний стан студентів [24]. Застосування засобів гирьового спорту у навчальному процесі студентів сприяє усуненню різноманітних дефектів будови тіла, формує правильну поставу, покращує функціональний стан опорно-рухового апарату і кардіореспіраторної системи, надає впевненості, бадьорості, сприяє гарному настрою [27, 42].

Заняття вправами з гирями забезпечують належну опірність організму до направлених механічних дій. Анатомо-фізіологічні особливості впливають на кінематику рухів і на тактику рухової діяльності. За даними В.О. Романенка, темпи індивідуального розвитку організму також накладають свій відбиток на формування швидкісно-силових здібностей [30].

Незважаючи на наявність значної кількості психолого-педагогічних досліджень, проблема методики застосування вправ з гирями у навчальному процесі з фізичного виховання студентів ЗВО залишається актуальною у зв'язку з низкою переваг, а саме: доступність і простота, змістовність, оздоровча спрямованість та економічна ефективність. Вправи з гирями прості й доступні, засвоюються легко і швидко, широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, а головне розвивати силові якості і всі групи м'язів, ефективно вирішувати задачі формування та корекції тіла будови [24, с. 16].

Узагальнення досвіду та літературних джерел дало можливість виявити ряд існуючих суперечливих питань:

- між об'єктивною потребою сучасного суспільства у вихованні гармонійно розвинених фахівців із високим рівнем фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності й недостатньою розробленістю цієї проблеми у науково-теоретичному та методичному аспектах;

- між соціальною значущістю отримання студентами теоретичних знань, практичних умінь та рівнем фізичної підготовленості і постійним

скороченням кількості годин на вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання»;

- між потребою застосування нових фізкультурно-оздоровчих технологій навчання, а саме силових вправ із гирями, у поєднанні з традиційними та відсутністю методики навчання і матеріально-технічного забезпечення навчального процесу;

- між необхідністю цілеспрямованого формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять із гирями під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання та відсутністю відповідних технологій.

Тому удосконалення системи фізичного виховання студентів засобами вправ з гирями та гирьовим спортом, забезпечує залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, формує у них потреби у фізичному розвитку, сприяє підвищенню розумової працездатності та покращанню показників навчальної діяльності. Активізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання засобами гирьового спорту має враховувати особливості навчально-виховного процесу, а саме особистісну позицію суб'єктів (студент – викладач) навчальної та позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності, що дозволяє розв'язати проблеми залучення студентської молоді до здорового способу життя.

На етапі початкової підготовки студентів не слід ставити мету досягнення високих результатів, це має бути у віддаленій перспективі. Мета початкового етапу – навчити студентів основ техніки виконання вправ, створити уявлення про рухову дію, сформувати вміння виконувати їх в цілому. Тому в навчальному процесі з фізичного виховання у студентів необхідно розвинути високий рівень фізичної підготовленості і працездатності, сформувати систему знань, умінь, навиків, організаторських якостей, розвинути здібність вибудовувати індивідуальну стратегію фізкультурно-оздоровчої освіти, рухової активності, мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя, систему відновлення працездатності, вміння використовувати засоби фізичного виховання, а саме вправи з гирями, для відновлення фізичного і психічного стану тощо [33, 34].

Вивчення інтересу студентів-чоловіків до занять вправами з гирями та гирьовим спортом під час навчального процесу з фізичного виховання встановило, що 38,3 % студентів виявили бажання займатися вправами з гирями та гирьовим спортом, 19,3 % – не визначилися, а 42,4 % не подобається цей вид рухової активності. В той же час виявлено високий рівень залежності між мотивацією студентів і викладачем, який веде заняття з певною групою студентів. У досвідченого викладача показники мотивації до занять вправами з гирями вищі. Натомість у викладача, який байдужий до проблем формування мотивації у студентів навчальних груп, показники переважно протилежні і питома вага позитивного ставлення студентів до фізичного виховання визначається недоліками у змісті, формах, методах та організації навчального процесу [3].

Нами досліджено, що головною метою відвідування навчальних занять із фізичного виховання у студентів-чоловіків є: підвищення фізичної працездатності, отримання заліку, покращання зовнішнього вигляду (статури, форм м'язового корсету) та спортивних результатів, отримання позитивних емоцій від занять із фізичного виховання (табл. 1). Негативним чинником відвідування навчальних занять із фізичного виховання є мотив отримання лише заліку у 42,6 % студентів, що свідчить про неправильне їх ставлення до занять з фізичного виховання, низький рівень мотивації.

Таблиця 1

**Мета відвідування студентами навчальних занять з фізичного виховання (у %, n = 501)**

Мета	Рік навчання		Загальний %
	I	II	
Підвищення фізичної працездатності	63,6	50,0	56,9
Заради заліку	47,5	37,8	42,6
Покращання зовнішнього вигляду (статури, форм м'язового корсету)	33,3	24,5	28,4
Покращання спортивних результатів	26,3	22,5	24,4
Для задоволення (отримання позитивних емоцій)	20,2	20,4	20,3

На ефективність занять фізичними вправами також суттєво впливають запропоновані студентам форми проведення занять. Найбільшу перевагу студенти віддають навчальним заняттям за розкладом (38,1 %), заняттям у спортивних секціях (25,0 %), самостійним заняттям із товаришами (20,4 %), самостійним заняттям за індивідуальною програмою під керівництвом викладача – 16,0 % (табл. 2).

Таблиця 2

**Форми навчально-виховних занять, яким надають перевагу студенти (у %, n = 501)**

Форми занять	Рік навчання		Загальний %
	I	II	
Навчальні заняття за розкладом	43,3	32,9	38,1
Заняття у спортивних секціях	26,9	22,9	25,0
Самостійні заняття з товаришами	13,1	27,7	20,4
Самостійні заняття за індивідуальною програмою	16,7	16,5	16,5

Вивчення інтересів та мотивів студентів до занять фізичними вправами під час навчання у ВОЗ показує, що переважна частина із них не дотримується здорового способу життя, не готує себе до професійної діяльності. Серед основних причин, що заважають студентам самостійно займатися фізичними вправами, є: брак вільного часу, на що вказують 57,4 %, лінощі – у 37,6 %, відсутність належних умов для проведення занять у 23,4 % та інші (табл. 3). Опитування студентів перших курсів показує, що ще до вступу у ВОЗ вони мали дуже низьку мотиваційну спрямованість щодо

дотримання здорового способу життя (курять, вживають алкоголь, не дотримуються гігієни та розпорядку дня тощо), не вміють розпоряджатися вільним часом, мають більший потяг до перегляду телепередач, інтернет-залежності, байдкування тощо.

Навчальний процес із фізичного виховання з використанням вправ із гирями не може бути успішним без всебічного вивчення індивідуальних особливостей і можливостей кожного студента. Тому методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту перебуває у прямій залежності від вивчення, розробки і впровадження диференційованих та індивідуальних прийомів і форм роботи зі студентами. Ефективність індивідуалізації і диференціації під час занять вправами з гирями може бути досягнута лише тоді, коли студенти з високим, середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості та різними індивідуально-психологічними особливостями підійдуть до розвитку силових якостей своїми, найбільш придатними для них, шляхами.

Таблиця 3

**Причини, що заважають студентам самостійно займатися фізичними вправами  
(у %, n = 501)**

Причини	Рік навчання		Загальний %
	I	II	
Брак вільного часу	60,6	53,1	57,4
Лінощі	45,5	29,6	37,6
Відсутність належних умов	25,3	21,4	23,4
Немає можливості займатися фізичними вправами за власним бажанням	17,2	17,4	17,3
Захворювання	7,1	11,2	9,1
Сором перед товаришами та оточенням	1,1	3,1	2,1

Навчання вправ із гирьового спорту є планомірною, організованою спільною діяльністю викладача і студентів, яка спрямована розвиток силових якостей у процесі фізичного виховання. Упровадження у навчально-виховний процес із фізичного виховання вправ з гирями та гирьового спорту змінює систему навчання, тобто технологія фізичного виховання є первинною стосовно педагогічної системи. Відповідно проектування нової педагогічної системи пов'язане з проектуванням і впровадженням нової моделі навчання та з подальшими змінами в інших підсистемах педагогічного процесу.

В основу системи розвитку силових якостей було покладено ідею саморозвитку особистості студента як у навчальному процесі, так і під час самостійних занять (рис. 1).

Оснoву мотиваційного компонента навчального процесу з фізичного виховання становить мотиваційно-ціннісне ставлення студента до процесу занять, самооздоровлення, саморозвитку, самовдосконалення тілобудови за допомогою виконання вправ з гирями тощо.

*Проектуальний компонент* вирішує, яким чином забезпечити особистісно-орієнтований вибір вправ з гирями для задоволення потреб кожного студента. Основною метою цього компонента є принципи побудови навчальних і самостійних занять вправами з гирями у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.



Рис. 1. Система конструювання навчального процесу з фізичного виховання студентів вправами з гирями

*Конструктивний компонент* передбачає побудову навчальних занять, способів і методів вирішення завдань розвитку силових якостей вправами з гирями. Важливою умовою виконання цього компонента є відповідність засобів і технологій рівням підготовленості студентів.

*Реалізаційний компонент* упроваджує методику використання вправ з гирями в процес розв'язання поставлених завдань у фізичному вихованні, передбачає виконання системи рухових дій.

*Оціночний компонент* спрямований на обґрунтування особистісної позиції щодо власних дій, самоаналізу процесу спортивного самовдосконалення, самооцінки виконаної оздоровчої та спортивної роботи. При цьому фіксуються власні досягнення студента, невирішені завдання щодо розвитку силових якостей, обґрунтовуються засоби подальшого вдосконалення в гирьовому спорті.

В основі технології навчання вправами з гирями лежить проектування високоефективної навчальної діяльності студентів та управлінської діяльності викладача. Проектування технології розвитку силових якостей засобами гирьового спорту в навчальному процесі з фізичного виховання впливає зі змісту засобів, які використовуються під час навчання. При



цьому розвиток силових якостей передбачає наявність зворотного зв'язку між кінцевим результатом навчальної діяльності і кожним етапом технології навчання, що дозволяє оперативно управляти і коректувати навчальний процес. Саме завдяки системному підходу педагогічний процес занять вправами з гириями у студентів, з усією його своєрідністю і неповторністю, розглядається як цілісність, що складається із взаємо-пов'язаних структурних компонентів (рис. 2).

У процесі навчальних занять вправами з гириями використовується широкий арсенал традиційних та інноваційних засобів і методів фізичного виховання, спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення техніки виконання класичних вправ у гириьовому спорті [14, 36], засоби спортивної підготовки, а саме вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності студентів. До засобів фізичної підготовки належать загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи гириьового спорту.

Вправи виконуються за певними методиками, які дозволяють впливати на розвиток окремих силових якостей студентів та комплексну підготовку до виконання вправ з гириями. Вправи підбиралися також залежно від рівня фізичної підготовленості студентів, володіння технікою виконання вправ із гириями, переважного вияву певних рухових умінь і навичок тощо. Окрім силових вправ у навчальному процесі студентів експериментальних груп широко застосовувався біг на середні та довгі дистанції для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

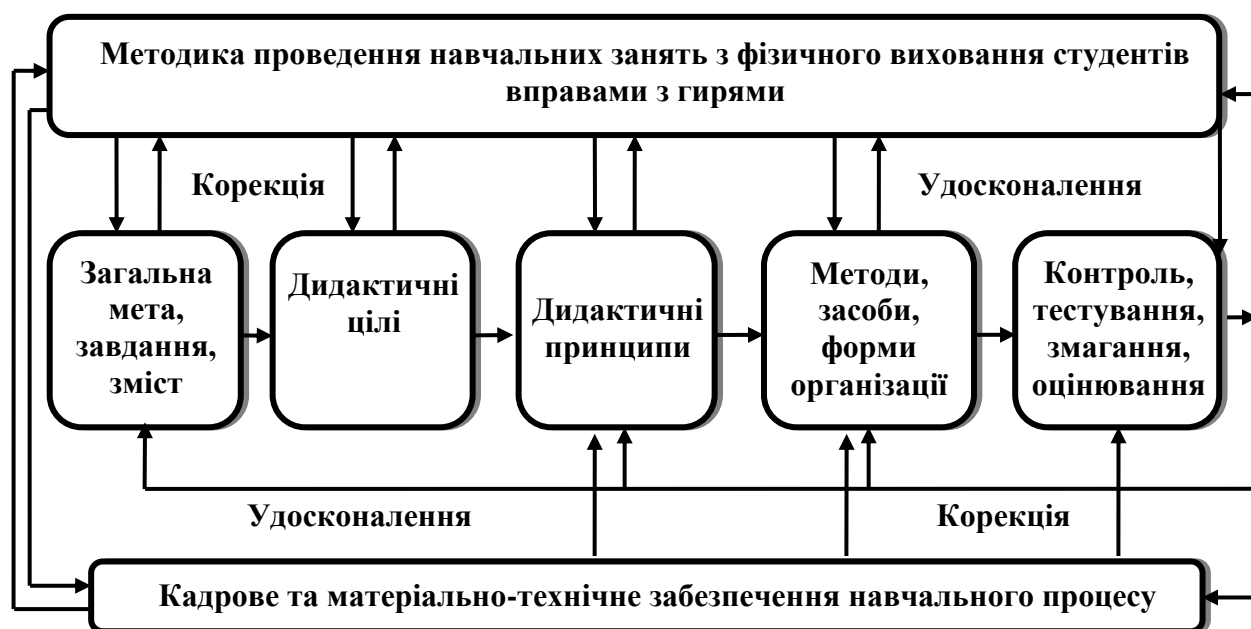


Рис. 2. Технологія навчального процесу з фізичного виховання з використанням вправ з гириями

З метою управління та корегування навчальним процесом здійснюється оцінювання рівня як загальної фізичної підготовленості студентів, так і спеціальної підготовленості у виконанні вправ з гириями та класичних вправ

гирьового спорту, виконання тестів з фізичної підготовки, що дозволило студенту і викладачу виявляти недоліки у фізичній та технічній підготовці.

Під методикою навчання виконанню вправ з гирями розглядається сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій, за допомогою яких здійснюється усвідомлення, правильне виконання й опанування студентами рухових дій, які вивчаються для досягнення поставленої мети. Методика упровадження вправ з гирями у навчальний процес з фізичного виховання студентів ВОЗ має певні спільні вимоги і потребує дотримання принципової схеми побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей [32, с. 177], а саме: 1) постановка педагогічного завдання. На основі аналізу стану фізичної підготовленості студентів слід визначити, до якого рівня необхідно розвивати силові якості у гирьовому спорті; 2) вибір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання з кожним студентом чи групою; 3) вибору адекватних методів виконання вправ; 4) визначення місця вправ у конкретному занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей; 5) визначення тривалості періоду розвитку фізичних якостей та необхідної кількості навчальних занять; 6) визначення загальної величини навчальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації.

Складовими методики застосування вправ з гирями у процесі занять із фізичного виховання є: можливість обрати спортивну спеціалізацію (класичне двоборство, поштовх гир за довгим циклом, окремі вправи), підвищити рівень спортивної кваліфікації, а також одночасно опанувати сучасні технології планування й управління навчально-тренувальним процесом, організацією проведення змагань, методикою суддівства змагань із гирьового спорту; розподіл студентів на групи з низьким, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості; педагогічно обґрунтована варіативність обраних методів, форм і засобів розвитку силових якостей у гирьовому спорті; застосування комплексу загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ із гирьового спорту; розучування техніки виконання змагальних вправ для створення рухового автоматизму; корекція обсягів та інтенсивності навантаження під час розвитку силових якостей і формування спеціальних умінь і навичок для виконання класичних вправ із гирями; використання групової форми навчання з диференційованим та індивідуальним підходом; застосування методів наочності: аналіз відео- і кінограм, фотографій, плакатів, схем власної техніки виконання вправ, відвідування змагань і участь у змаганнях із гирьового спорту; застосування педагогічного та оперативного контролю за станом здоров'я, фізичної і технічної підготовленості студентів [33].

Основним засобом розвитку студентів були силові вправи з гирями: загальнопідготовчі вправи склали 50–70 %; спеціально-підготовчі та допоміжні вправи – до 20–35 %; змагальні вправи – 10–40 % від загального обсягу вправ, що застосовувалися в навчальному процесі. Відсоток засобів

змінювався відповідно від рівня підготовленості студентів. На виконання загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ планувалося по 2–4 підходи. Для розвитку силових якостей кількість повторів у вправі становить 6–10 разів із величиною обтяження 70–80 % від максимального результату. Для розвитку загальної витривалості – 20–40 і більше разів з обтяженням 20–40 %. Тривалість вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, становила 5 хв і більше [33].

Ефективність методики проведення навчальних занять вправами з гирями в процесі з фізичного виховання була визначена як ступінь покращання досягнутих результатів у порівнянні їх із вихідними показниками фізичної підготовленості. Аналіз результатів виконання тестів показав високу ефективність застосування методики виконання вправ з гирями у навчальному процесі з фізичного виховання. У семи з восьми тестів із фізичної підготовки студенти експериментальної групи достовірно покращили показники  $P < 0,05$  –  $< 0,001$ , студенти контрольної групи покращили результати лише у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід із положення лежачи на спині та нахилах тулуба вперед  $P < 0,05$  (табл. 4).

Таблиця 4

**Динаміка фізичної підготовленості студентів після проведення формувального педагогічного експерименту**

Тести з фізичної підготовки	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	При-ріст $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	P
Біг на 3000 м (хв, с)	ЕГ	14.25,6 ± 1,94	12.59,8 ± 1,99	1.25,8	2,79	< 0,01
	КГ	14.26,6 ± 2,23	14.07,1 ± 2,16	19,5	2,03	> 0,05
Біг на 100 м (с)	ЕГ	14,33 ± 1,27	13,89 ± 1,27	0,44	2,17	< 0,05
	КГ	14,41 ± 0,96	14,18 ± 0,69	0,23	1,68	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	218,64 ± 17,45	234,46 ± 18,32	15,82	2,39	< 0,05
	КГ	214,35 ± 18,34	218,52 ± 18,64	4,17	1,56	> 0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	ЕГ	33,65 ± 9,12	49,18 ± 10,32	15,53	3,82	< 0,001
	КГ	29,56 ± 8,75	37,64 ± 8,43	8,08	2,14	< 0,05
Підтягування на перекладині (разів)	ЕГ	10,23 ± 3,17	14,46 ± 4,42	4,23	2,81	< 0,01
	КГ	7,78 ± 3,54	10,08 ± 3,39	2,30	2,16	< 0,05
Піднімання тулуба в сід (разів)	ЕГ	38,97 ± 6,23	50,16 ± 6,65	11,19	3,14	< 0,01
	КГ	32,55 ± 7,06	39,67 ± 7,75	7,12	2,26	< 0,05
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	ЕГ	9,72 ± 0,78	9,27 ± 0,85	0,45	1,69	> 0,05
	КГ	9,91 ± 0,88	9,49 ± 0,92	0,42	1,78	> 0,05
Нахили тулуба вперед (см)	ЕГ	13,17 ± 5,11	17,88 ± 5,67	4,71	2,85	< 0,01
	КГ	9,64 ± 6,37	12,78 ± 6,64	3,14	2,26	< 0,05

Найбільш значущі результати були показані студентами експериментальних груп у виконанні силових вправ: у згинанні і розгинанні рук в

упорі лежачи, у підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід за 1 хв, ( $P < 0,01 - < 0,001$ ). Показники динаміки фізичної підготовленості протягом формувального педагогічного експерименту продемонстрували досить чітку тенденцію щодо підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів засобами використання вправ із гирями. Вправи з гирями найбільш ефективно впливають на розвиток силових якостей, які мають важливе значення для збереження і підвищення високої працездатності, функціональних можливостей організму, формування опорно-рухового апарату, зміцнення здоров'я та для підготовки студентів до професійної діяльності на виробництві. Впровадження вправ з гирями у навчальний процес із фізичного виховання підтримує добрий і стабільний рівень фізичної підготовленості студентів, активізує їх до активних занять фізичними вправами та спортом протягом усього періоду навчання у ВОЗ.

Отримані дані свідчать, що рівень фізичної підготовленості студентів експериментальної групи є суттєво кращим, ніж в контрольній, значною мірою це також залежить від вихідного рівня розвитку фізичних якостей. Таким чином, технологія упровадження вправ з гирями в умовах навчальних занять із фізичного виховання є зв'язувальною ланкою, яка об'єднує навколо себе низку компонентів. Процес фізичного виховання можна розглянути як системний опис суб'єкта діяльності і пов'язаних із ним об'єктів та середовища, в якому він перебігає. Важливо відмітити, що навчальний процес фізичного виховання засобами гирьового спорту є еталоном формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, які дозволяють об'єднати загальну мету в дидактичну. Теоретичні положення організації педагогічних досліджень дозволяють розглядати методику впровадження вправ з гирями у навчальний процес фізичного виховання студентів як відкриту динамічну систему, яка має багато взаємопов'язаних і взаємозалежних елементів.

### **Список використаних джерел**

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. – Львів: Тріада плюс, 2007. 500 с.
2. Буліч Е.Г. Здоров'я студента в суперечностях системи фізичного виховання з педагогікою і гігієною. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. Вип. 7. Т. 2. Львів: НВФ «Українські технології», 2003. С. 201–205.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 593 с.
4. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Технологія розвитку силових якостей студентів-чоловіків у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Випуск 7 (101)18. С. 23–26.
5. Грибан Г.П. Методологічні аспекти розвитку духовності в фізичному вихованні студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). № 19 (254), 2012. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. С. 115–120.

6. Грибан Г.П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогічні науки: зб. наукових праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В.Г. Короленка. Вип. 55. Полтава, 2012. С. 74–79.

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

8. Грибан Г.П. Удосконалення фізичного виховання студентів шляхом активізації рухової активності. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. Вип. 21. С. 18–26.

9. Грибан Г.П., Гамов В.Г., Зорнік В.Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2012. 536 с.

10. Грибан Г.П., Краснов В.П., Ткаченко П.П., Опанасюк Ф.Г. Інформаційна значущість розвитку силових якостей у фізичній підготовленості студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 154. Т. I. Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, 2018. С. 59–62.

11. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В., Романчук В.М., Бондаренко В.В., Безпалый С.М., Михальчук Р.В., Кисленко Д.П., Ткаченко П.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник / за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 400 с.

12. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П., Бойко Д.В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 118 с.

13. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П. Аналіз фізичної підготовленості студентів-аграріїв. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 9 (36). С. 29–35.

14. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Методика навчання техніки класичних вправ у гирьовому спорті: метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2013. 64 с.

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

16. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Оцінка якості знань у студентів після застосування методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Випуск 3К (110)19. С. 165–168.

17. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Опанасюк Ф.Г., Скорий О.С., Білоскаленко Т.О. Активізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів засобами гирьового спорту. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: зб. наук. праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2019. Вип. 3. С. 140–145.

18. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. М.: Спорт Академ Пресс, 2000. 120 с.

19. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 1999. 270 с.

20. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦОЛИФК. 1992. 120 с.

21. Магльований А.В., Шимечко І.М., Боярчук О.М., Мороз Є.І. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами. Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. пр. ; за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХП). 2011. № 1. С. 80–83.

22. Міхеєнко О.І. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини [текст] : навч. посібник для студентів вузів. Суми: Університетська книга, 2010. 448 с.

23. Огнистий А.В., О.В. Бірюков. Студентський спорт в умовах Болонської декларації – проблеми та перспективи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. 2009. № 12. С. 132–136.

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

25. Попрощаев А.В., Мунтян А.В. Преимущества секционной формы организации учебного процесса по дисциплине «Физическое воспитание». Физическое воспитание студентов: научный журнал. Харьков: ХОВНОКУ-ХДАДМ. 2011. № 4. С. 67–71.

26. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. К.: ЦУЛ, 2008. 502 с.

27. Пронтенко В.В., Романчук В.М. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 196 с.

28. Пронтенко В.В., Пронтенко К.В., Романчук В.М., Грибан Г.П. Поліські силачі: монографія. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: «Полісся», 2015. 344 с.

29. Пронтенко К. В., Грибан Г.П., Пронтенко В.В., Гоманюк С.В. Вплив занять гирьовим спортом на фізичну підготовленість курсантів військових закладів вищої освіти України. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка: науковий журнал. Педагогічні науки [гол. ред. Г.Є. Киричук]. Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту імені І. Франка, 2018. С. 69–75.

30. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. Донецк: Изд-во ДонНУ. 2005. 290 с.

31. Сериков В.В. Личностно ориентированное образование. Педагогика. 1994. № 5. С. 17.

32. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература. 2003. Том 1. 424 с.

33. Ткаченко П.П. Методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту в процесі фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наук. праць; за ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2016. Вип. 11(81) 16. С. 120–124.

34. Ткаченко П.П. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно-орієнтованого вибору рухової активності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 139. Т. І. Чернігів: ЧНПУ, 2016. С. 183–186.

35. Ткаченко П.П., Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П., Білоскаленко Т.О. Основи фізичної підготовки студентів у гирьовому спорті: метод. реком. Житомир: Вид-во «Рута». 2019. 40 с.

36. Ткаченко П.П., Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П., Білоскаленко Т.О. Основи навчання студентів техніки виконання класичних вправ у гирьовому спорті: метод. реком. Житомир: Вид-во «Рута», 2019. 28 с.

37. Федотова Т.К. Влияние фактора конституции на темпы развития школьников. Новые исследования по генетике развития человека. М. 1977. С. 67–71.

38. Griban Grygoriy, Prontenko Kostiantyn, Zhamardiy Valery, Tkachenko Pavlo, Kruk Mykola, Kostyuk Yuliya, Zhukovskiy Yevgenii. Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies. Journal of Physical Education and Sport. 18(2), Art 82, pp. 565–569, 2018.

39. Griban, G., Tymoshenko, O., Arefiev, V., Sushchenko, L., Domina, Zh., Malechko, T., Zhuravlov, I., Tkachenko, P., Baldetskiy, A., Prontenko, K. (2020). The role of physical

education in improving the health status of students of special medical groups. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (3), 534–540.

40. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Prontenko Vasyl, Bezpaliy Sergiy, Bykova Ganna, Zeleniuk Oksana, Dvoretzky Vitaly. Level and dynamics of functional preparedness indexes of kettlebell sportsmen. *Journal of Physical Education and Sport*. 17(2), Art 107, pp. 712 – 716, 2017.

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

42. Prontenko, K., Griban, G., Bloshchynskyi, I. Melnychuk, I., Popovych, D., Nazaruk, V., Yastremska, S., Dzenzeliuk, D., Novitska, I. (2020). Improvement of students' morpho-functional development and health in the process of sport-oriented physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (1), 161–168.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РОЛИКОВИМИ КОВЗАНАМИ НА РОЗВИТОК ДИТЯЧОГО ОРГАНІЗМУ**

**Ткачук В. П., Пасічняк Л. В., Ломака Ж. М., Голенко Н. М.,  
Степанюк С. І., Постернак С. В.**

Рухова активність – невіддільна частина способу життя і поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними і культурними факторами та залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, мотивації до занять, кількості вільного часу, доступності спортивних споруд і місць відпочинку тощо.

У навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класів (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407) вказується, що випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя [10].

У праці Л.П. Заплатникова (2014) висвітлюється тісний зв'язок між здоров'ям дитини, її фізичним розвитком та руховою активністю. Автор вважає, що вже з початкової школи дві третини дітей виходять з порушенням постави, у 80,0 % учнів 5–6 класу виявляється розлад нервової системи, у кожної 3-ої дитини до 14-ти років виникає одна з хронічних патологій. Таке погіршення стану здоров'я пов'язано із суттєвим зменшенням рухової активності школярів протягом дня, як обов'язкової так і добровільної, – у вільний час у вигляді організованих або самостійних занять.

У наукових роботах учених науково-дослідного інституту Швейцарії вказується, що найвищою мотиваційною категорією, що спонукає до рухової активності є розвага. Вона має відповідати, як новизні, так і сучасності, майстерності [13]. У зв'язку з цим з середини ХХ століття набув розвитку один з видів рухової активності – катання на роликівих ковзанах. За даними Міжнародної федерації роликівого спорту у світі налічується близько 500 мільйонів осіб, котрі за своє життя хоч раз каталися на роликівих ковзанах [7].

Україна, яка є важливою складовою міжнародного фізкультурно-спортивного і олімпійського рухів, не стала осторонь цього процесу. У дослідженнях А. Докторович (2001), Т. Круцевич (2008), О. Гурби (2010) зазначається, що катання на роликівих ковзанах має неабияке оздоровче та виховне значення, зокрема спрямоване на боротьбу з гіподинамією, розвиток фізичних якостей, позитивний вплив на психічний та емоційний стан дітей та підлітків, підвищення їх самооцінки та інтересів. У працях українських та зарубіжних вчених Н. Силаєва (2011), А. Худияш (2013) подано характеристику напрямів катань на роликах, інвентарю та обладнання, вибору місця для заняття. Провідний фахівець з роликівого спорту А.М. Докторович (2001) визначає критерії техніки бігу на роликівих ковзанах, а С.В. Романовим (2009) розроблено методику навчання основним елементам фігурного катання на роликах.

Водночас, у сучасній вітчизняній науковій літературі бракує теоретичних обґрунтувань щодо цілісної структури, форм, засобів, педагогічних умов та особливостей процесу навчання техніки катання на роликівих ковзанах. Таким чином, вивчення і аналіз теорії і методики процесу навчання руховим діям, зокрема техніки катання на роликівих ковзанах учнів молодшого шкільного віку, зважаючи на його актуальність, важливість для теорії і методики навчання та недостатню наукову розробленість зумовили вибір теми наукового пошуку.

Аналіз літературних джерел показує, що наразі залучення різних верств населення до занять спортом для всіх є важливим чинником здорового способу життя. Фізичне виховання і спорт для всіх є складовою процесу зміцнення здоров'я підтримання гармонійного розвитку людини та дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, забезпечення творчого довголіття тощо. Дані спеціальної науково-методичної літератури підтверджують факт підвищення в останнє десятиліття пропагандистської роботи щодо залучення різних верств населення до занять масовими видами спорту, що набуває особливої актуальності. У цьому зв'язку неабияку увагу приділено катанню на роликівих ковзанах різними верствами населення за для проведення активного відпочинку. Тому вважаємо за доцільне та необхідне спершу окреслити історичні аспекти розвитку катання на роликівих ковзанах.

Так, перші записи про роликіві ковзани або щось дуже на них схоже датовані серединою ХVІІІ ст. Їх використовували японські «ніндзі-шпіони»,



котрі вдало ковзали на прикріплених до ніг бамбукових паличок, які обертались по поверхні, до східних замків своїх ворогів [15]. Першим розробником роликів ковзанів, був бельгієць Джозеф Мерлін. Ролики, продемонстровані у 1760 році, були сконструйовані з черевиків, до яких прикріплювалися металеві коліщата. Однак роликові ковзани Джозефа Мерліна мали досить вагомий недолік, за який автор серйозно постраждав. Джозеф Мерлін, при демонстрації на світському прийомі свого винаходу через погану маневреність роликів, зіткнувся з вітриною отримавши чимало травм [3].

Перша успішна публічна демонстрація роликів ковзанів була проведена у 1849 році французом Луїсом Легранжем. Луїс, прикріпивши до леза ковзанів маленькі ролики, використав їх для імітації катання на льоду в театральній постановці «Le Prophete». Вперше патент на роликові ковзани отримав англійець М. Петітблед у Франції, в 1819 році. В тогочасній моделі ковзанів було три колеса, розташованих на дерев'яній рамі, що кріпилися до взуття шкіряними ременями. Доцільно зазначити, що вже тоді існували й інші конструкції ковзанів, а саме з колесами із слонової кістки або металу і їх кількість налічувала від 2 до 6, однак всі вони були розташовані в одну лінію, за що ці моделі отримали назву інлайнові [11].

Всередині XIX століття прихильники катання на роликів ковзанах продовжили конструювати різні моделі роликів. Проте всі вони мали той самий недолік, що і ролики Джозефа: неможливість ефективного керування та гальмування. Дещо пізніше, у 1863 році, американцем Джеймсом Леонардом Плімптоном (James Leonard Plimpton) в Нью-Йорку було розроблено ковзани квади, в яких колеса розташовувалися з обох сторін від платформи, що надало їм додаткову стійкість й зменшувало кількість падінь. На нових моделях ковзанів новачкам було значно легше навчитися кататися. В результаті успішного використання квади надовго витіснили інлайнові роликові ковзани. Через три роки, у 1866 році, у місті Ньюпорті за ініціативою Д.Л. Плімптона був відкритий перший майданчик для катання на роликів ковзанах. Після відкриття майданчика з катання на роликів ковзанах цей вид розваги набув серед населення все більш активного розвитку [12].

Велика популярність занять з катання на роликів ковзанах сприяла пошуку шляхів їх удосконалення. В результаті активних розробок у 1876 році будова роликів ковзанів була доповнена одразу двома нововведеннями: одне з них – це колеса, друге – гальма. Колесо, що складалося з двох підшипників і осі розробив Уільям Баун (William Bown). На конструкції ковзанів У. Бауна базувалась розробка і модернізація сучасних роликів. Щодо конструкції гальм для квадів, то вона практично не зазнала змін.

В той час також була привернена увага до звичних інлайнових роликів ковзанів з колесами, розташованими в одну лінію, розроблені в 1979 році компанією Chicago Roller Skate Company. Їх принципова схема була розроблена ще в 60-х роках, проте не користувалася великою

популярністю. І тільки через декілька років на них звернули увагу Скотт і Бреннан Олсони (засновники компанії Rollerblade 1982 рік). Вони вирішили, що ролики такої конструкції найкраще підходять для тренувань хокеїстів без льоду, адже їхня форма дуже схожа на форму хокейних ковзанів. Олсони модернізували модель, додавши до них останні технічні новинки, зокрема ролики кріпилися на черевиках від хокейних ковзанів. Через декілька років Скотт Олсон заснував компанію RollerbladeInc, повернувши популярність інлайновим ковзанам, які почали виробляти і інші фірми. Квади хоч і не зникли повністю, все менше набували популярності. Вони використовувались, перш за все, для навчання дітей техніці катання.

Доцільно зазначити, що колеса роликів ковзанів, які впливають на техніку та манеру катання виготовлялись з різних матеріалів, наприклад, з металу чи твердих сортів дерева (самшиту). У 1979 році почали використовувати поліуретан, який володіє такими властивостями як стійкість до стирання, ударостійкість, пружність, опір кочення – все це дозволило зробити колеса більш довговічними, зменшити вібрацію при коченні й легше керувати рухом. В 1995 році конструкція ковзанів зазнала значної модернізації щодо чобота роликів, який до кінця ХХ століття був жорстким. Саме в 1995 році фірма «K2» почала виготовляти роликові ковзани із зручним м'яким чоботом. Як і передбачалось, це нововведення, звичайно, швидко привернуло увагу чималої кількості активних прихильників катання на роликів ковзанах.

Таким чином, сучасний вигляд роликів пройшов складний шлях конструювання. Однак вважаємо, що тільки велика популярність серед населення сприяла активному розвитку та модернізації не тільки самих роликів ковзанів, а в цілому і катання на них. Сьогодні існує багато видів роликів ковзанів, які призначені для різного катання і, відповідно, відрізняються за своїми характеристиками. На нашу думку, поява нових ковзанів пов'язана з активним розвитком ролер спорту, який набув активного розвитку на початку ХХІ століття. Підтвердженням цього факту є, з однієї сторони – кількість та різноманітність його видів, з іншої – проведення змагань різного масштабу, збільшення кількості учасників, утворення національних та міжнародних організаційних структур. Так, змагання з ролер спорту на міжнародному рівні проводяться під егідою федерацій ролер спорту, визнаної МОК. Сьогодні ролер спорт охоплює понад 5-ть видів катання, залучає до участі у міжнародних змаганнях велику кількість учасників, сприяє утворенню організацій на національних та міжнародному рівнях, які розвивають цей вид рухової активності.

Зазначимо, що до найбільших організацій, що сприяють розвитку катання на роликів ковзанах належить:

- Firs-FederationInternationalderollerSports – Міжнародна федерація ролер спорту, визнана Міжнародним олімпійським комітетом;
- IFSA – International Freestyle Skaters Association;
- WSSA– World Slalom Skaters Association.

В Україні також є федерація ролер спорту – «SamRoller», яка функціонує з 2 листопада 2012 року. Очолює федерацію Симоненко Олександр Михайлович – майстер спорту СРСР міжнародного класу з швидкісного бігу на ковзанах, багаторазовий чемпіон СРСР, України та різних міжнародних змагань [7]. Основна мета діяльності федерації – допомога у розвитку роллер спорту, всіх його видів і напрямів в Україні, пропаганда здорового способу життя серед населення, допомога та підтримка дитячого, юнацького, дорослого спорту, а також спорту ветеранів.

Отже, на основі вищенаведеного, можна зробити висновок про те, що роллерспорт почав активно розвиватися на початку ХХІ століття і сьогодні є, відносно, «молодим» напрямом розвитку спорту. Не зважаючи на це, сьогодні катання на роликів ковзанах охоплює значну кількість різних верств населення, змагання проводяться у багатьох містах та країнах під егідою міжнародних організацій роллер спорту, зокрема Міжнародної федерації роллерспорту, визнаної МОКом. Саме тому заняття катанням на роликів ковзанах можна впевнено вважати активним видом масового спорту або оздоровчим відпочинком. Зважаючи на активну цікавість до катання на роликів ковзанах з боку різних осіб та організацій можна твердити про надзвичайну корисність, як для морального і фізичного здоров'я, так і для формування позитивних рис особистості людини.

Виходячи з теми дослідження, вважаємо за доцільне розглянути детальніше анатомо-фізіологічні особливості. Отже, протягом молодшого шкільного віку відбувається подальше зростання організму дитини, що підтверджено відповідними показниками розвитку (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Показники розвитку учнів молодшого шкільного віку**

<b>Вік, роки</b>	<b>Стать</b>	<b>Зріст, см</b>	<b>Маса тіла, кг</b>	<b>Окружність, грудної клітки, см</b>
7	Дівчатка	122,1	23,2	58,4
	Хлопчики	123,9	24,3	60,3
8	Дівчатка	126,5	25,7	58,9
	Хлопчики	128,2	26,5	60,7
9	Дівчатка	132,0	28,3	62,8
	Хлопчики	133,5	29,2	62,7
10	Дівчатка	138,8	31,2	66,8
	Хлопчики	137,4	31,9	65,0

Необхідно зазначити, що з 6 років у дітей настає період рівномірного росту, який триває переважно до 9 років у дівчаток і до 11 – у хлопчиків. Дівчатка після 9 років випереджають у рості хлопчиків. Кістково-сполучний апарат молодших школярів відзначається гнучкістю, оскільки процес окостеніння не завершився. На це треба зважати, щоб запобігти можливому викривленню хребта, що негативно позначається на кровообігу, диханні й тим самим ослаблює організм. До 12 років триває окостеніння фаланг пальців руки, а окостеніння зап'ястя завершується в 10–13 років. Зважаючи на це,

точні рухи руки під час письма, малювання тощо стомлюють дітей 7–8 років швидше, ніж старших. Зазнає змін і розвиток таза, кістки якого починають зростатися, проте зв'язкова система їх ще м'яка і гнучка. Тому важливо стежити, щоб учень правильно сидів за партою, щоб письмовий стіл у школі і робочі місця вдома відповідали зросту дитини. Збільшення розмірів тіла у дітей цього віку інколи супроводжується відчуттям болю, особливо у нічні періоди. Необхідно зауважити, що упершокласників випадає до 20 молочних зубів, з появою постійних зубів дорослі помічають, що їх розмір не відповідає розміру рота дитини, але ця невідповідність зникає пізніше з ростом кісток черепа [8].

Варто зазначити, що у молодших школярів вага мозку наближається до ваги мозку дорослої людини. У школярів збільшується рухливість нервових процесів, добре розвинені всі органи чуття, але деякі з них мають свої особливості під час читання і письма. У молодших школярів активно розвивається м'язова система. Збільшення ваги всіх м'язів відносно ваги тіла сприяє зростанню фізичної сили дітей, підвищенню здатності організму до тривалої діяльності. Діти цього віку, добре володіючи ходьбою, бігом, недостатньо координують рухи. З учнями молодшого шкільного віку необхідно проводити фізкультхвилинки та фізкультпаузи, які знімають напруження дрібних м'язів пальців і кисті руки. Важливо враховувати те, що у молодших школярів посилюється розвиток рухового апарату, що обумовлює надмірну рухливість дітей цього віку і зважати на їх прагнення бігати, лазити, плавати тощо, пам'ятаючи, що розвиток моторики дітей зв'язаний не тільки з фізичним, а й розумовим розвитком підростаючої особистості. Проте особливу увагу необхідно звертати на те, що надмірна рухова активність протягом тривалого часу може негативно позначитись на стані здоров'я дитини [9].

Зараз розглянемо більш детально вплив катання на роликів ковзанах на розвиток дітей молодшого шкільного віку. Отже, користь катання на роликах полягає в поєднанні рухів, спрямованих на тренування м'язів сідниць і гомілки, балансування при катанні розвиває м'язи живота і спини, руки задіяні під час катання, що виключно позитивно зміцнює плечовий пояс – все це, безумовно, сприяє формуванню правильної постави. Повороти сприяють прекрасному розвитку координації рухів, а присідання під час руху розвивають почуття рівноваги. Окрім позитивного впливу на фізичний розвиток, катання на роликах зміцнює психіку і знімає наслідки нервового напруження і стресів, позитивно впливає і на психічний стан, зокрема зважаючи на те, що катання на роликів ковзанах – енергозатратне заняття, при якому інтенсивно використовуються жири організму для ресинтезу аденозинтрифосфornoї кислоти. Тому фігура стає стрункою, а м'язи – еластичними та підтягнутими. В цілому катання на роликів ковзанах позитивно впливає на формування красивих форм тіла [3].

Зважаючи на те, що катання на роликів ковзанах відноситься до видів рухової активності з високою енергозатратністю, його рекомендується для

зменшення надлишкової маси тіла, попередження розвитку ожиріння. Важливим також є те, що після активних навантажень настає фаза повного розслаблення організму, що дає людині міцний нічний сон, а це, відповідно, позитивно впливає на його загальне самопочуття. При катанні на роликів ковзанах в організмі виділяється гормон ендорфін (гормон задоволення), систематичне заняття призводить до формування звички отримувати задоволення від корисного проведення часу з друзями, досягнутих успіхів.

Для посилення інтенсивності катання на роликах доцільно вибрати найбільш складний маршрут, що включає підйоми, розвиваючи при цьому витривалість на довгих дистанціях у рівномірному темпі. Рухи необхідно виконувати плавно, оскільки різкі і раптові зупинки призводять до пошкодження суглобів. Після тренувань на роликах варто приділити увагу відновлювальним процедурам, зокрема масажу, який необхідний для значного зменшення м'язової напруги. При цьому необхідно пам'ятати, що для досягнення результатів тренування обов'язково повинні бути регулярними.

Проведений науковий пошук дав змогу з'ясувати основні характеристики користі катання на роликів ковзанах. З точки зору фізичної культури і спорту, які полягають у:

- підвищенні витривалості серцево-судинної і дихальної систем, що відбувається при виконанні циклічних та комбінованих вправ, катання не тільки по ідеально рівній поверхні, без нахилів і гірок, але і по звивистій місцевості ці умови чи не найкраще сприяють розвитку витривалості;

- гнучкості і пластичності тіла, як результату використання у заняттях спеціальних вправ, застосування принципу поступовості збільшення дистанції і маневреності, що активно сприяє, без надмірного навантаження, поступовому розвитку гнучкості і набутті стійкого виду рівноваги під час катання на роликів ковзанах;

- зміцненні м'язової системи та формуванням красивих форм тіла.

Якщо саме ці мотиви спонукають до занять катанням на роликах, то потрібно зауважити, що при катанні з середньою швидкістю протягом 30 хв витрачається до 280 калорій. Збільшуючи швидкість, збільшується відповідно і кількість витраченої енергії. Для того щоб підсилити ефект, необхідно звертати увагу, в першу чергу, на раціон харчування, акцентуючи на споживанні вуглеводів, вітамінів і мікроелементів.

Отже, підсумовуючи вищенаведене вважаємо, що катання на роликів ковзанах є чи не найкращим засобом розвитку особистості дитини, оскільки по-перше, сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави, розвитку координаційних здібностей (тренування вестибулярного апарату) та гнучкості, зміцненні серцево-судинної та дихальної систем; по-друге, сприяє вихованню морально-вольових якостей та позитивних рис особистості дитини; по-третє, сприяє регуляції діяльності нервової системи та процесів психіки – це все позитивно впливає на формування гармонійної і всебічно розвиненої особистості дитини.

Окреслені вище чинники позитивного впливу катання на роликів ковзанах чи не найкраще підтверджують позитивну користь на формування гармонійної і всебічно розвиненої особистості дитини, яка перебуває у активному розвитку, її формуванню та становленні.

### Список використаних джерел

1. Гурба О. Життя на колесах. Катання на роликів ковзанах. Однокласник. 2010. № 1. С. 28–29.
2. Докторович А.М. Роликобежний спорт. Смоленск : Изд-во СТУФК. 2001. 65 с.
3. История роликов. Клякса. 2009. № 6. С. 4.
4. Козетов І., Хмелевський Ю. Корисні поради для тих, хто хоче засвоїти катання на роликах самостійно. Фізичне виховання в школі. 2010. № 6. С. 22–24.
5. Романов С.В. Обучение катанию на роликовых коньках как способ круглогодичного повышения двигательной активности учащихся. «Новые исследования», вип. 21. Том 1. 2009. ГРНТ: 77.29.44. Роликобежний спорт ВРК РФ.
6. Силаева Н.А., Масыгина Н.В. Спортивная секция роликовых коньков. Физическая культура в школе. 2011. № 5. С. 50–56.
7. Українська федерація Роликового спорту [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.rollersport.com.ua>
8. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України. Вип. 1. Міські школярі. За редакцією І.Р.Баримяка і Н.С.Польки. Тернопіль : Укрпедкнига. 2000. 208 с.
9. Худияш А.А., Холодова О.С. Обоснование физкультурно-оздоровительных занятий роликобежным спортом с детьми младшего школьного возраста. Спорт та сучасне суспільство : зб. наук. праць молодих вчених та матеріалів VI Відкритої студентської конференції 21 лютого 2013 р. НУФВСУ. Київ, 2013. С. 157–162. [електронний ресурс].
10. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класів, (оновлена відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу №201 від 10.02.2017 затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407). Київ, 2012. [електронний ресурс].
11. Ткачук В., Постернак С. Історичні аспекти виникнення роликів ковзанів. Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: матер. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Херсон, 1–2 жовтня 2015 року). Херсон, Видавництво ПП Вишемирський В.С. 2015. С. 217–220.
12. Ткачук В., Постернак С. Катання на роликів ковзанах як засіб фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: матер. наук. пр. I туру X Всеукр. студ. наук-практ. конф. (18 грудня 2015 року). Херсон: ХДУ, 2015. С. 281–283.
13. Ткачук В., Постернак С. Роликовий спорт – активний засіб пропаганди олімпійського руху. Матер. відкритої наук.-теоретичної конф. «Внесок вищих навчальних закладів України в підготовку спортсменів високого класу та пропаганду олімпійського руху» Дніпродзержинськ. 2015. С. 81–82.

## Розділ 4

### ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

#### БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Єрмоєнко Е. А.

Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів – невід'ємна частина навчального і виховного процесу у закладі вищої освіти. Бойовий хортинг у системі вищої освіти є ефективним засобом щодо вирішення цихвиховних завдань. При розробці норм для фізичноговиховання студентів у процесі занять бойовим хортингом, перш за все, постає головна мета зміцнення здоров'я, а вже потім досягнення високого спортивного результату. Одним з головних критеріїв загальної оцінки результатів фізичного виховання у закладі вищої освіти є динаміка рівня вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів, які займаються бойовим хортингом у спортивних секціях, простежити який можна за допомогою анкетувань, аналізу наукових експериментів і прийому одних і тих же контрольних нормативів [12, с. 647].

Сьогодні у вищій освіті зв'язок фізичної культури і здоров'я, працездатності і продуктивності навчальної праці студентів відчувається особливо ясно. Можна сказати, що новіосвітні технології вимагають від студентської молоді розуміння абсолютно нового фізичного світу. Як навчання сьогодні стає постійним фактором життя члена суспільства, так і фізична культура студентів перетворюється на невід'ємний атрибут життя закладу вищої освіти [10, с. 74–75].

Головною особливістю викладачів фізичного виховання, тренерів спортивних секцій з бойового хортингу є специфіка їхньої праці у закладі вищої освіти. Об'єктом діяльності педагога служить особистість студента. Педагогічна діяльність викладача з фізичного виховання закладу вищої освіти складається з визначених елементів, які спільно утворюють своєрідну психолого-педагогічну структуру [1; 3; 5; 6].

На прикладі Університетудержавної фіскальної служби України, на базі якого заплановано дослідження, можна зазначити, що кожен студент має систематично відвідувати навчальні заняття в дні та години, передбачені навчальним розкладом, а за бажанням відвідувати спортивну секцію з бойового хортингу. Для більш активного залучення студентів, в Університеті ДФС України функціонуєспортивна секція з бойового хортингуокремо для студентів молодших і старших курсів. Активна участь студентів у масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах також є невід'ємною

частиною навчального процесу [2; 4; 8; 11]. Основною метою занять бойовим хортингом і участі у змаганнях є виховання у студентів фізичної культури та основ здоров'я, досягнення кращих спортивних результатів. Для проведення дослідження щодо аналізу стану вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентської молоді ми ставимо перед собою такі завдання:

- виявити відсоток студентів, які ведуть активний спосіб життя, використовуючи анкетувально-опитувальний метод (регулярні секційні та самостійні заняття бойовим хортингом, щоденна ранкова гімнастика і використання прогулянки протягом двох годин на добу);

- оцінити фізичну підготовленість студентів, які займаються бойовим хортингом, використовуючи тести Купера і академіка Амосова;

- провести порівняльний аналіз суб'єктивного і об'єктивного методів дослідження рівня вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів;

- запропонувати найбільш доступні методи для реалізації заходів щодо підвищення рівня вихованості фізичної культури і формування у студентів навичок здорового способу життя засобами бойового хортингу;

- підготувати пам'ятку з пропозиціями щодо формування здорового способу життя студентів у процесі занять бойовим хортингом.

Об'єкт і методи дослідження: студенти Університету державної фіскальної служби України в кількості 250 осіб (1–4 курси, орієнтовний вік діапазон студентів 18–25 років). В експерименті використовувався зрізовий спосіб аналізу – як досліджувані, бралися студенти перших і останніх курсів Університету державної фіскальної служби України у кількості 250 осіб. Цей спосіб використовувався з метою відстежити динаміку змін фізичної підготовленості студентів, які вже випускаються, і тих, які недавно поступили на навчання. Впродовж науково-експериментального дослідження використовувалися 2 методи дослідження: *об'єктивний* і *суб'єктивний*. Об'єктивний –представлений у вигляді тесту за критеріями Купера і тесту Амосова, а суб'єктивний – анкетною опитування студентів за курсами навчання.

Тест для оцінки рівня вихованості у студентів фізичної культури за критеріями Купера. Він заснований на тому, що між пройденою дистанцією і споживанням кисню (мл/кг/хв) є зв'язок, що відображає функціональну підготовленість студента. У студентському віці від 18 до 25 років існує залежність між подоланням дистанції і споживанням кисню. Так, у студентів поганою вважається фізична підготовленість, при якій споживання кисню становить лише 25 мл/кг/хв, задовільною – від 25 до 35 мл/кг/хв, відмінною – від 35 мл/кг/хв і більше. Виходячи з цієї залежності, Купер запропонував критерії, засновані на визначенні довжини дистанції, яку випробовуваний здатний пройти або пробігти за 12 хв, зберігаючи при цьому добре загальне самопочуття і не відчуваючи сильної задишки, збільшення серцебиття (значне підвищення ЧСС) та інших неприємних відчуттів втоми.



Тест для оцінки рівня вихованості фізичної культури у студентів за критеріями академіка Амосова передбачає оцінювання зміни частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) і загального самопочуття при звичайному підйомі пішки на 4-й поверх. Рівень підготовки оцінюється як хороший (достатній), якщо частота пульсу не перевищує 100–120 уд/хв, дихання вільне, легке, відсутні неприємні відчуття стомлення, задишка. Легка задишка характеризує стан фізичної підготовленості студента як задовільний. Якщо вже на 3-му поверсі виражена задишка, ЧСС більше 140 уд/хв, відзначається слабкість, то функціональний стан організму студента оцінюється як незадовільний.

Теоретико-методичні основи дослідження. Виховання – це комплексний педагогічний процес одночасного розвитку інтелектуальних, естетичних основу людині, формування її світогляду та соціально-громадянських поглядів, вирішення завдань фізичного, морального, трудового і патріотичного виховання. Фізична культура студента, який займається бойовим хортингом, виступає як соціокультурний виміржиттєвої практики, спрямованої на освоєння студентами засобів бойового хортингу, природних сил і їхнім опосередкованим культурним ставленням до своїх фізичних можливостей і стану здоров'я. Розвиток у студента фізичних якостей у процесі занять бойовим хортингом розглядається в рамках всебічного процесу виховання як розвиток спортивних навичок, елементів культури, особливих особистісних якостей [7; 9; 13; 14].

Фізична культура, вирішуючи свої специфічні завдання, одночасно в тій чи іншій мірі чинить активний вплив на всі сторони виховання особистості студента, і, перш за все, на морально-етичне виховання, зміцнення здоров'я, розвиток своїх здібностей, потреба у заняттях фізичними вправами, і це є моральним обов'язком кожної людини. Заняття бойовим хортингом, як видом спорту, вимагають від студента певних специфічних фізіологічних і медичних знань, спонукаючи до вивчення основ їх впливу на організм людини, вміння грамотно користуватися засобами і методами бойового хортингу стосовно до своїх індивідуальних можливостей та умов життя. Все це сприяє розумовому розвитку, інтелектуальному вдосконаленню особистості.

Фізичне виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом є педагогічним процесом, який спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних впливів на студента засобами системи бойового хортингу і самовиховання. Виховання фізичних якостей студентів у процесі занять бойовим хортингом ґрунтується на постійному прагненні зробити над собою зусилля надможливостей, оволодіти прийомами самозахисту, підвищити рівень здоров'я [15; 17; 20]. Але для цього потрібно постійно і регулярно дотримуватися правил системного і правильного фізичного виховання. Основним етапом у вихованні цих якостей у студентської молоді під час тренувальних занять бойовим хортингом є освітній період в житті людини (18–25 років), протягом якого відбувається

закріплення потрібного навчального матеріалу з бойового хортингу для його подальшого застосування в житті та професійній діяльності (високо-продуктивної праці) [16; 18; 19; 20].

Методичні принципи виховання фізичної культури студентів у процесі занять бойовим хортингом збігаються із загальнодидактичними, бо фізичне виховання це вид педагогічного процесу, якому притаманні загальні принципи педагогіки: свідомість і активність, наочність, доступність, систематичність, динамічність.

*Принцип свідомості і активності.* Цей принцип передбачає формування у студентів свідомого відношення і стійкого інтересу до занять бойовим хортингом. Це забезпечується певною мотивацією, наприклад, бажанням студентів оволодіти прийомами самозахисту, зміцнити своє здоров'я, внести корекцію до статури, досягти високих спортивних результатів у змаганнях з бойового хортингу. Як мотив, у студента може бути просто бажання активно відпочити або отримати хорошу оцінку з дисципліни «Фізичне виховання».

*Принцип наочності.* Наочність – необхідна передумова освоєння руху бойового хортингу. У процесі навчально-тренувального заняття з бойового хортингу головне – створити правильне уявлення, образ рухового завдання або окремого елемента перед спробою виконати його (з метою вивчення прийому).

*Принцип доступності.* Це принцип зобов'язує суворо враховувати вікові і статеві особливості студентів, рівень їхньої фізичної, технічної і тактичної підготовленості в бойовому хортингу, а також їх індивідуальні відмінності у психічних здібностях. Доступність не означає відсутність труднощів у навчально-тренувальному процесі з бойового хортингу, а передбачає посилену міру цих труднощів, які можуть бути успішно подолані [2; 8].

*Принцип систематичності.* Принцип систематичності – це, перш за все, регулярність тренувальних занять бойовим хортингом, раціональне чергування фізичних навантажень і відпочинку. Регулярність занять передбачає раціональне чергування тренувальних психофізичних навантажень і відпочинку. Будь-яке навантаження має 4 фази: 1) витрачання енергії, 2) відновлення, 3) надвідновлення, 4) повернення до вихідного рівня. Ось чому на початковому етапі навчально-тренувальні заняття з бойового хортингу для студентів ніколи не проводяться протягом 2 днів поспіль, а мають відповідати розкладу: понеділок, серeda, п'ятниця; вівторок, четвер, субота. Неділя – день психофізичного відновлення студентів, які займаються бойовим хортингом.

*Принцип динамічності.* Принцип динамічності, або поступового підвищення вимог, полягає у постановці все більш важких завдань у міру виконання попередніх. Це виражається в поступовому ускладненні специфічних рухових завдань бойового хортингу, у наростанні об'єму та інтенсивності фізичних навантажень (при дотриманні принципу доступності).

Засоби фізичного виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом мають дуже широкий арсенал. До таких засобів фізичного виховання студентів відносяться фізичні вправи (прийоми одноборств, вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки), оздоровчі сили природного середовища та гігієнічні фактори [7; 21; 22]. Фізичні вправи і прийоми бойового хортингу – це рухові дії, за формою і змістом відповідні завданням навчально-тренувальної діяльності з вивчення прийомів бойового хортингу, виховання фізичних якостей, формування психологічних здібностей. Якщо з метою спортивного тренування використовується відпрацювання прийомів сутички, то студенти навчаються методикам володіння одноборству. Але якщо студенти навчаються біговим вправам, тоді ця природна рухова дія сама набуває раціональної форми. Кількість розроблених і використовуваних у бойовому хортингу фізичних вправ надзвичайно велика, яка суттєво відрізняються одна від одної за формою, змістом і цільовою спрямованістю.

Оздоровчі сили природного середовища та гігієнічні фактори також є засобами фізичного виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом. Такі природні фактори, як сонячні промені, властивості повітряного і водного середовища служать засобами зміцнення здоров'я студентів, загартовування і підвищення працездатності. Оздоровчі сили природи використовуються у процесі фізичного виховання студентів, які займаються бойовим хортингом, у двох напрямках: як супутні умови (заняття на відкритому повітрі, в умовах гірського клімату), які посилюють вплив фізичних вправ; при організації спеціальних дозованих процедур (сеанси загартовування, повітряні, сонячні та водні ванни, спеціальні тренування з бойового хортингу у воді) [9; 10]. Фізичні вправи у поєднанні з природними факторами загартовування допомагають підвищити загальну стійкість організму студента до ряду несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Дотримання гігієнічних правил у процесі занять бойовим хортингом підсилює позитивний ефект фізичних вправ. Вимоги гігієни до режиму тренувальних фізичних навантажень і відпочинку, харчування і зовнішніх умов занять (чистота, освітленість, вентиляція місць занять) сприяють ефективності проведення тренувань з бойового хортингу зі студентами.

Методи фізичного виховання застосовуються вибірково, і поліпшують процес виховання фізичної культури студентів у процесі занять бойовим хортингом. Вони застосовуються як загальнопедагогічні методи, так і специфічні методи, засновані на активній руховій діяльності студентів [12; 13]. Метод регламентованої вправи передбачає: твердо вказану програму рухових дій (заздалегідь обумовлений склад рухів, порядок повторень); за можливістю точне дозування фізичного навантаження та управління динамікою по ходу виконання вправ, чітке нормування місця і тривалості інтервалів відпочинку; створення або використання зовнішніх умов, які полегшували б управління руховими діями студентів (застосування допоміжних снарядів, тренажерів, термінового контролю за впливом наван-

таження). Цей метод у фізкультурно-спортивній практиці бойового хортингу має безліч варіантів при загальному цільовому призначенні: забезпечити оптимальні умови для оволодіння прийомами бойового хортингу, засвоєння нових рухових умінь, навичок або забезпечити спрямований вплив на розвиток певних фізичних якостей і здібностей студентів ЗВО [1].

Ігровий метод може бути застосований на основі будь-яких фізичних вправ бойового хортингу і не обов'язково пов'язаний з будь-якими відомими спортивними іграми (футбол, баскетбол, волейбол, регбі тощо).

Змагальний метод використовується як у відносно елементарних формах, так і в самостійному вигляді в якості атестацій на підвищення кваліфікаційного рівня (ранк – *Rank*), контрольно-залікових або офіційних спортивних змагань з бойового хортингу. Основна риса змагального методу – зіставлення сил студентів, які займаються бойовим хортингом, в умовах упорядкованого суперництва за першість або певне високе досягнення [2; 3].

Словесні і сенсорні методи передбачають широке використання слова і чуттєвої інформації під час демонстрації прийомів бойового хортингу на тренуванні. Завдяки *слову* можна повідомляти необхідні знання, активізувати і поглибити сприйняття, поставити завдання і сформулювати ставлення до нього студентів, можна керувати процесом виконання прийому, пояснити особливості технічних дій, аналізувати і оцінювати результати, коректувати поведінку студентів на тренуванні. За допомогою *сенсорних сприйнять* забезпечується наочність, яка у бойовому хортингу розуміється досить широко. Це не тільки візуальне сприйняття, а й слухові та м'язові відчуття.

При навчанні прийомам бойового хортингу перед студентом-спортсменом ставиться завдання довести до певної міри досконалості виконання прийомів, рухові вміння, навички і пов'язані з ними знання.

Рухове вміння – це такий ступінь володіння технікою рухової дії, прийомом бойового хортингу, при якому наявна підвищена концентрація уваги на складові операції (частини), у студентів-спортсменів спостерігається недостатньо стабільне рішення рухового завдання, немає впевненості у рухах. У процесі багаторазового повторення розучуваного прийому бойового хортингу та виконання рухової дії, окремі її операції стають все більш звичними і зручними, освоюються і поступово автоматизуються її координаційні механізми, а рухові вміння переходять у рухову навичку. Студенти починають впевненіше володіти прийомами бойового хортингу.

Рухова навичка – такий ступінь володіння технікою прийому бойового хортингу, руховою дією, при якому управління рухами тіла, кінцівок, голови відбувається автоматично і дії відрізняються надійністю і впевненістю. Міцна рухова навичка володіння прийомом бойового хортингу зберігається у студента протягом багатьох років. Такий спортсмен демонструє високі спортивні досягнення. Життєвий приклад рухової навички: навчившись їздити на велосипеді або плавати, розучитися вже неможливо.

Процес вивчення рухової дії бойового хортингу включає три етапи:

1 етап. Ознайомлення. Початкове розучування рухової дії. На цьому етапі відбувається повільне і невпевнене виконання прийомів бойового хортингу, нестабільний результат, невисока стійкість, нетверде запам'ятовування послідовності технічних дій, опосередкований контроль дій.

2 етап. Формування рухового уміння. Поглиблене деталізоване розучування кожного прийому. На цьому етапі підвищується швидкість виконання прийомів бойового хортингу, стабілізується результат, підвищується стійкість уміння, твердість запам'ятовування послідовності дій, вдосконалюється процес контролю за технічними і тактичними діями.

3 етап. Формування рухової навички. Досягнення рухової майстерності спортсмена бойового хортингу. На цьому етапі виявляється висока швидкість під час проведення прийомів бойового хортингу, стабільний результат дії, висока стійкість, тверде запам'ятовування, безпосередній контроль дій.

Виховання фізичних якостей студентів у процесі тренувань з бойового хортингу відбувається постійно і систематично під час практичних занять. Фізичними якостями прийнято називати ті функціональні засоби організму, які зумовлюють рухові можливості людини. У теорії і методиці бойового хортингу, як і у загальній системі фізичного виховання людини, прийнято розрізняти п'ять основних фізичних якостей: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Їх прояв залежить від можливостей функціональних систем організму і підготовленості людини до здійснення рухових дій.

Виховання сили. Силою або силовими здібностями у фізичному вихованні називають здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Розрізняють абсолютну і відносну силу. Абсолютна сила – сумарна сила всіх м'язових груп, які беруть участь у цьому процесі. Відносна сила – величина абсолютної сили, яка припадає на 1 кг маси тіла людини. Сила є однією з провідних якостей спортсменів.

Виховання швидкості. Під швидкістю розуміють комплекс функціональних властивостей людини, які безпосередньо і переважно визначають швидкісні характеристики рухових дій, а також рухової реакції.

Виховання витривалості. Витривалість, як фізична якість – це здатність протистояти втомі. Розрізняють два види витривалості: *загальна витривалість* – це здатність виконувати роботу з невисокою інтенсивністю протягом тривалого часу за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення; *спеціальна витривалість* – це здатність ефективно виконувати роботу в певній спортивній діяльності, незважаючи на те, що виникає стомлення.

Виховання спритності (координаційних здібностей). Спритністю прийнято вважати здатність швидко, точно, доцільно та економно вирішувати рухові завдання. Спритність виражається в умінні спортсмена бойового хортингу швидко опанувати прийомами сутички, новими рухами, точно диференціювати різні характеристики рухів і керувати ними, імпровізувати у процесі рухової діяльності відповідно до мінливих обставин ведення сутички.

Виховання гнучкості. Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Наявність гнучкості пов'язана з фактором спадковості, проте на неї впливає і вік, і регулярні заняття фізичними вправами. Заняття бойовим хортингом дуже ефективно впливають на виховання гнучкості студентів.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Він є популярною складовою частиною загальної фізичної культури української нації, засобом і методом фізичного виховання, заснований на використанні змагальної діяльності і підготовки до неї, у процесі якої порівнюються та оцінюються потенційні можливості людей [4; 5; 6; 7]. Бойовий хортинг здійснює великий вплив на фізичний та духовний розвиток студентів закладів вищої освіти. Більш того, активні заняття бойовим хортингом сприяють здоровому способу життя молоді. Так, більшість студентів, що займаються бойовим хортингом, висловлюють негативне ставлення до алкоголю, наркотиків і куріння. Крім того, молоді спортсмени взагалі не мають шкідливих звичок. Саме тому у всіх закладах вищої освіти країни доцільно посилити популяризацію бойового хортингу та спортивного стилю життєдіяльності, здорового способу життя. На жаль, в даний час не всі студенти розуміють значимість спортивного способу життя. Виходячи з цього, викладачі фізичного виховання на заняттях мають постійно і наполегливо роз'яснювати студентам теоретичні положення здорового способу життя і спонукати їх включати основні його засоби в повсякденне життя і побут.

За період навчання у закладі вищої освіти, де відбувається становлення особистості майбутнього фахівця, у студентів формується переконаність у необхідності занять бойовим хортингом, постійної роботи над собою, вивчення особливостей організму, раціонального харчування, оптимального використання свого фізичного потенціалу, ведення здорового способу життя. Дослідження методики використання засобів бойового хортингу для формування здорового способу життя студентів показало, що динаміка відношення до нього неухильно повзе вниз; це зниження обумовлене змінами в соціальному середовищі і загальному зниженні рівня фізичних навантажень.

Завдання бойового хортингу щодо фізичного виховання студентів спрямовані на: всебічний фізичний розвиток і досягнення високого рівня фізичної підготовленості студентів; переважний і спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для певної обраної професійної діяльності; формування та вдосконалення рухових навичок, що допомагають успішно оволодівати основами професійної діяльності; підготовку до роботи в специфічних умовах праці, характерних для майбутньої діяльності студентів; виховання спеціальних морально-вольових якостей; сприяння підвищенню продуктивності праці; сприяння прискореному навчанню професії і підготовки студентів до високопродуктивної праці; створення умов для активного відпочинку; забезпечення профілактики травматизму і

боротьби зі спортивним та виробничим стомленням засобами бойового хортингу.

Бойовий хортинг у фізичному вихованні студентів грає важливу виховну роль. Він, як професійно-прикладний вид спорту є видом людської діяльності у сфері фізичного виховання, спрямованим на досягнення максимальних результатів. Розрізняють бойовий хортинг *масовий і вищих досягнень*.

Масовий бойовий хортинг забезпечує спортивні досягнення масового рівня, використовується для підвищення і збереження загальної фізичної підготовленості студентів. Істотно, що заняття бойовим хортингом будують у залежності від основної (навчальної або виробничої) діяльності [2; 11]. Причому витрати часу і сил на нього лімітуються жорсткіше, ніж їх вимагає основна діяльність. Тим самим лімітується і рівень спортивних досягнень студентів у бойовому хортингу, хоча індивідуально він може бути дуже високим. Існують студенти із вродженим спортивним талантом.

Бойовий хортинг вищих досягнень орієнтований на абсолютні параметри спортивних результатів особистості, включаючи досягнення все народного, вселюдського масштабу. Саме в цьому полягає роль бойового хортингу як спортивної діяльності, що долає усі межі людських можливостей.

При фактичному втіленні цих засобів, спортивна діяльність у бойовому хортингу подібна напруженій творчій праці. Вона займає в певний період життя студента-спортсмена одне з домінуючих положень і вимагає особливої організації (щоденне тренування і режим життя, що суворо узгоджений з регулярною участю у змаганнях) [11]. Реалізуючи свої цілі в бойовому хортингу, кожний студент має можливість оцінити свої досягнення, порівняти їх з досягненнями інших спортсменів, бачить плановану перспективу свого вдосконалення. Цим запитам відповідає Єдина спортивна класифікація України. Вона стимулює розвиток спортивних інтересів студентської молоді, зростання масовості бойового хортингу і спортивних досягнень [5].

Спортивне вдосконалення в бойовому хортингу на основі спортивної класифікації – процес підвищення рівня всебічного фізичного розвитку та фізичних якостей і здібностей. Чим вище розрядні норми та вимоги, тим більш високий розвиток фізичних якостей людини вони передбачають. У зв'язку із загальним зростанням спортивних досягнень у бойовому хортингу шлях підготовки спортсменів-розрядників стає все більш важким і планованим. Є потрібним комплексне тренування, що забезпечує всебічний розвиток організму, високий розвиток фізичних якостей студентів-спортсменів.

Як складова частина системи фізичного виховання, спортивна класифікація несе в собі інформацію про результати функціонування всієї системи бойового хортингу. За кількістю підготовлених кваліфікованих спортсменів українське суспільство має можливість оцінити стан фізичної підготовки студентської молоді у системі бойовому хортингу. Спортивна класифікація встановлює єдині загальні правила з усіх видів програми

бойового хортингу – розділів змагань «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма». У Єдиній спортивній класифікації України використовуються такі поняття, як «спортивний розряд», «спортивне звання», «розрядні норми», «розрядні вимоги», «вікові групи спортсменів» [4].

Спортивний розряд – показник рівня спортивної майстерності студентів. Встановлено такі спортивні розряди для дорослих – 3-й, 2-й, 1-й, кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України, майстер спорту України міжнародного класу. Спортивне звання – почесний довічний титул, який присвоюється спортсменам бойового хортингу за виконання вищих за складністю розрядних норм і вимог, які визначені для майстрів спорту, майстрів спорту міжнародного класу. Таким званням є «Заслужений майстер спорту України», а тренерське звання – «Заслужений тренер України».

Розрядні норми та вимоги – показники спортивних досягнень різного рівня складності (від мінімального до вищого міжнародного), встановлені з урахуванням особливостей бойового хортингу, спортивного розряду, статі і віку спортсменів. Розрядні норми – показники, виражені в кількості перемог та рівні змагань. Розрядні вимоги – показники, що визначають місце, яке повинні зайняти спортсмени на змаганнях встановленого масштабу, участь у складі збірної команди, яка зайняла на змаганнях будь-яке місце, досягнення перемоги над спортсменами того чи іншого розряду у вагових категоріях [12].

Спортивна класифікація допомагає вирішенню основних завдань і розвитку бойового хортингу (досягнення масовості, всебічної фізичної підготовленості, виховання спортсменів, підвищення їх майстерності), об'єднує в країні обласні і місцеві федерації та окремі клуби бойового хортингу, сприяє єдиній спрямованості їх як мережі організацій фізкультурно-спортивнонапряму. Спортивна класифікація постійно вдосконалюється. Раз на чотири роки розрядні норми і вимоги переглядаються з урахуванням спортивних досягнень всередині країни і в усьому світі. Вимоги поступово зростають як нормативи від розряду до розряду, а також з урахуванням віку [12].

Студентський вік – самий «спортивний» вік. Велика кількість молоді, яка займається у спортивних секціях бойового хортингу, є студентами закладів вищої освіти [9]. Зі студентів закладів вищої освіти вийшло багато відомих у нашій країні і в усьому світі спортсменів. Чемпіонами і призерами чемпіонатів світу та Європи з бойового хортингу ставали багато випускників закладів вищої освіти різних міст і областей України. Студенти – спортсмени бойового хортингу беруть участь у змаганнях не тільки серед закладів освіти, а також у міських, обласних, всеукраїнських і міжнародних змаганнях [12; 13]. Щорічно проводяться змагання серед галузевих закладів вищої освіти та всеукраїнські універсиади серед закладів освіти, де беруть участь переможці галузевих універсіад.



У педагогічному процесі здійснюється індивідуальний підхід до вибору студентами розділу бойового хортингу для регулярних систематичних занять. Якщо виникає необхідність визначитися у виборі необхідного розділу бойового хортингу або будь-якої системи фізичних вправ для регулярних занять, студенту необхідно мати уявлення про її цільову спрямованість, адекватну і порівняну з власними індивідуальними особливостями організму (антропометричними, фізіологічними, психофізичними тощо).

Як правило, вибір розділу бойового хортингу визначається не тільки інтересом до нього, а й реальними умовами і можливостями: наявність; спортивної бази, інвентарю, фахівців тощо [13]. Ми вже маємо уявлення про фізіологічний підхід і класифікацію фізичних вправ у бойовому хортингу, але існують й інші різні підходи з боку педагогів, психологів, соціологів та інших фахівців до об'єднання відмінностей різноманітних видів підготовки спортсменів та систем фізичних вправ і вивчення прийомів бойового хортингу за окремими специфічними ознаками, властивими тій чи іншій групі видів м'язової діяльності, що дозволяє певною мірою систематизовано і коротко викласти особливості і роль бойового хортингу у вихованні фізичної культури та основ здоров'я студентів, формуванні особистості, вдосконаленні рівня фізичного розвитку спортсмена, його рухових якостей і здібностей.

Фахівцями науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України відмічено, що специфіка м'язової діяльності та особливості характеру людини, яка нею займається систематично і цілеспрямовано, є взаємно обумовленими [14]. Наприклад, ті студенти, хто веде соціально ізольований спосіб життя, вважають за краще і тренуватися ізольовано, поодиноці. І навпаки, студенти, які виявляють товариські риси характеру, прагнуть до занять бойовим хортингом у групах і вважають за краще ті види тренувань, які дозволяють це робити. Агресивність характеру людини також проявляється у виборі системи фізичних вправ, пов'язаних з цією якістю. У свою чергу, бойовий хортинг ефективно і в достатній мірі впливає на формування характеру студента, його особистісних якостей і здібностей [10].

У бойовому хортингу розрізняють дві великі групи м'язової діяльності – пози і рухи. Пози описуються у залежності від системи складності управління ними, а рухи діляться на *стереотипні* (стандартні) і *ситуаційні* (нестандартні). До групи ситуаційних відносяться рухи, скоєні в момент єдиноборства і під час спортивних сутичок бойового хортингу, переміщення по пересічній місцевості (кроси); до групи стереотипних – всі інші.

Стереотипні рухи, у свою чергу, діляться на дві великі групи рухів: оцінювані в *кількісних параметрах* і в *якісних показниках*. У рухах першої групи проявляється максимальна сила і швидкість м'язових скорочень, а також здатність здійснювати в заданих умовах максимальну роботу. Кількісними вимірами спортивного результату є параметри простору, сили і часу (система СГС – сантиметр, грам, секунда). Це одна з систем одиниць вимірювання. У СГС основною одиницею для вимірювання довжини

прийнято сантиметр, маси – грам, часу – секунду. Система СГС також широко використовується у фізиці, й основна маса спеціальної літератури, включно з класичними роботами, написана на її основі [4; 12].

У рухах іншої групи може бути проявлена і велика м'язова сила, і висока швидкість окремих рухів, і певна витривалість при їх виконанні. Але головною метою є висока якість виконання конкретної вправи, що вимагає складного управління різними рухами та їх окремими параметрами. Такі вправи оцінюються в умовних одиницях і балах. Далі йдуть *циклічні* та *ациклічні* рухи. Перші – циклічні, представляють собою ритмічне повторення одних і тих же циклів рухових дій, інтенсивність (потужність) і тривалість яких змінюється у великих межах [5; 6]. Бойовий хортинг до такої рухової роботи не відноситься. Ці рухи пов'язані з поступальними переміщеннями у просторі (різні дистанції і час їх проходження). Ациклічні рухи – підлягають кількісній оцінці, де головне завдання виконання одноразових рухових актів – показати максимум сили або швидкості м'язових скорочень і точності рухів.

У процесі тренувальних занять і змагань у студентів на вже наявній морфофункціональній основі формуються (виховуються) тавдосконалюються основні рухові якості: сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість [7; 8]. На початкових етапах тренування ці якості поліпшуються практично одночасно, і якщо виконуються силові вправи, то при цьому одразу можуть розвиватися і швидкісні якості, і витривалість. Це пов'язано, перш за все, з тим, що в основі початкового етапу тренування, як правило, лежить загальна фізична підготовка, яка будується на комплексному підході до організації тренувального процесу [9]. Однак, слід розуміти, що в міру підвищення рівня тренуваності спортсмена в бойовому хортингу, з підвищенням спортивної кваліфікації студента ефект одночасного розвитку рухових якостей змінюється, тобто значний розвиток сили м'язів може знижувати або гальмувати розвиток їх швидкісних якостей і здібності витривалості [4; 11].

У результаті даного науково-експериментального дослідження на базі Університету держаної фіскальної служби України були отримані наступні дані. При анкетуванні було виявлено, що від загальної кількості респондентів, регулярно займаються бойовим хортингом 50 % студентів 1–2-х курсів, а також 72 % студентів старших курсів. Ранковою гімнастикою регулярно займається 16 % респондентів з 1–2 курсу і 32 % старшокурсників. Щоденні 2-годинні прогулянки здійснюють 78 % студентів 1–2 курсів, і 92 % студентів останніх курсів. Водночас, 44 % студентів першого курсу дають суб'єктивну оцінку своєї фізичної підготовки як хорошу, 52 % – як задовільну і незадовільну оцінку дають 4 % опитаних студентів. При анкетуванні студентів 4–5 курсу було виявлено, що 64 % студентів дають хорошу оцінку своєї фізичної підготовки, 36 % оцінюють її як задовільну. Незадовільну оцінку своєї фізичної підготовки ніхто з числа респондентів собі не дав (0 %).

Рівними виявилися показники хорошої і задовільної оцінки свого здоров'я. У студентів 1 курсу вони складають по 48 %, а рівень незадовільної оцінки становить лише 4 %. Більш високі показники оцінки стану свого здоров'я за результатами анкетування виявилися у студентів 4–5 курсу. Але 76 % респондентів дають хорошу оцінку стану свого здоров'я. Натомість, 24 % студентів оцінюють стан свого здоров'я на задовільному рівні. Також, як і з оцінкою своєї фізичної підготовки, у студентів 4–5 курсу Університету державної фіскальної служби України склалася аналогічна ситуація з оцінкою свого здоров'я – рівень незадовільного показника дорівнює 0 %.

У даному дослідженні представлені показники порівняльного аналізу стану здоров'я і фізичної підготовки студентів Університету державної фіскальної служби України молодших і старших курсів. Із переліку представлених показників наочно видно, що старшокурсники мають більш високі показники. Це дає нам підстави судити про те, що студенти старших курсів Університету державної фіскальної служби України ведуть більш активний спосіб життя і серйозніше ставляться до виховання фізичної культури та основ здоров'я, а також формування здорового способу життя.

Водночас, слід зазначити, що всі опитані студенти позитивно ставляться до занять бойовим хортингом і вивчення прийомів самозахисту. Так, 38 % першокурсників і 48 % старшокурсників відзначили, що тренування, які проводяться в Університету державної фіскальної служби України, сприяли підвищенню у них працездатності протягом кожного місяця і всього року. 52 % першокурсників і 84 % старшокурсників вважають, що кількість проведених в Університеті державної фіскальної служби України занять з бойового хортингу вистачає для підтримки здоров'я і гарної фізичної форми.

Аналіз показників тесту Амосова серед визначеної експериментом кількості студентів 1 курсу Університету державної фіскальної служби України показав, що 27 % студентів отримали задовільний результат, а 73 % – незадовільний результат. З 73 % незадовільних результатів тесту, у 52 % досліджуваних ЧСС становила понад 120 уд/хв; 28 % студентів відчували погіршення загального самопочуття, а 19 % студентів відчували важку ступінь задишки і погіршення самопочуття вже на підйомі на 3 поверх. Перегляд показників тесту академіка Амосова серед студентів 4–5 курсу показав, що 39 % студентів отримали задовільний результат, 61 % – незадовільний результат. З 61 % незадовільних результатів тесту у 60 % досліджуваних ЧСС становила понад 120 уд/хв, 32 % студентів відчували погіршення загального самопочуття, а 19 % студентів відчували важку ступінь задишки вже на підйомі на 3 поверх.

Аналіз тестів за критеріями Купера серед студентів 1 курсу Університету державної фіскальної служби України показав, що 13 % досліджуваних респондентів отримали задовільний результат, а у 87 % студентів – визначено незадовільний результат. У 62 % студентів зазначалася наявність задишки і тахікардії. У 37 % студентів спостерігалось погіршення

загального самопочуття. І загалом, 1 % студентів отримали незадовільний результат внаслідок проходження малої довжини дистанції.

Результати цих аналізів показують, що студенти 1 курсу мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Аналіз тестів за критеріями Купера серед студентів 4–5 курсу показав, що 37 % досліджуваних отримали задовільний результат, а 63 % – незадовільний результат. У 60 % студентів зазначалася наявність задишки і тахікардії. У 28 % студентів спостерігалось погіршення загального самопочуття. Водночас, 12 % студентів отримали незадовільний результат внаслідок проходження малої довжини дистанції.

Провівши порівняльний аналіз об'єктивного і суб'єктивного методів дослідження, ми виявили невідповідність їх позитивних показників: 48 % студентів 1 курсу оцінювали свою фізичну підготовленість на достатньому рівні, але тест за критеріями Купера пройшли всього лише 13 % студентів; 64 % студентів 4–5 курсу оцінювали свою фізичну підготовленість на достатньому рівні, але тест за критеріями Купера пройшли 37 % студентів.

Підрахувавши показники порівняльного аналізу об'єктивного і суб'єктивного методів дослідження, ми вивели середній коефіцієнт похибки суб'єктивного методу до об'єктивного. Він становить  $1/2$ , отже, близько 50 % студентів оцінили свою фізичну підготовленість не на належному рівні. Виходячи з цього показового співвідношення, можна зробити висновок про неповноцінність суб'єктивного методу щодо проведення дослідження в області фізичної підготовленості студентів, адже слід аналізувати не окремі показники, а рівень всього процесу виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом.

Після проведених досліджень можна зробити наступні висновки. Студенти молодших і старших курсів Університету держаної фіскальної служби України позитивно ставляться до занять бойовим хортингом, але регулярно займаються ним тільки 50 % молодших і 72 % старших курсів. Студенти старших курсів ведуть більш активний спосіб життя. За даними анкетування, малорухливий спосіб життя студентів молодших курсів можна пов'язати з широким захопленням інформаційними технологіями, а також зниженням зацікавленості у фізичних навантаженнях. У 62 % студентів молодших і старших курсів за об'єктивним критерієм тесту Купера стан фізичної підготовки є недостатнім, що не відповідає даним анкетування (48 % опитаних оцінили свій фізичний стан як добрий).

З вищесказаного, можна зробити висновок про невідповідність об'єктивних і суб'єктивних методів дослідження, адже оцінювання має проводитися не за окремими показниками, а слід системно дослідити весь процес виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом, враховуючи морфофункціональні особливості.

Таким чином, навички бойового хортингу в процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів переслідують завдання, які полягають у тому, щоб сформувані і довести до певного ступеня досконалості необхідні рухові вміння, навички і пов'язані з ними знання. Бойовий хортинг у

фізичному вихованні студента є одним з ефективних засобів системи фізичної культури, який здатний реально формувати прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, вміння і навички, що сприяють досягненню готовності студента до успішної життєдіяльності та професійного розвитку.

Аналіз результатів даного дослідження дає підстави для формулювання пропозицій щодо поліпшення процесу виховання у студентів фізичної культури і основ здоров'я засобами бойового хортингу, а саме: активне залучення студентської молоді до участі у спортивно-масових та культурно-оздоровчих заходах з бойового хортингу з метою виховання фізичної культури і основ здоров'я, а також формування у них навичок здорового способу життя; проведення тренінгів у студентському молодіжному середовищі щодо профілактики шкідливих звичок; широка пропаганда бойового хортингу як засобу виховання фізичної культури та основ здоров'я, формування у студентів розуміння важливості здорового способу життя через різні за статусом засоби масової інформації (внутрішньоуніверситетські, місцеві, регіональні та загально-українські).

### Список використаних джерел

1. Бойко В., Малинський І., Єрмоєнко Е., Діхтяренко З. Розвиток силових якостей у студентів – хортингістів. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 104–112.
2. Грибан Г. П. Теоретико-науковий аналіз державного управління системою фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2011. Вип. 15. С. 17–20.
3. Єрмоєнко Вероніка. Профілактика основних стоматологічних захворювань у спортсменів хортингу дитячо – юнацького віку. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 38–47.
4. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118) 19. С. 49–56.
5. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. С. 38–44.
6. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для школярів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.
7. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навчальне видання. К. : Паливода А. В., 2012. 268 с.
8. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч. – метод. посіб. К. : Паливода А. В., 2020. 280 с.

9. Єрмоєнко Е.А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А.В., 2016. Вип. 5. С. 139–146.
10. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. К., 2009. 227 с.
11. Єрмоєнко Е.А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія. К. : Паливода А.В., 2019. 608 с.
12. Єрмоєнко Е.А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб.К. : Паливода А.В., 2014. 1064 с.
13. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К. : Паливода А. В., 2010. 108 с.
14. Єрмоєнко Е.. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 654 с.
15. Оржеховська В.М., Федорченко Т.Є., Єрмоєнко Е.А., Діхтяренко З.М., Мельник О.В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А.В., 2016. Вип. 5. С. 17–34.
16. Петрочко Ж. В., Єрмоєнко Е.А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. К. : Паливода А. В., 2016. 544 с.
17. Тимчик М.В., Єрмоєнко Е.А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів. «Фізичне виховання в рідній школі». К. : Педагогічна преса, 2014. № 1. С. 38–41.
18. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978 – 83 – 66567 – 04 – 7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 232–239).
19. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978 – 83 – 66567 – 04 – 7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 240–246).
20. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho – emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019. (Web of Science).
21. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика. (Web of Science).
22. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloschynskiy, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(5), 27–34. (Web of Science).

## ПРОБЛЕМИ І ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Кравченко І. П., Котова Л. І., Фесенко Л. М.

Здоров'я є найважливішим і чільним пріоритетом для людини. Ще Сократ сказав: «Здоров'я – це ще не все, але без здоров'я все інше – ніщо». Здоров'я є найголовнішим компонентом високої якості життя людини в будь-якому суспільстві і в будь-яку епоху. В наш нестабільний складний час стає все більше людей, що знаходяться в «третьому стані» – «не здоров'я, не хвороба». Основні ознаки «третього стану»: апатія, стомлюваність, низька працездатність, часті простудні захворювання. Від рішення притримуватись здорового способу життя до практичних дій проходить певний час і шлях до внутрішньої гармонії та «до усталених» звичок не буває легким та швидким.

Сучасна система освіти у вищих навчальних закладах характеризується наявністю низки проблем. Одна з них зумовлена тим, що останнім часом спостерігається погіршення стану здоров'я студентської молоді зокрема. Давно виникла нагальна необхідність вироблення у студентів прагнення до здорового способу життя, переорієнтації кінцевої мети вищої освіти, що сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я молоді.

Проблему здорового способу життя серед зарубіжних вчених досліджували: Л. Хей, Р. Фішер, Х. Данеш, Г. Маклауен, Д. Хамбург, К. Гланз, М. Левіс, Б. Рімер та ін. Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, варто відмітити дослідження Г. Грибана, Т. Титаренко, О. Яременка, Н. Нікіфорова, І. Беха, Т. Глазько, С. Лапаєнко, Г. Ващенко, С. Омельченка, Р. Купчинова, Н. Паніної та багатьох інших.

Одним з основних завдань сучасної педагогічної освіти у вищих освітніх закладах є формування у студентів позитивного ставлення до здоров'я як найважливішої життєвої цінності, оволодіти необхідними знаннями з сучасної валеології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, навчити дотримуватись здорового способу життя у повсякденні. Збереження здоров'я вже багато років не втрачає своєї актуальності. Це пов'язано з багатьма факторами, зокрема, із зростанням поширеності шкідливих звичок серед молоді і всього населення України (зловживання алкогольними напоями, тютюнокуріння, наркоманія, ігроманія, нерациональне харчування, гіподинамія та ін.). Термін «здоровий спосіб життя» відображає інтегральний взаємозв'язок індивідуального здоров'я з великою кількістю факторів довкілля. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя окремої людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Це не тільки дотримання раціонального режиму дня, корисного харчування, дотримання правил гігієни, регулярне заняття спортом, відсутність шкідливих звичок, але й доброзичливе ставлення до оточуючих, активний відпочинок та сприятливі умови життя [2, 4, 10].

Відповідно до Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, формування у студентів мотивації до фізичного виховання і масового спорту, як важливого чинника забезпечення здорового способу життя, є одним із головних завдань державної політики у цій сфері. Перед викладачами вищих навчальних закладів постає мета сприяти гармонійному фізичному та духовному розвитку студентів.

Діяльності майбутнього фахівця все більшого значення набуває творча активність, клінічне мислення, вміння швидко приймати вірне рішення, постійне самовдосконалення, що потребує дієвої інтенсифікації та відповідної індивідуалізації навчального процесу. Тривалі розумові та навчальні навантаження, які виникають у вищій школі, вимагають від студента вміння ефективно використовувати психофізичні резерви свого організму, зберігати та зміцнювати здоров'я за допомогою різних методів відновлення розумової та фізичної працездатності.

Результати контрольних тестувань, що проводились тривалий час у різних ВОЗ України, свідчать, що постійно зростає група студентів з недостатнім рівнем фізичної підготовленості до виконання різноманітних фізичних навантажень. Аналізуючи стан здоров'я студентів, з'ясовуємо, що з кожним роком збільшується відсоток хворих з патологією органів дихання, серцево-судинної системи, опорно-рухової системи, зору, травлення та ін. Загостренню проблеми раціонального харчування як одного з найважливіших чинників здоров'я людства спричинили несприятливі політичні, економічні та соціальні фактори, наслідки екологічних катастроф, а також забруднення навколишнього середовища ксенобіотиками. Економічна недоступність населенню натуральних продуктів харчування та прагнення виробників здешевити свою продукцію за рахунок нехарчових інгредієнтів (харчових добавок) спричинюють істотні зміни у якості харчування всіх верств населення. Порушення основних принципів раціонального харчування призводять до низки хвороб – від неспецифічних проявів зниження імунного статусу організму до аліментарних захворювань [5, 8].

З метою усунення недоліків у харчуванні студентів доцільно вживати більше продуктів, багатих на складні вуглеводи, надавати перевагу хлібу з борошна грубого помелу, з висівками, продуктам із цільного зерна, збільшити у раціоні кількість свіжих фруктів та овочів, молочних продуктів, пісних сортів м'яса, риби, надавати перевагу нерафінованим оліям, що містять поліненасичені жирні кислоти та зменшити споживання тваринних жирів, кондитерських виробів, замінюючи їх на сухофрукти чи мед. Якісне та кількісне корегування фактичного харчування студентів сприятиме збереженню та зміцненню їхнього здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності та успішному навчанню в університеті.

Актуальною проблемою також залишається дефіцит рухів у студентів, що негативно впливає на функціонування всього організму та призводить до



тривалого зниження загальної працездатності [7]. Саме гіподинамія у студентів з кожним роком посилюється, отже необхідно докладати вольових зусиль, щоб перемогти свою інертність. Велику роль відіграє політика держави щодо будівництва спортивних споруд, функціонування спортивних секцій (особливо безкоштовних). Не всім доступні платні заняття, дорогі абонементи, тому більшої актуальності набувають малобюджетні види спорту, а саме: стрітбол, ходьба, біг та ін. Кожен може вибрати собі спорт та фізичну культуру в залежності від віку, схильності, здібностей, стану здоров'я. Найважливіше, щоб тренування були систематичними, адекватними, щоденними.

Не слід цуратись роботи в саду, на городі, хатнього прибирання тощо. Адекватна рухова активність сприяє збереженню здоров'я опорно-рухової, кардіо-респіраторної системи, допомагає впоратися із депресією, стресом, надмірною вагою, синдромом хронічної втоми, лінощами. Дотримання режиму дня не вимагає додаткових матеріальних витрат, але потребує дисципліни, вміння протистояти різноманітним спокусам. Тому студенти, які проживають у гуртожитку і вдома знаходяться у різних умовах. Відкривається широке поле діяльності кураторів академічних груп, комендантів гуртожитків, вихователів, батьків. Отже, для дотримання правил здорового способу життя необхідно виховувати у студентів правильне логічне мислення та прагнення до правильних вчинків. Тому головним завданням фізичного виховання є підвищення рівня здоров'я для забезпечення професійно-прикладної підготовки майбутнього лікаря.

Індивідуальний підхід до оздоровлення студентів здійснюється з урахуванням наявної патології, впливу факторів довкілля, наявності шкідливих звичок, ступеню фізичної підготовленості, умов проживання та харчування, психологічного настрою і т. ін. Задача викладачів – поступово виховати у студентів бажання і потребу свідомо відмовитись від шкідливих звичок і призвичаїтись до здорового способу життя. Необхідно навчати вмінню долати фізичні та психологічні труднощі і «відновлювати» сили не за допомогою шкідливих звичок, тютюну та алкоголю, а усвідомлюючи, що життя потребує певних вольових і систематичних фізичних зусиль для досягнення мети. Тому на практичних заняттях, лекціях студентам показують шляхи здобуття і збереження фізичного та психологічного здоров'я в сучасних умовах. Позитивний вплив має застосування групових спортивних ігор, які сприяють виховання товариськості, взаємодопомоги, взаєморозуміння, швидкості реакції, вміння працювати в колективі, приймати нестандартні рішення.

Певну користь дають заняття проведені у формі співбесіди або диспуту з проблемною постановкою питання, коли відповіді знаходять самі студенти і «переносять» їх на власний спосіб життя. Значну увагу слід приділяти розв'язанню ситуаційних клінічних задач в яких наголошується на роль шкідливих звичок у розвитку того чи іншого захворювання та можливості саногенезу при корекції режиму дня, харчування, праці, тренувань, засто-

суванню різноманітних засобів відновлення розумової та фізичної працездатності.

Наскрізна програма з фізичної реабілітації, спортивної медицини має передбачати формування у студентів знань, вмінь, практичних навичок із складання індивідуальних комплексних програм оздоровлення (як для себе, членів своєї родини, так і для хворих) за допомогою адекватних фізичних тренувань, раціонального харчування, загартовування, відмови від шкідливих звичок. Обов'язковою умовою є регулярний контроль за їх ефективністю та своєчасна адекватна корекція програми.

Заохочувати студентів до здорового способу життя слід різними методами. По-перше, особистий приклад викладача, його педагогічний вплив не тільки під час навчального процесу, а й у позаурочний час. Основний аспект проблеми – вибір методів активізації рухової активності студентів протягом доби, тижня, року, з метою оптимізації розумової діяльності. Соціально-педагогічні аспекти пропаганди здорового способу життя мають декілька напрямків впливу на студентів. А саме:

*Інформаційна дієвість* – це повідомлення різноманітних наукових фактів, новин т. ін. з питань здорового способу життя.

*Просвітницька дієвість* – пропаганда комплексу знань з різних галузей медичної науки, фізичної культури, спорту, яка розширює світогляд, коло інтересів інтелектуальних та професійних.

*Гедоністична дієвість* проявляється в позитивних емоціях і відчуттях, які виникають у людини, коли вона дотримується правил здорового способу життя. Це, в свою чергу, підвищує емоційно-психологічний інтерес, зацікавленість прямувати й далі вірно обраним шляхом.

*Виховна дієвість* полягає в тому, щоб сприяти формуванню вірних ціннісних орієнтирів і свідомого ставлення до заняття фізичною культурою, спортом, корисних та шкідливих звичок, режиму харчування і т. ін. Велику роль відіграє особистість викладачів саме тих, які мають авторитет серед студентів.

*Результативна дієвість* забезпечується постійною плідною взаємодією громадських організацій, колективом співробітників навчального закладу та студентством.

Процес навчання та виховання і формування навичок здорового способу життя базується на принципах наочності, свідомості, активності, систематичності, послідовності, доступності, науковості.

*Принцип наочності* здійснюється діяльністю викладачів з використанням комплексу засобів. Наприклад: моделі зубощелепного ряду з різними порушеннями прикусу, до яких призводять шкідливі звички; картки із зображенням гімнастичних вправ – для складання комплексів ранкової гігієнічної, виробничої та лікувальної гімнастики; фотографії та малюнки порушень постави, які виникають при недотриманні гігієнічних вимог стосовно праці, відпочинку, режиму і методики фізичних тренувань.

*Принцип систематичності і послідовності* в системі оволодіння даною дисципліною полягає у логічному взаємозв'язку між темами, що вивчались у курсі спортивної медицини і курсі фізичної реабілітації, адже параметри фізичного розвитку людини впливають на розвиток захворювань та механізми патогенезу і саногенезу.

Знання з теми «Дослідження та оцінка функціонального стану серцево-судинної, дихальної системи, вегетативної нервової системи за допомогою функціональних проб» (проби орто- і кліностатична, Руф'є, Штанге, Генчі та ін.) дозволяють скласти індивідуальну оздоровчу програму та оцінювати ефективність і корегувати її.

*Принцип доступності* базується на знанні вікових, статевих та психофізіологічних, професійних особливостей людини. Фізична культура, заняття спортом та кінезітерапія можуть використовувати достатньо вартісні та не всім доступні види оздоровлення і тренувань (теренкур, гідрокінезітерапія, аквааеробіка, гідромасаж та ін.), але існують завжди і більш доступні: пішохідні прогулянки, трудотерапія, різноманітні системи гімнастичних вправ, самомасаж, загартування тощо.

*Принцип усвідомлення і активності* навчання має забезпечити взаємозв'язок між викладачем, студентами і пацієнтами, дає змогу кожному включитись в процес поміркованого вибору навичок здорового способу життя. На заняттях зі спортивної медицини та фізичної реабілітації студенти самостійно проводять обстеження один одного, хворих, проводять лікарсько-педагогічні спостереження, дають інтерпретацію отриманих даних, складають диференційовані рекреаційно-оздоровчі програми і простежують за їх впливом на організм людини, роблять певні висновки.

*Принцип науковості* здійснюється викладачами під час проведення лекцій, практичних занять зі студентами. Студенти, в свою чергу, проводять санітарно-просвітницьку діяльність серед хворих стосовно різних аспектів здорового способу життя під час їх курації, роз'яснюють його соціальну значимість для перспективи розвитку всього суспільства і кожної особистості зокрема.

Дотримання здорового способу життя має бути не лише нормою, але й радістю, задоволенням. Необхідно ефективно поєднувати розумову і фізичну працю та відпочинок активний і пасивний, що сприятиме відновленню працездатності і покращенню академічної успішності студентів. Здоровий спосіб життя допомагає запобігти перевтомі, захворюванням та виникненню травм. Складовою частиною здорового способу життя є вміння запобігати стресам та правильно на них реагувати. Для таких випадків необхідно навчитися розслаблятися та виконувати прості дихальні, м'язові та ідеомоторні вправи. Недостатній (менше 7–8 год) і неповноцінний сон завжди позначається на здоров'ї та настрої людини та зводить на нівець дотримання інших компонентів здорового способу життя (заняття спортом, здорове харчування, відсутність інших шкідливих звичок). Не слід нехтувати і такими засобами відновлення психо-фізичного стану як масаж,

відвідування лазні, сауни, соляної кімнати. Але у будь-якому випадку не слід працювати до перевтоми, втручатися у суперечки, конфлікти, спілкуватися з неприємними людьми, переглядати фільми жахів. На протизагугу неприємностям слід протиставити позитивні враження та емоції, заняття хоббі, подорожі, те, що захоплює, дає радість спілкування з людьми та природою, довкіллям.

Здоровий спосіб життя сприяє позитивному світосприйняттю, відчуттю радості існування, активному довголіттю. Взагалі людину, яка дотримується здорового способу життя можна впізнати за зовнішнім виглядом: гарна постава, пружна хода, бадьорий погляд, бажання прийти на допомогу в разі потреби, загалом випромінює радість від буття [14]. Щоб проводити здоровий спосіб життя необхідно мати відповідну суму спеціальних знань. Науковим методичним центром з питань формування здорового способу життя, гігієнічного виховання визначено Український інститут громадського здоров'я у складі якого створено відділ координації діяльності центру здоров'я. Отже, прищеплення звичок здорового способу життя студентам вимагає постійного співробітництва з цими установами. Велике значення має громадська підтримка у формуванні позитивних навичок у студентській молоді. Просвітницька діяльність багатопланова та має бути систематичною, науковою, цікавою.

У листівках можуть пропонуватися комплекси тренувань, види загартувань, тощо. Пам'ятки можуть містити конкретні поради для окремих груп молоді (наприклад, для осіб з надлишковою вагою та ін.). Бюлетені та стіннівки необхідні для наочної агітації і можуть розміщуватися у навчальних та лікувально-профілактичних закладах, гуртожитках тощо. Дуже дієвою є особиста участь студентів у пропаганді здорового способу життя своїм одноліткам. Наприклад, вони можуть провести вечір відпочинку, присвячений позитивним навичкам та боротьбі із шкідливими звичками. Позитивні наслідки дають засоби інформаційної роботи, які базуються на пізнавальній діяльності людини. Та слід враховувати, що саме по собі підвищення рівня знань з основ здорового способу життя не призводить до зміни поведінки людини, а є лише необхідною важливою ланкою для переконаності та підготовленості молоді до запровадження набутих навичок у повсякденні.

Значний вплив мають «Дні здоров'я», що проводять регулярно у навчальних закладах. Спортивні змагання, спілкування на природі всього колективу студентів та викладачів у неформальній обстановці можуть принести більше користі, ніж «сухі» лекції в стінах аудиторії. Багато літературних джерел та інших матеріалів присвячено здоровому способу життя, а в них максимальна увага приділяється здоров'ю тіла, а духовним й душевним якостям людини – значно менше. Тому найважливіша задача виховання навичок здорового способу життя студентів є гармонізація особистості. Необхідно навчити молодь не тільки «зігріватися чужим теплом», а й самим продукувати його, «пригорнути» до себе тих, хто

потребує допомоги, дружнього ставлення, уваги, співчуття, просто доброго погляду, усмішки [6, 14].

«Найбільша розкіш – це розкіш людського спілкування» – зазначив Антуан де Сент-Екзюпері. Щиру дружбу та любов не можна купити, їх можна лише подарувати. Здоровий спосіб життя не можна уявити собі без любові: «...якщо я можу пересувати гори, але не маю любові, то я – ніщо» (Перше Послання до Коринтян 13:1–8). Тому навчаючи студентів фаховим знанням ми не маємо права забувати про їхні моральні якості. Яка це буде людина – співробітник, сусід, батько, товариш. Кому, в які руки ми нині передаємо майбутнє нашої країни.

Отже, всі вище розглянуті нами принципи і методи впливу на студентство з метою прищеплення і закріплення навичок здорового способу життя тісно пов'язані між собою і використовуються у навчальному і виховному процесі, як в аудиторіях, клініках, так і у позааурочний час. Багаторічний досвід свідчить що заняття у ВОЗ повинні мати освітній та виховний характер і формувати особистості студентів з чіткими професійними позиціями стосовно здорового способу життя, знаннями шляхів фізичного, психічного і духовного самовдосконалення на основі пріоритету здоров'я, як найвищої людської цінності, що має стати нормою життя нашого суспільства.

Формування відповідального ставлення до основ здорового способу життя має відбуватися за такими напрямками:

- не створювати проблем, не заважати тим людям, які вже живуть за такими правилами;

- самим дотримуватися правил здорового способу життя;

- пропагувати основи здорового способу життя власним прикладом.

Втілення цього в педагогічний процес можливе лише за умови свідомого і відповідального ставлення до досягнення мети свого життя та виконання свого обов'язку перед Батьківщиною – бути повноцінним громадянином, який любить її і при потребі може захистити. Таким чином, проблеми формування здорового способу життя у сучасної молоді існують, але існують і шляхи їх розв'язання. Як сказав Патріарх медицини Гіппократ, що «слід... вивчати все, що корисно для людини на підґрунті способу життя людей ще здорових». Тобто, навчити зберігати здоров'я ще здорових людей. Цей багатовіковий постулат якнайкраще найпридатніший для сучасності, вказуючи на необхідність зберігати і зміцнювати найвищу людську цінність – здоров'я.

### **Список використаних джерел**

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья. К.: Медкнига, 2011. 107 с.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л.: Наука, 1987. 125 с.
3. Воскобойникова Г.Л. Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини. Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. 2014. № 8. СХХV. С.

35–39.

4. Грибан В.Г. Валеологія: навч. посібник для студентів ВНЗ. – К.: Центр навчальної літератури, 2008. 256 с.

5. Гуліч М.П. Рациональное харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. Проблемы старения и долголетия. 2011. Т. 20. № 2. С. 128–132.

6. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості: навч. посіб. для проведення практ. Занять. Укл. М.С. Гончаренко, Е.Т. Караченська, В.Є. Новікова. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006. 157 с.

7. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : автореф. дис. канд. наук по физ. восп. и спорту, 24.00.02. Киев. 2008. 23 с.

8. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 36 с.

9. Зубар Н.М., Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: практикум: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2013. 208 с.

10. Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е.В. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания. Физическое воспитание студентов. Харьков, 2012. № 5. С. 50–58.

11. Козлов В.А. Проблеми формування мотивації студентів на здоров'язбереження: [Електронний ресурс]. Режим доступу: // <http://cyberleninka.ru/article/n/problemu-formirovaniya-motivatsii-studentov-na-zdoroviesberezenie>.

12. Медико-біологічні основи валеології: навч. посіб. для студентів ВНЗ. За ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський, 2000. С. 128–135.

13. Порада А.М., Порада О.В. Медико-соціальна реабілітація і медичний контроль : підручник. Київ : Медицина, 2011. 295 с.

14. Ротерс Т.Т. Теоретико-методичні аспекти взаємодії фізичного та естетичного виховання. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 35. Серія: педагогічні науки. Чернігів: ЧДПУ, 2006. № 35. С. 146–150.

15. Футорный С.М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 11. С. 94–99.

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ФІЗИЧНОЇ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

### **Присяжнюк С. І.**

Науково-технологічний прогрес, зміна пріоритетів у різних структурних об'єднаннях суспільства та динамічність ринку праці, які відбуваються за останнє десятиліття, здійснюють значний вплив на формування як моделі сучасного студентства, так і на критерії оцінювання його морально-вольових, професійних та функціональних здібностей, що характеризують фізичну, психологічну та соціальну готовність молоді людини до майбутньої життєдіяльності. Тому, компоненти системи вищої освіти та особливості елементів її управління повинні передбачати з одного боку створення у студентів фундаменту соціокультурних цінностей у взаємозв'язку з національними традиціями українського народу, а з другого – відповідати

сучасним вимогам не лише вітчизняного суспільства, але й світового співтовариства.

Сучасну вищу школу характеризує насиченість навчальних програм, викликана необхідністю трансляції загальних гуманітарних і професійних знань, якими повинні оволодіти студенти закладів вищої освіти. Це забезпечує необхідну професійну підготовку, але, разом з тим, є і чинником загострення проблем, пов'язаних зі здоров'ям студентів. У нинішніх умовах розвитку вітчизняної вищої школи стає очевидним, що успішне вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я студентів значною мірою залежить від спільних зусиль фахівців фізичного виховання, педагогів, медиків, соціальних працівників та психологів [7, 12].

Доведено, що у зв'язку з цими процесами в Україні протягом останніх років формується досить чітке соціальне замовлення на реалізацію психофізичної готовності до життєдіяльності та професійної праці випускників вищої школи. Воно знайшло відображення у багатьох державних та відомчих документах, професійному відборі, інтенсивному розвитку індустрії здоров'я, відношенні студентства і фахівців різних галузей народного господарства до свого здоров'я та фізичної підготовленості [13].

На цьому загальному фоні суспільного життя здоров'я студентської молоді – найважливіша безальтернативна передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та сімейного щастя. І, що дуже суттєво, надійна гарантія інтелектуального майбутнього України у сфері інформаційно-комунікаційних технологій [10].

Ця тенденція була підтверджена і під час морфологічного аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти України, професійно обумовлених захворювань, травматизму у представників екстремальних, масових і творчих професій, порушень у виробничих технологічних процесах, пов'язаних з недостатнім рівнем прояву фізичних та психічних якостей випускників закладів вищої освіти [10]. Здоров'я визначається вихідним станом тілесності особистості, що формується, супутніми поведінковими моментами, особливостями мислення діяльності і життєдіяльності людини. Наявність здоров'я характерна, як правило, для діяльності особистості, яка свідомо і систематично докладає значні власні зусилля для оптимізації своєї життєдіяльності [11].

Впродовж навчання у вищій школі як кінцевий результат в процесі формування студентської молоді як особистості необхідно передбачати не тільки передачу їм певної суми знань, умінь та навичок в галузі фізичного виховання, але й їхнє формування як суб'єктів фізкультурної діяльності, діяльності будівництва власного здоров'я, формування у них фізкультурно-рекреативної культури.

Метою роботи є обґрунтування і розробка теоретико-методичних засад реалізації здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні

студентів спеціальних медичних груп закладів вищої освіти. Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Провести системний теоретико-методологічний та імперичний аналіз проблеми фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти України.

2. Виявити вплив здоров'язбережувальних технологій на фізичне здоров'я, морфофункціональний стан та біологічний вік студентів спеціальних медичних груп.

3. Дослідити загальні закономірності, що об'єктивно визначають планування окремих компонентів здоров'язбережувальних технологій в різних видах оздоровчо-тренувального процесу студентів спеціальних медичних груп.

Для вирішення завдань використані такі методи дослідження:

*теоретичні*: аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення наукових даних в галузі педагогіки, фізичної культури, медицини на досліджувану проблему з метою визначення теоретико-методологічних засад дослідження, стану розробленості проблеми та перспективних напрямів її вирішення;

*емпіричні*: клінічний (ретроспективний аналіз історій хвороб та анамнестичних даних), педагогічне спостереження, опитування (бесіди, інтерв'ю, анкетування), аналіз змісту педагогічної документації і результатів діяльності, рейтинг, тестування, експертна оцінка, педагогічний експеримент;

*педагогічний експеримент* (констатувальний, формувальний) проводився з метою перевірки ефективності розробленої моделі зміцнення здоров'я і здійснення фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп на основі кредитно-модульної системи організації оздоровчого навчально-тренувального процесу;

*статистичні*: кореляційний, регресійний, дисперсійний та факторний аналіз, статистична обробка за t-критерієм Стьюдента та F-критерієм Фішера з метою оцінки структури фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи і перевірки ефективності формуального експерименту.

Об'єктом дослідження були студенти першого курсу спеціальної медичної групи Національного університету біоресурсів і природокористування України. Загальна кількість становила 235 юнаків та дівчат з різною нозологією захворювань. Під час досліджень визначався біологічний вік (за методикою В.П.Войтенка, 1991), а також динаміку показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Крім цього визначався рівень здоров'я за методикою (Г.Л. Апанасенка, 1992). Дослідження проводились протягом з 2015–2016 до 2016–2017 навчального року. Навчально-виховний процес у закладі вищої освіти ІТ-технологій відбувається на тлі гіподинамії, що постійно збільшується, а також пов'язаний з великими психофізіологічними навантаженнями, що висуває великі вимоги до функціонального стану і фізичної працездатності студентів.



Фізична культура, масовий спорт, здоровий спосіб життя повинні стати надійним захистом, спроможними допомогти студентській молоді адаптуватися до нових умов життя та майбутньої професійної діяльності, допомогти протистояти екології, що постійно погіршується.

Результати досліджень багатьох авторів [1, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 15 та ін.] свідчать про те, що існуюча система фізичного виховання у закладах вищої освіти України та країн ближнього зарубіжжя не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентської молоді, сприяти ефективному відновленню, збереженню та зміцненню їх соматичного здоров'я. За останнє десятиліття суттєво збільшилась кількість студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Проглядається чітка тенденція, що до спеціальної медичної групи більше відноситься дівчат, ніж юнаків. Так, у різні роки у Державному університеті телекомунікацій кількість юнаків спеціальної медичної групи складала в середньому від 26,6 до 15,3 %, у той час як дівчат від 73,3 до 84,7 %. Однак, як свідчать наші багаторічні педагогічні спостереження ці данні приблизні, тому що певна кількість юнаків приховують свої захворювання. Вони здебільшого соромляться стану свого здоров'я, уповаючи на те, що може пронесе.

Загальна динаміка захворюваності серед юнаків і дівчат має певні відмінності. Так, якщо на першому курсу 2015–2016 навчального року кількість юнаків спеціальної медичної групи складала 26,6 %, а дівчат – 73,3 %, то на другому курсу відповідно – 29,2 % і 70,7 %. Коли ж порівняти першокурсників 2015–2016 та 2016–2017 навчального року, то кількість юнаків спеціальної медичної групи зменшилась на 11,3 %, а дівчат збільшилось на 11,4 %. Але під час педагогічного спостереження прослідковується, що відсоток юнаків фактично не зменшився, а навпаки, збільшився. Адже значна кількість юнаків просто замовчують про проблеми свого здоров'я.

Серед першокурсників спеціального медичного відділення, здебільшого дівчата, відрізняються низьким рівнем фізичної підготовленості, мотивації щодо зміцнення свого здоров'я засобами фізичного виховання, а також недостатній рівень фізкультурних інтересів. На їх поведінку негативно впливає багаторічна практика ухиляння від занять фізичної культури як під час навчання у загальноосвітній школі, так і у сім'ї. Крім цього, на стан здоров'я також впливають і умови місця та регіони їх попереднього проживання [10].

Вирішити завдання щодо поліпшення соматичного здоров'я студентів спеціального медичного навчального відділення суто медикаментозними засобами неможливо – необхідні педагогічні засоби та методи навчання [2, 6, 14]. Тому основний тягар у його розв'язання покладається на кафедру фізичного виховання та науково-педагогічного працівника який з ними працює, адже саме вони здійснюють формування світогляду студента та сприяють формуванню мотивації щодо зміцнення свого здоров'я засобами фізичного виховання.

Аналіз наукових літературних джерел дає підставу аргументувати, що фізичне виховання, оздоровчі фізкультурно-спортивні педагогічні технології, як складова частина загальної системи освіти, має закладати основи забезпечення та розвитку фізичного і психічного здоров'я, комплексного підходу до формування у студентів спеціального навчального відділення здорового способу життя. Застосування кореляційного й регресійного аналізу дозволило визначити силу, спрямованість і форму досліджуваних взаємозв'язків (рис. 1).

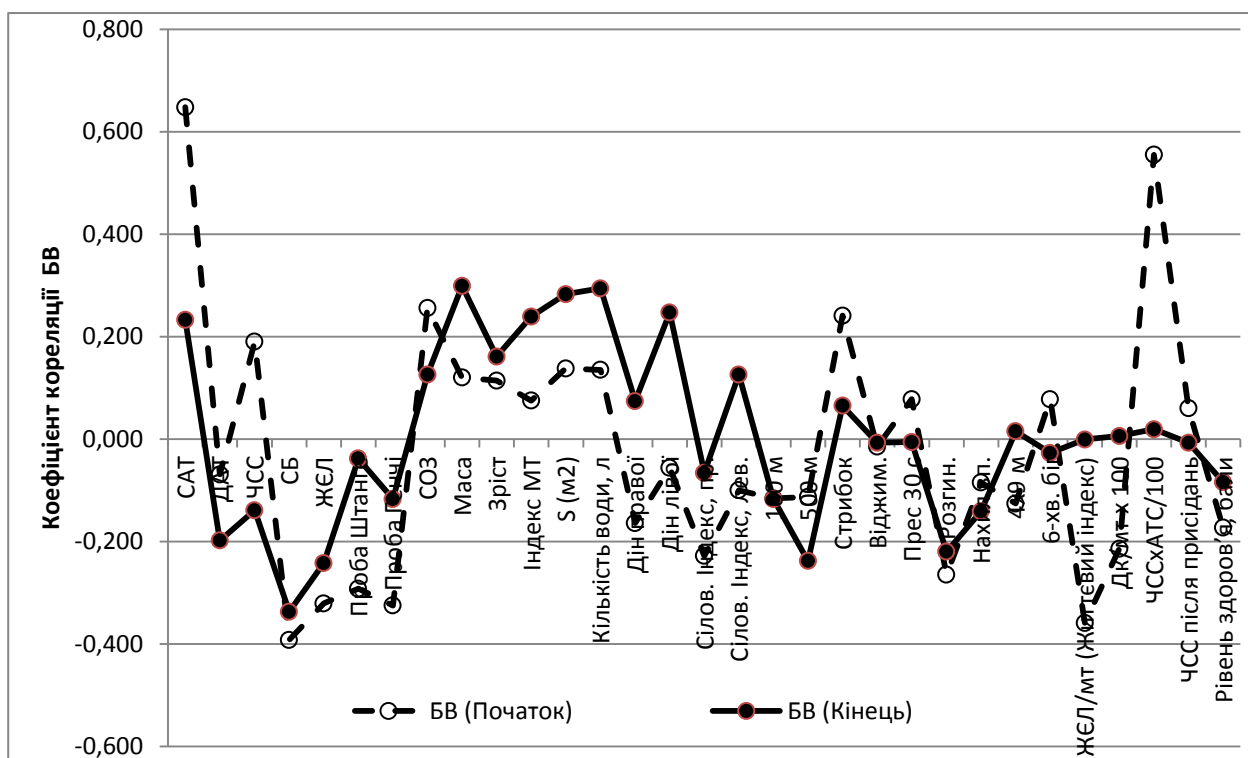


Рис. 1. Кореляційна матриця взаємозв'язків БВ з параметрами фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчат СМГ впродовж 2015–2016 навчального року

У цілому, спостерігається кореляція показників біологічного віку у студентів спеціальної медичної групи з показниками артеріального тиску та дихальної системи (ЖЕЛ, проби Штанги і Генчі), статичного балансування, а також показниками фізичної підготовленості – бігу на 500 м, 6-хв бігу, човникового бігу 4х9 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 30 с.

На рис. 2 представлені дані щодо кореляції показників серцево-судинної системи після виконання присідання до рівня здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка, 1992).

Розподіл емпіричних точок навколо теоретичної лінії регресії, її градієнт у динаміці змін показників ЧСС, величина коефіцієнта кореляції ( $r=0,704$ ,  $p=0,00000$ ;  $r^2=0,496$ ) відбивають лінійний характер.

1. Навчальний процес з фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення має свої особливості, які відмінні від побудови таких груп основного медичного відділення, тому неможливо стандартизувати його організаційні питання та методику проведення практичних занять.

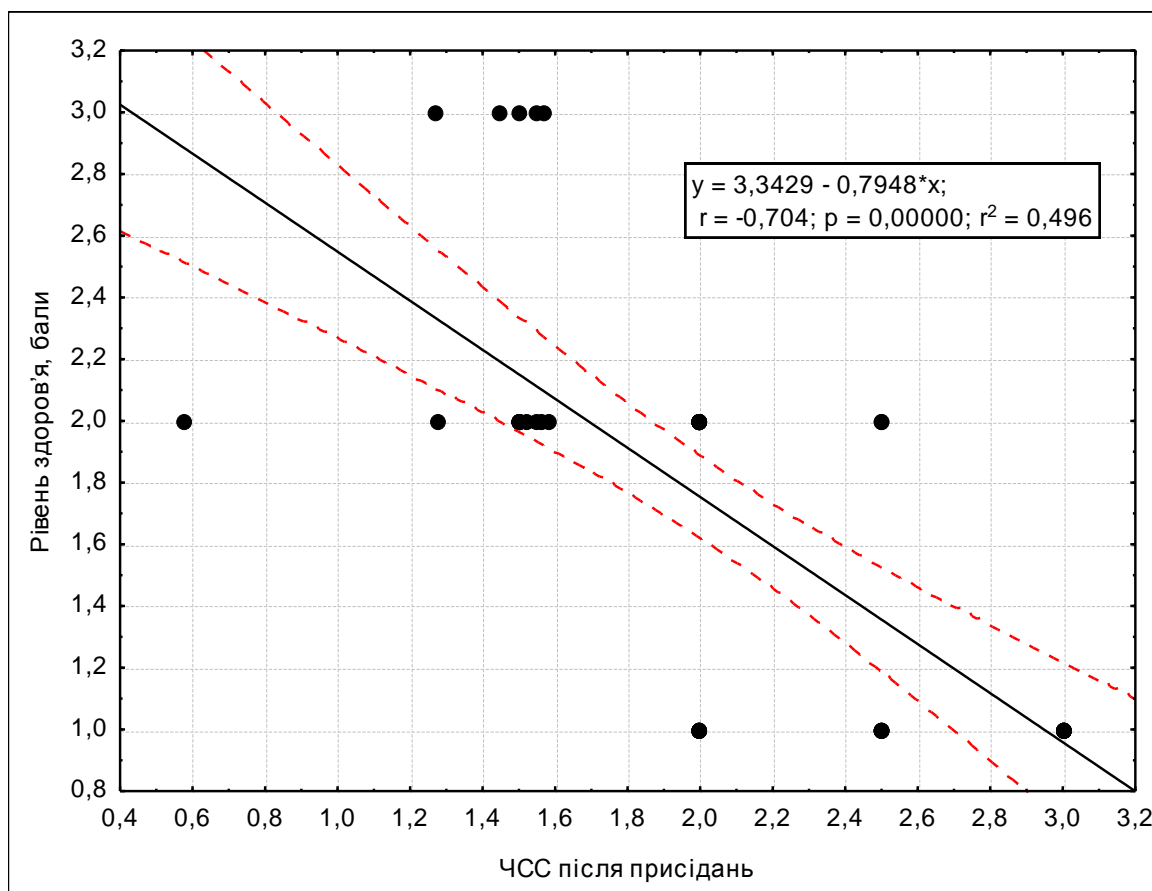


Рис. 2. Математична модель співвідношення показників ЧСС після присідання до рівня здоров'я (у балах)

2. В процесі проведення оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання необхідно навчати студентів розробляти та використовувати дієві педагогічні технології, котрі надійно забезпечуватимуть формування студентів як будівничих власного здоров'я. Формувати у них фізкультурно-рекреативну культуру.

3. Розв'язання проблеми розвитку фізичних якостей тісно пов'язане з розкриттям питань формування оптимальної структури фізичної підготовленості, резервних можливостей рухової системи в цілому й системи керування рухами, зокрема, зміцнення здоров'я студентів спеціального медичного навчального відділення закладу вищої освіти, обґрунтуванням диференційованого підходу в системі фізичного виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, особливостей статевого диморфізму тощо. Недостатність розкриття досліджуваної проблеми в літературі, важливість її для теорії й практики фізичного виховання, зміцнення здоров'я й фізичних кондицій студентської молоді й визначає її актуальність.

4. Середньостатистичні значення показників функціональної діяльності серцево-судинної, дихальної, центральної нервової та нервово-м'язової систем лише можуть використовуватись як орієнтовні, для обґрунтованого об'єднання окремих, диференційованих за нозологією захворювання груп у загальну групу студентів для практичних занять з фізичного виховання. Наближені за значенням показники основних систем організму дають можливість передбачити, що фізичні можливості студентів цих спеціальних медичних груп відносно рівні, що, у свою чергу, дає можливість використовувати під час навчального процесу засоби і методи фізичного виховання, що сприятимуть вирішенню загальних завдань, щодо зміцнення фізичного і психічного здоров'я, а також удосконалення загально фізичних кондицій.

5. Отримані результати досліджень щодо оцінки середньостатистичних значень характеристик функціональної діяльності організму студентів спеціальних медичних відділень дозволяють припустити, щодо можливості об'єднання студентів з різними захворюваннями для проведення практичних занять, але врахуванням їхніх подібних функціональних можливостей, статі та рівня фізичної підготовленості. Однак при цьому все-таки необхідно диференційовано визначати обсяг фізичного навантаження студентам.

6. Виявлений взаємозв'язок біологічного віку з показниками функціонального стану, рівня фізичної підготовленості та захворюваності з результатами педагогічного тестування студентів спеціального медичного відділення необхідно враховувати під час планування і проведення занять фізичного самовдосконалення.

7. Зниження мотивації щодо зміцнення свого здоров'я та фізичного самовдосконалення у студентів спеціального медичного відділення є наслідком того чи іншого хронічного захворювання, що у свою чергу викликає засторогу у виникненні загострення або відчуття дискомфорту під час виконання фізичних вправ на заняттях з фізичного виховання, а також зневіра у власні сили.

8. Рекомендовані моделі фізичних можливостей студентів спеціальних медичних відділень допоможуть фахівцям в галузі фізичного виховання оцінювати індивідуальні потенційні можливості організму, використовувати наявну інформацію під час планування і проведення оздоровчого навчально-вихованого процесу з фізичного виховання, визначення обсягу фізичного навантаження з урахуванням статі, нозології захворювань та рівня фізичної підготовленості.

### **Список використаних джерел**

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во «Рута». 2009. 593 с.
2. Грибан Г.П. Актуальність впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального навчального відділення. Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-теоретичний журнал. № 3/2011. Вид-во: Донецький нац. ун-т. С. 130–141.

3. Грибан Г.П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. Вип. 10. С. 207–211.
4. Грибан Г.П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. № 2. С. 25–28.
5. Грибан Г.П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. Вип. 15. Т. 4. Львів: ЛДУФК, 2011. С. 25–29.
6. Грибан Г.П. Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Вип. 63, 2012. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 105–109.
7. Грибан Г.П. Теоретико-науковий аналіз державного управління системою фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. Вип. 15. С. 17–20.
8. Завидівська Н.Н., Ханікянц О.В. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді: навч. посібник. Львів: Укр. Технології, 2010. 216 с.
9. Павлишин О.Ф., І.В. Казак, Савка І.В. Використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я студентів спеціальних медичних груп і підвищення їх адаптаційних можливостей. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 12. Т.1. Вінниця, 2011. С. 278–284.
10. Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г., Парчевський Ю.М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підручник. К.: НУБіП України, 2016. – 508 с.
11. Приходько В.В., Кузмінський В.П. Креативна валеологія: навч. посібник. Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2004. 230 с.
12. Путров С.Ю. Здоров'язбережувальний потенціал дисципліни «Фізичне виховання» для студентів гуманітарно-технічних спеціальностей. Наук. часоп. НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. Вип. 11. С. 237–241.
13. Раєвський Р.Т., Канішевський С.М., Домашенко А.В. Фізичне виховання студентської молоді України у ХХІ столітті. Збір. наук. статей і матер. Всеукраїнська конференція «Молодь і суспільство». Одеса, 2001. С. 20–27.
14. Тимошенко О.В., Грибан Г.П. Динаміка показників силових і швидкісно-силових здібностей студенток спеціальних медичних груп упродовж періоду навчання у ВНЗ. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 7 (77) 16. С. 54–57.
15. Тимошенко О.В., Грибан Г.П., Краснов В.П. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальних медичних груп. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 139. Т. І. Чернігів: ЧНПУ, 2016. С. 180–182.

## **ЗАСТОСУВАННЯ НОРМОБАРИЧНОЇ ГІПЕРКАПНІЧНОЇ ГІПОКСІЇ В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ МОЛОДІ З БРОНХІАЛЬНОЮ АСТМОЮ**

**Фурман Ю. М., Онищук В. Є., Гаврилова Н. В.**

Протягом останніх років медична статистика констатує невпинне зростання неспецифічних захворювань дихальної системи, до яких належить бронхіальна астма (БА) (А.І. Альошина, 2012; V. Onyshchuk, 2017; Ю.М. Фурман, В.Є. Онищук, 2019). Кількість хворих на БА у світі в залежності від регіону зросла з 1,0 % до 15,0 % від загальної кількості населення (І.М. Григус, 2007; Ю. Фурман, В. Онищук, Н. Гаврилова, 2019). Проведені статистичні дослідження показали, що найбільший рівень захворюваності в Україні епідеміологи констатують у Київській, Вінницькій, Запорізькій, Харківській областях (І.І. Сахарчук, 2003). Слід зазначити, що збільшення кількості осіб з бронхіальною астмою в Україні є вагомим проблемою, через те, що дане захворювання часто діагностується у людей молодого віку. Згідно даних V. Onyshchuk, V. Bohuslavska, Y. Furman (2017) у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського 7,0 % студентів хворіють на бронхіальну астму. Автори запевняють, що такий відсоток молоді з БА є актуальним адже хвороба не лише обмежує їх фізичну, емоційну і психологічну активність, але й негативно впливає на процес засвоєння навчального матеріалу.

Для покращення стану хворих на бронхіальну астму застосовують різноманітні засоби фізичної реабілітації (фізіотерапію, лікувальну фізичну культуру, масаж тощо), які зменшують необхідність застосування фармакологічних засобів (І.М. Григус, 2010; А.І. Альошина, 2012). Однак, застосування такого широкого спектру відновлювальних засобів не завжди є ефективним для хворих, і це підтверджується тим, що захворюваність серед осіб молодого віку зростає. З огляду на це науковцями постійно здійснюється пошук нових ефективних технологій лікування хворих на бронхіальну астму. Посилує занепокоєння і те, що фізична реабілітація пацієнтів із бронхіальною астмою є тривалою та складною тому потребує значних матеріальних витрат як від пацієнта, так і від держави, що обумовлює медичну та соціальну значущість обраної теми дослідження.

Серед засобів фізичної реабілітації хворих на бронхіальну астму важливе місце посідають спеціальні дихальні вправи і дихання газовими сумішами, збагаченими на вуглекислий газ. Одним із перспективних засобів відновлення осіб з БА є застосування в системі фізичної реабілітації нормобаричної гіперканічної гіпоксії. Встановлено, що дихання газовою сумішшю зі значним підвищенням вмісту вуглекислого газу і незначним зменшенням кисню сприяє [13, 20, 23] покращенню проходження повітря в бронхах дрібного, середнього та крупного калібрів [2, 9, 17]. Тому перспективним напрямком вирішення проблеми лікування молоді, що хворіє на бронхіальну

астму є розробка і наукове обґрунтування такої програми фізичної реабілітації молоді, яка б включала не лише спеціальну лікувальну гімнастику, а й методику створення в організмі стану нормо баричної гіперкапнічної гіпоксії. Такий підхід вирішення проблеми реабілітації хворих на бронхіальну астму обумовив актуальність обраного наукового дослідження.

Хвороби органів дихання є одним з найбільш актуальних проблем сучасної світової медицини. Серед хвороб органів дихання найчастіше зустрічається бронхіальна астма. Кількість осіб, яка хворіє на БА в країнах Європи та США сягає 5–7,0 % від загальної кількості населення [18, 21, 24]. Епідеміологічні вогнища захворювання, як правило, розташовуються в районах з розвинутою хімічною, тяжкою промисловістю, а також в деяких регіонах із специфічними клімато-географічними умовами. В Україні найбільша кількість осіб з бронхіальною астмою діагностується у Київській, Вінницькій, Запорізькій та Харківській областях [11]. Крім того, пульмонологи запевнюють, що кожного року кількість осіб, яка хворіє даною недугою, буде зростати на 1–2,0 %.

Існує певна низка факторів, які призводять до виникнення БА, а саме фактори схильності (спадковість, атопія, синдром гіперреактивності бронхів), причинні фактори, сприяючі фактори [1, 3, 6, 10]. Відомо, що у 50–80 % хворих причиною виникнення БА є спадковий чинник [10, 16]. Дуже часто на розвиток БА впливають причинні фактори, а саме алергени різного походження. Частою причиною виникнення бронхіальної астми є побутові алергени, зокрема побутовий пил. Головним інсектним алергеном побутового пилу є кліщі роду «*Dermatophogoides pteronyssinus*» та їх метаболіти. Існують алергени побутового характеру, а саме пір'я, хутро домашніх тварин (лисиці, норки, бобра, хом'яка), шерсть оленя, пір'я голуба, індики і качки та ін. [12, 14]. Зустрічаються випадки коли причиною виникнення бронхіальної астми є шерсть собак і кішок. Також причиною виникнення алергічної реакції, можуть бути укуси різних комах, а саме бджіл, джмелів, комарів. Існують відомості, що таргани також можуть сприяти виникненню БА [16]. На сьогодні численними дослідженнями доведено, що частою причиною розвитку алергічної реакції є пилок рослин. Слід додати, що пульмонологи нараховують близько 100 тисяч видів пилкових алергенів.

Ще однією причиною розвитку та виникнення астми є алергени харчового походження. Дуже часто такі алергени містяться в білкових продуктах (коров'яче молоко, білок курячого яйця, м'ясо тварин і птиці, риба, ікра, мед, цитрусові, бобові, фрукти) [14, 16]. Відомо, що у 70–75 % пацієнтів з БА простежується алергія на грибки різного походження (*Mucor*, *Alternaria*, *Aspergillus*, *Penicillium*, *Candida*) [3].

Особливу увагу слід зосередити на сприяючих факторах. До таких факторів належать: куріння, забруднення навколишнього середовища, респіраторні вірусні інфекції, психоемоційні стреси та ін. [3, 4]. Також фізичні навантаження можуть сприяти виникненню БА. Загострення БА може

виникати через тригерні фактори. Одним з таких факторів є психоемоційний стрес.

Оснoву лікування осіб з бронхіальною астмою складає так звана базисна медикаментозна терапія, яка полягає в попередженні і усуненні симптомів хвороби [3, 4, 13]. Особливу увагу приділяють засобам фізичної реабілітації, а саме фізіотерапія, масаж, лікувальна фізична культура. На особливу увагу заслуговує фізіотерапія, яка включає цілий спектр фізіотерапевтичних процедур [10, 12, 15]. Існують відомості про те, що хворим з БА рекомендовано застосовувати бальнеотерапію. До таких водолікувальних процедур відносять ванни (прісні, газові, вуглекислі, сульфідні, азотні) загальні і місцеві [8]. Дуже часто фізіотерапевти рекомендують застосовувати пелоїдотерапію. Застосування такої терапії активізує процеси обміну речовин, покращує кровообіг у тканинах, знижує запальний процес у бронхах. На сьогодні фізіотерапевти стверджують, що одним з ефективних засобів фізіотерапії є баротерапія. Суть даної терапії полягає у перебуванні хворого в барокамері де створюються умови підвищеного або пониженого барометричного тиску. Підвищення барометричного тиску (гіпербаротерапія) спричиняє зниження альвеолярної вентиляції, внаслідок чого відбувається накопичення вуглекислого газу (гіперкапнія), що сприяє розширенню бронхів різного калібру.

Одним з перспективних засобів відновлення пацієнтів з БА є гідротерапія. На думку А.Н. Окорокова [16] найбільш увагу слід приділяти таким видам гідротерапії, як місцеве обливання та обтирання. Автор запевняє, що під час контрастного обливання у пацієнта виникає тонізуючий ефект, покращується вентиляція легень, збудливість нервової системи, поліпшується кровообіг у легенях, виділяється адреналін, що сприяє розширенню бронхів різного калібру.

На сьогодні найбільш часто реабілітологи рекомендують для пацієнтів з БА застосовувати лікувальний масаж [8, 10, 12]. Під дією масажу в пацієнтів зникає спазм бронхів, збільшується рухливість діафрагми і грудної клітки, покращується кровообіг. Основним засобом фізичної реабілітації пацієнтів з бронхолегеневою хворобою є ЛФК. Під час занять ЛФК особливу увагу надають спеціальним дихальним вправам [2, 4, 10, 12]. Систематичні заняття де застосовуються різні дихальні гімнастики сприяють покращенню рухливості грудної клітки, розслаблюють гладеньку мускулатуру бронхів.

Функціональний стан юнаків і дівчат, які хворіють на БА ми оцінювали за швидкісними показниками функції дихання, показниками аеробної продуктивності організму та здатності організму протистояти гіпоксії, викликаній затримкою дихання. На етапі формувального експерименту вивчався вплив занять за розробленою авторською програмою на показники функціонального стану молоді, яка хворіє на бронхіальну астму. Юнаки та дівчата контрольної групи займалися за програмою клінічного центру медичної реабілітації та фізіотерапії. Молодь основної групи займалися за розробленою авторською комплексною програмою. Загальна кількість



досліджуваних складала 43 особи (віком 17–24 роки), із них 21 юнак та 22 дівчат, які за станом здоров'я перебували у клінічному центрі медичної реабілітації та фізіотерапії клінічної лікарні. Усі досліджувані хворіли на бронхіальну астму. У 39 осіб реєструвався інтермітуючий перебіг бронхіальної астми, а у 4 – персистуючий легкого ступеня. Молодь контрольних груп займалися за типовою програмою фізичної реабілітації клінічного центру медичної реабілітації та фізіотерапії (два рази на тиждень). Юнаки та дівчата основних груп займалися за розробленою нами комплексною програмою з фізичної реабілітації. Заняття проводили три рази на тиждень. Тривалість усього курсу фізичної реабілітації для молоді контрольної та основної груп становила 12 тижнів.

Для визначення фізичної працездатності пацієнтів нами застосовувався велоергометричний тест PWC<sub>170</sub> [19]. Контроль за ЧСС під час визначення PWC<sub>170</sub> здійснювали за допомогою монітору серцевого ритму «SIGMASPORTPS 4». Для реєстрації показників зовнішнього дихання застосовувався спірограф «CARDIO-SPIRO» з аналізом петлі «потік-об'єм». Для визначення ступеню обструктивних порушень у бронхах молоді, яка хворіє на бронхіальну астму, ми використовували дані, запропоновані Н.Н. Канаєвим (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Оціночна шкала обструктивних порушень у бронхах за критеріями Н.Н. Канаєва**

Показники	Ступінь прояву обструктивних порушень				
	Норма	Легка	Помірна	Важка	Вкрай важка
ОФВ <sub>1</sub> /ЖЄЛ	>75	75-60	60-40	<40	<40
ОФВ <sub>1</sub> ,%	>80	70-79	69-50	36-50	<36
МВЛ, %	>80	80-65	65-45	45-30	<30

Здатність досліджуваних осіб, які хворіють на БА протистояти гіпоксії та певною мірою гіперкапнії оцінювалась за функціональними гіпоксичними пробами із затримкою дихання (Штанге та Генча). Комплексна програма фізичної реабілітації для молоді, яка хворіє на бронхіальну астму створювалась з урахуванням положень про застосування різних засобів фізичної реабілітації з даною категорією осіб, рівнем функціональної і фізичної підготовленості досліджуваних та методичних принципів фізичної реабілітації.

Розроблена нами програма фізичної реабілітації для юнаків та дівчат основної групи складалася з трьох періодів: вступний (1 тиждень), основний (8 тижнів) і підтримуючий (3 тижні). Кожне заняття з лікувальної гімнастики (40–45 хв), незалежно від періоду реабілітації, складалося з трьох складових частин: підготовчої, основної та заключної. У підготовчій частині заняття тривалістю 7–10 хвилин пацієнти застосовували спеціальні дихальні вправи. В основній частині поряд зі спеціальними дихальними вправами вико-

ристовували загально розвивальні гімнастичні вправи. Тривалість основної частини складала 25–30 хвилин. У заключній частині заняття використовувалися дихальні вправи і вправи на розслаблення м'язів. Тривалість заключної частини коливалась від 5 до 8 хвилин. Дозування фізичного навантаження залежало від поставлених завдань, періоду фізичної реабілітації, особливостей перебігу хвороби, функціональних можливостей організму юнаків і дівчат. Дозування здійснювалося за рахунок варіації вихідних положень, ступеня складності вправ, збільшення або зменшення амплітуди рухів та кількості повторень.

До розробленої програми ми долучили загальнорозвивальні вправи (статичного та динамічного характеру), спеціальні дихальні вправи (діафрагмальний тип дихання, вправи з затримкою дихання, звукова гімнастика), вправи з високим підніманням стегна та глибокі присіди, а також вправи на фітболах. Особливістю даної програми було те, що поряд з вищезазначеними вправами молодь з бронхіальною астмою застосовувала методику створення в організмі стану нормо баричної гіперкапнічної гіпоксії.

Суть методики полягає у диханні пацієнта через апарат, де створюється додатковий опір за допомогою рідини, для проходження повітря в фазу вдиху та видиху, що викликає посилення роботи дихальних м'язів. При цьому вдихається газова суміш з дещо меншим вмістом порівняно з атмосферним повітрям кисню і значно перевищуючим вмістом вуглекислого газу. Механізм утворення такої газової суміші наступний. Під час вдиху в аерозольній камері апарату відбувається розрідження, яке переміщує воду із зовнішньої у внутрішню камеру. Атмосферне повітря, яке надходить через відкриті бокові отвори потрапляє у зовнішню камеру, де через воду переходить в аерозольну камеру. В цій камері атмосферне повітря, що містить близько 21,0 % кисню та 0,03% вуглекислого газу, перемішується з газовою сумішшю, яка містить близько 16,0 % кисню та 4,0 % вуглекислого газу, яка залишилась після першого видиху. Таким чином у дихальний патрубок, а потім в легені попадає повітря, яке містить близько 18,0 % кисню та 3,0 % вуглекислого газу. Тобто вміст кисню в повітрі, що вдихається, зменшується в 1,1 разів, а вуглекислого газу – збільшується у 100 разів. Таке співвідношення газів у апараті утримується протягом усієї процедури, що супроводжує виникнення в організмі помірної гіпоксії, яку можна класифікувати, як нормобаричну гіпоксичну гіперкапнічну при константних параметрах вмісту кисню та вуглекислого газу. Головною умовою під час дихання через апарат «Ендогенік 01» є уповільнений, рівномірний видих. Тривалий видих супроводжує уповільнення дифузії вуглекислого газу із легень, за рахунок чого виникає стан помірної фізіологічної гіпоксії та вираженої гіперкапнії. Разом з тим опір проходженню повітря під час видиху, створений поплавцем, сприяє механічному розширенню бронхів, яке після багаторазового повторення забезпечує підвищення їх пропускної спроможності. Механізм розширення бронхів при застосуванні процедури дихання через апарат пов'язаний також зі збільшенням внутрібронхіального

тиску під час видиху. Разом з тим, обмеження постачання організму киснем сприяє поступовому підвищенню ефективності легеневої вентиляції, збільшенню альвеолярної мережі капілярів легень та покращенню дифузії газів через альвеолярно-капілярний бар'єр, що сприяє зростанню оксигенації артеріальної крові. Під час занять на дихальному апараті активізується робота м'язів, які забезпечують черевний тип дихання (діафрагми та черевного пресу). Також під час дихання збільшується кількість в крові еритроцитів, насичених 2,3-дифосфогліцератом (2,3-ДФГ).

Крім нормо баричної гіперкапічної гіпоксії молодь основної групи у вступному періоді реабілітації застосовувала спеціальні дихальні вправи. Такі вправи застосовували з метою тренування м'язів, що беруть участь в акті видиху, поліпшення вентиляції легень, відновленні або підвищенні рухомості грудної клітки, відтоку мокроти з бронхів, попередження застійних явищ у легенях. До комплексу долучили вправи, що тренують переважно м'язи, які беруть участь в акті видиху, статичні і динамічні дренажні дихальні вправи, статичне діафрагмальне дихання тощо.

Протягом основного періоду реабілітації молодь застосовувала такі загальнорозвивальні вправи як: згинання, розгинання, відведення, приведення та обертання кінцівок; нахили тулуба вперед і в сторони. Під час виконання таких вправ пацієнти акцентували свою увагу на повільний подовжений видих. Особливу увагу приділяли звуковій гімнастиці. Під час виконання вправ у фазу видиху пацієнти вимовляли звуки «с», «з», «ш». Після оволодіння вимовою окремих звуків переходили до вимови двох «пф», «шр», «жр» та трьох словосполучень «бру», «бра», «пру». Застосування звукової гімнастики сприяло розслабленню бронхів і бронхіол. Також вимовляння певних звуків призводило до фізіологічного вібромасажу бронхіального дерева, легень і грудної клітки, що виникало за рахунок вібрації голосових зв'язок.

У основний період реабілітації юнаків і дівчат основної групи також застосовувала різні комплекси вправ на фітболах. Під час виконання спеціальних вправ на фітболах увагу акцентували вихідному положенні пацієнта, що дозволяло посилити вентиляцію в обох чи в одній легені (верхній, нижній або середній частинах). У випадку накопичення харкотиння і гною в бронхах застосовували дренажні положення, що сприяли відтоку мокроти. Ефект дренажних положень підвищували натиском на відповідну ділянку грудної клітки, здійснювали вібраційний масаж або легке постукування по ній.

Також пацієнти основної групи виконували вправи з високим підніманням стегна вгору під час фази видиху, що в свою чергу призводило до виведення слизу. Для посилення дренажного ефекту ми долучили до програми глибокі присіди з обхватом колін кінцівками та нахилом голови вперед, що сприяло покращенню евакуаторної функції бронхів. Вправи виконували у середньому і повільному темпах. Кількість повторень становила 10–15 разів. У підтримуючому періоді реабілітації юнаки і дівчата основної групи продовжували застосовувати вищезгадані вправи.

Відомо, що у осіб, які страждають на бронхіальну астму часто простежується погіршення функціональних можливостей організму за рахунок зниження функції зовнішнього дихання та серцево-судинної системи. З огляду на вищевикладене ми досліджували вплив занять за авторською програмою фізичної реабілітації на швидкісні показники зовнішнього дихання, аеробної продуктивності організму ( $VO_{2max}$ ) та здатності організму даного контингенту осіб протистояти гіпоксії, для чого використовувалися функціональні проби із затримкою дихання – Штанге та Генча. Отож, заняття за реабілітаційними програмами протягом 8 тижнів не викликали суттєвих змін швидкісних показників зовнішнього дихання в юнаків основної та контрольної груп. Тоді як, через 4 тижнів у юнаків основної групи, на відміну від контрольної, відбулось покращення середнього значення показника  $МОШ_{75}$  на 10,15 % ( $p<0,05$ ). Даний показник характеризує пропускну спроможність на рівні мілких бронхів. По закінченню курсу реабілітації за авторською програмою у юнаків основної групи спірографічне дослідження дихальної системи показало покращення не лише вищезгаданого показника, але й таких як ФЖЄЛ,  $ОФВ_1$ ,  $ПОШ_{вид}$ ,  $МОШ_{25}$ ,  $МОШ_{50}$ ,  $СОШ_{25-75}$ ,  $СОШ_{75-85}$ . Зафіксовані позитивні зміни середніх величин швидкісних показників спірографії свідчать про зменшення бронхіальної обструкції та гіперсекреції в дихальних шляхах молоді. Середня величина швидкісного показника  $МОШ_{75}$  через 12 тижнів від початку занять суттєво зросла на 12,51 % ( $p<0,05$ ). Тоді як, середнє значення показника ФЖЄЛ покращилося на 4,40 % ( $p<0,05$ ),  $ОФВ_1$  на 6,3 % ( $p<0,05$ ),  $ПОШ_{вид}$  на 5,10 % ( $p<0,05$ ),  $МОШ_{25}$  на 3,01 % ( $p<0,05$ ),  $МОШ_{50}$  на 12,04 % ( $p<0,05$ ),  $СОШ_{25-75}$  на 5,37 % ( $p<0,05$ ),  $СОШ_{75-85}$  на 12,2 % ( $p<0,05$ ). Достовірне покращення вищезазначених швидкісних показників під впливом занять за авторською програмою у юнаків основної групи, свідчить про краще проходження на ділянці крупних, середніх та дрібних бронхів. Слід зауважити не змінним залишилась середня величина показника  $ОФВ_1/ЖЄЛ$ . Застосування типової програми фізичної реабілітації протягом 12 тижнів у юнаків контрольної групи, не викликало вірогідних змін швидкісних показників зовнішнього дихання. Слід підкреслити, що зафіксовані показники  $ОФВ_1$  і  $ОФВ_1/ЖЄЛ$  у юнаків основної групи, які вказують на обструктивні зміни в бронхах різного діаметру, за оціночною шкалою Н.Н. Канаєва відповідали, відповідно, «помірному» та «легкому» ступеню обструктивних порушень на всіх етапах формувального експерименту.

У дівчат основної групи застосування занять за розробленою програмою, яка включала дихальні гімнастики, вправи на фітболах, вправи з високим підніманням стегна і методику нормо баричної гіперкапічної гіпоксії також сприяло покращенню швидкісних показників зовнішнього дихання. На відміну від дівчат основної групи, у контрольній групі заняття за типовою програмою фізичної реабілітації протягом 12 тижнів не викликали вірогідних змін досліджуваних показників. Тоді як, через 8 тижнів занять за авторською програмою у представниць основної групи покращились середні

величини таких швидкісних показників, як ФЖЄЛ, ОФВ<sub>1</sub>, ПОШ<sub>вид</sub>, МОШ<sub>50</sub>, МОШ<sub>75</sub>, СОШ<sub>25-75</sub>. Середня величина ФЖЄЛ зросла на 3,24 % ( $p < 0,05$ ), ОФВ<sub>1</sub> на 7,2 % ( $p < 0,05$ ), ПОШ<sub>вид</sub> на 3,52 % ( $p < 0,05$ ), МОШ<sub>50</sub> на 8,31 % ( $p < 0,05$ ), МОШ<sub>75</sub> на 8,2 % ( $p < 0,05$ ), СОШ<sub>25-75</sub> на 5,24 % ( $p < 0,05$ ). Такі зміни вищевказаних показників свідчать про зменшення обструктивних явищ, покращення бронхіальної прохідності повітря на ділянці всіх відділів бронхів. Через 12 тижнів занять за авторською програмою у дівчат основної групи збільшилася середня величина ОФВ<sub>1</sub>/ЖЄЛ на 3,35 % ( $p < 0,05$ ), МОШ<sub>25</sub> на 2,60 % ( $p < 0,05$ ) та СОШ<sub>75-85</sub> (на 9,42 %,  $p < 0,05$ ), які відображають тонус крупних та мілких бронхів. Порівняно з вихідним рівнем значно покращились середні значення показників ФЖЄЛ (на 4,5 %,  $p < 0,05$ ), ОФВ<sub>1</sub> (на 3,6 %,  $p < 0,05$ ), ПОШ<sub>вид</sub> (на 4,21 %,  $p < 0,05$ ), МОШ<sub>50</sub> (на 4,7 %,  $p < 0,05$ ), МОШ<sub>75</sub> (на 7,0 %,  $p < 0,05$ ), СОШ<sub>25-75</sub> (на 3,2 %,  $p < 0,05$ ).

Позитивним було і те, що через 12 тижнів занять за розробленою програмою фізичної реабілітації у дівчат основної групи показник ОФВ<sub>1</sub> свідчив про «легкі» обструктивні порушення в бронхах. Тоді як, на початку занять даний показник вказував на «помірні» обструктивні зміни в бронхах (за критеріями Н.Н. Канаєва). Однак за показником ОФВ<sub>1</sub>/ЖЄЛ обструктивні порушення в бронхах як до початку занять, так і по їх завершенню відповідали «легким».

Отже, можемо стверджувати, що застосування занять за розробленою програмою фізичної реабілітації, яка включала методику створення в організмі нормо баричної гіперкапічної гіпоксії, звукову гімнастику, вправи з високим підніманням стегна, спеціальні вправи на фітболах в молоді чоловічої та жіночої статі, яка страждає на бронхіальну астму, сприяє покращенню функції апарату зовнішнього дихання за рахунок полегшення проходження повітря через бронхи мілкового, середнього та крупного калібрів, про що свідчить зростання швидкісних показників спірографії.

Згідно літературних джерел у осіб, які хворіють на БА, відмічається зниження функціональних можливостей організму. Інтегральним показником функціональних можливостей людини може служити аеробна продуктивність організму, яка оцінюється за величиною фізичної працездатності (PWC<sub>170</sub>) та максимального споживання кисню (VO<sub>2</sub>). Результати досліджень засвідчили, що виконання занять за типовою програмою фізичної реабілітації юнаками контрольної групи протягом 12 тижнів не сприяло підвищенню рівня фізичної працездатності й аеробної продуктивності організму. У юнаків основної групи протягом усього дванадцятитижневого періоду застосування розробленої програми також не сприяло покращенню абсолютних і відносних показників аеробної продуктивності організму.

На відміну від юнаків, у дівчат основної групи заняття за розробленою програмою сприяли вірогідному зростанню абсолютних і відносних показників фізичної працездатності та аеробної продуктивності організму (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники аеробної продуктивності організму дівчат, хворих на бронхіальну астму контрольної та основної груп**

Показники	Значення показників							
	до початку занять		через 4 тижні від початку занять		через 8 тижнів від початку занять		через 12 тижнів від початку занять	
	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m
	контрольна група (n=10)							
PWC <sub>170</sub> , кгм·хв <sup>-1</sup>	500,7	9,14	514,1	9,95	520,1	10,0	518,04	9,12
PWC <sub>170</sub> , кгм·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	8,60	0,15	8,75	0,16	8,4	0,19	8,8	0,16
VO <sub>2 max</sub> , мл·хв <sup>-1</sup>	2104	16,3	2110	17,0	2125	17,0	2128	17,20
VO <sub>2 max</sub> , мл·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	36,5	0,40	36,9	0,37	36,2	0,30	36,8	0,29
Маса тіла, кг	56,91	0,68	57,02	0,55	57,54	0,62	58,50	0,70
основна група (n=11)								
PWC <sub>170</sub> , кгм·хв <sup>-1</sup>	500,7	15,6	523,8	12,44	550,1	12,8*	554,7	12,43*
PWC <sub>170</sub> , кгм·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	8,39	0,20	8,71	0,16	9,23	0,32*	9,61	0,133*
VO <sub>2 max</sub> , мл·хв <sup>-1</sup>	2053	15,34	2106	20,1	2170	22,03*	2194	23,54*
VO <sub>2 max</sub> , мл·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	33,8	0,54	34,6	0,50	37,0	0,62*	37,7	0,42*
Маса тіла, кг	59	0,71	59,31	0,71	59,35	0,72	58,4	0,98

*Примітки* вірогідної відмінності значень відносно величин, зареєстрованих до початку занять:\* – p<0,05.

Через 8 тижнів від початку занять абсолютний показник PWC<sub>170</sub> перевищив вихідний рівень на 9,8 % (p<0,05), а відносний на – 9,1 % (p<0,05). Абсолютний і відносний показники VO<sub>2</sub> підвищились відповідно на 5,6 % (p<0,05) та на 9,4 % (p<0,05). Через 12 занять за розробленою програмою, яка включала методику нормо баричної гіперкапнічної гіпоксії, дихальні гімнастики, загальнорозвивальні вправи та вправи з високим підніманням стегна, глибокі присіди у дівчат основної групи сприяло подальшому покращенню показників фізичної працездатності та аеробної продуктивності організму – середня величина абсолютного показника PWC<sub>170</sub> зросла на 10,7 % (p<0,05), а відносного – на 14,5 % (p<0,05). Абсолютна величина VO<sub>2</sub> покращилась на 6,4 % (p<0,05), а відносна – на 11,5 % (p<0,05).

У дівчат контрольної групи протягом усього дванадцяти тижневого періоду застосування типової програми фізичної реабілітації, не сприяло покращенню абсолютних та відносних показників аеробної продуктивності організму. Протягом усього періоду занять за програмами ми вивчали здатність молоді з БА протистояти гіпоксії та гіперкапнії, використовуючи для цього гіпоксичні функціональні проби із затримкою дихання Штанге та Генча. Результати отримані до початку занять за програмами фізичної реабілітації у молоді, яка хворіє на бронхіальну астму основної і контрольної груп суттєво не відрізнялись. Через вісім тижнів занять за програмами фізичної реабілітації нами не виявлено достовірних змін середніх значень показників функціональних проб у юнаків і дівчат контрольної та основної груп (табл. 3; табл. 4).

Таблиця 3

**Показники функціональних проб Штанге та Генча в юнаків контрольної та основної груп**

Гіпоксичні функціональні проби	Значення показників							
	до початку занять		через 4 тижні від початку занять		через 8 тижнів від початку занять		через 12 тижнів від початку занять	
	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m
контрольна група (n=10)								
Проба Штанге, с	32,9	2,07	35,45	1,80	36,55	1,80	37,00	1,80
Проба Генча, с	24,22	1,82	25,75	1,93	26,8	1,82	27,00	1,90
основна група (n=20)								
Проба Штанге, с	36,8	1,63	39,05	2,10	40,43	2,00	44,25	2,04*
Проба Генча, с	25,7	1,8	27,31	2,10	30,10	2,10	32,80	2,00*

Примітка вірогідної відмінності значень відносно величин, зареєстрованих до початку занять.\* –  $p < 0,05$ .

Через 12 тижнів занять за авторською програмою, порівняно з вихідними даними, зареєстрованими до початку формуального експерименту показники функціональних проб Штанге та Генча в юнаків і дівчат основних груп достовірно покращилися, тоді як у юнаків і дівчат контрольних груп вірогідних змін зазначених показників не виявлено. Середні величини максимального часу затримки дихання на вдиху зросли в юнаків на 20,24 % ( $p < 0,05$ ), а у дівчат на 30,3 % ( $p < 0,05$ ). Максимальна тривалість затримки дихання на видиху в юнаків підвищилась на 27,60 % ( $p < 0,05$ ) і у дівчат на 30,1 % ( $p < 0,05$ ).

Отже, результати досліджень свідчать, що застосування розробленої реабілітаційної програми підвищує здатність організму адаптуватися до гіпоксії як у юнаків, так і у дівчат, які хворіють на БА.

**Показники функціональних проб Штанге та Генча в дівчат контрольної та основної груп**

Гіпоксичні функціональні проби	Значення показників							
	до початку занять		через 4 тижні від початку занять		через 8 тижнів від початку занять		через 12 тижнів від початку занять	
	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m
контрольна група (n=12)								
Проба Штанге, с	21,90	1,34	22,26	1,05	24,35	1,40	24,20	1,20
Проба Генча, с	13,80	1,12	14,25	1,12	15,36	1,10	16,10	1,09
основна група (n=11)								
Проба Штанге, с	22,18	1,86	24,27	1,60	25,07	1,70	28,91	1,56*
Проба Генча, с	14,75	1,20	15,32	1,22	16,28	1,34	19,20	1,16*

Примітка вірогідної відмінності значень відносно величин, зареєстрованих до початку занять.\* –  $p < 0,05$ .

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури за темою дисертаційного дослідження свідчать про те, що вагомою проблемою в Україні є зростання кількості хворих на бронхіальну астму. Дана хвороба вражає переважно людей молодого віку, зокрема молодь. З огляду на це постає проблема пошуку і розробки ефективних технологій фізичної реабілітації молоді, яка хворіє на бронхіальну астму.

2. На підставі аналізу спеціальної літератури, а також результатів констатувального експерименту для молоді, яка хворіє на бронхіальну астму розроблено та апробовано програму фізичної реабілітації, яка вміщувала комплекс вправ лікувальної гімнастики, звукову гімнастику, спеціальні вправи на фітболах, вправи з високим підніманням стегна. Особливістю розробленої програми є також те, що в комплексі з вказаними засобами фізичної реабілітації молодь застосовувала методику нормо баричної гіперкапічної гіпоксії.

3. Протягом формувального експерименту у юнаків і дівчат основних груп вірогідно зросли середні величини таких швидкісних показників, як ФЖЄЛ – у юнаків на 4,40 %, а у дівчат на 4,5 %; ОФВ<sub>1</sub> – у юнаків на 6,3 %, а у дівчат на 3,6 %; ПОШ<sub>вид</sub> – у юнаків на 5, 10 %, а у дівчат на 4,21 %. На відміну від юнаків, у дівчат покращився показник ОФВ<sub>1</sub>/ЖЄЛ на 3,35 %. Вірогідні зміни вказаних показників свідчать про зменшення обструкції, яка, у свою чергу, вимагає посилення роботи дихальних м'язів під час видиху. Підтвердженням зменшення обструкції в бронхах крупного, середнього і дрібного калібрів є вірогідне покращення через 12 тижнів від початку занять за розробленою програмою показників МОШ<sub>25</sub> (як у юнаків – на 3,01 %, так і у дівчат – на 2,60 %), МОШ<sub>50</sub> (як у юнаків – на 12,04 %, так і у дівчат – на



4,7 %), МОШ<sub>75</sub> (як у юнаків – на 12,5 %, так і у дівчат – на 7,0 %), СОШ<sub>25-75</sub> (як у юнаків – на 5,37 %, так і у дівчат – на 3,2 %), СОШ<sub>25-75</sub>(як у юнаків – на 12,2 %, так і у дівчат – на 9,42 %).

4. Заняття за розробленою комплексною програмою фізичної реабілітації сприяли покращенню фізичної працездатності й аеробної продуктивності організму в дівчат основної групи. У юнаків середні величини даних показників протягом усього періоду занять суттєво не змінилися.

6. Ефективність впливу занять за розробленою програмою з фізичної реабілітації на функціональні можливості організму студентів, хворих на бронхіальну астму полягала також у покращенні здатності організму молоді з даною недугою протистояти гіпоксії. Через 12 тижнів після початку застосування експериментальної програми середні величини показників максимальної тривалості затримки дихання на вдиху стали вірогідно вищими на 20,24 % у юнаків та на 30,3 % у дівчат, а на видиху – на 27,6 % у юнаків та на 30,1 % у дівчат ( $p < 0,05$ ).

Перспектива подальших досліджень полягає у вдосконаленні програм фізичної реабілітації, які б включали методіку створення в організмі стану помірної гіпоксії і вираженої гіперкапнії з урахуванням віку, статі та рівня фізичного і функціонального стану осіб з бронхіальною астмою.

### Список використаних джерел

1. Альошина А.І. Особливості застосування лікувальної фізичної культури для дітей хворих на бронхіальну астму. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. журн. Х.: Вид-во «ХОВНОКУ». 2012. Вип. 6. С. 12–15.

2. Гаврилова Н.В. Вплив ендогенно-гіпоксичного дихання та дозованих фізичних навантажень на вентиляційну функцію легень юних велосипедистів. Фізичне виховання та спорт: Запорізький нац. ун - т. 2010. Вип.1 (3). С. 68–72.

3. Гончарук С.Ф. Клініко-патогенетичне обґрунтування комплексного застосування фізичних чинників у відновлювальному лікуванні дітей з бронхіальною астмою: дис. на здобуття наук. ступеня док. мед. наук:14.01.33 «Курортологія та фізіотерапія». Гончарук Сергій Федорович. Одеса, 2005. 253 с.

4. Григус І.М. Досягнення контролю бронхіальної астми на етапі медичної реабілітації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. Вип. 2. С. 24–27.

5. Григус І.М. Методологічні аспекти розробки режимів фізичної активності реабілітації хворих на бронхіальну астму: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня док. мед. наук: 14.03.33 «Медична реабілітація, фізіотерапія та курортологія». Ялта, 2010. 35 с.

6. Діагностика, клінічна класифікація та лікування бронхіальної астми (методичні рекомендації). Астма та алергія. 2006. Вип. 3–4 С. 9–13.

7. Драник Г.М. Технічні засоби, що використовуються при лікуванні хворих на бронхіальну астму. Нова Медицина. 2003. Вип. 1. С. 24–26.

8. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник Москва: Медицинское информационное агентство. 2009. 598 с. ISBN 5-89481-264-X.

9. Ходоровський Г.І., Коляско І.В., Фуркал Є.С. Ендогенно-гіпоксичне дихання: теорія і практика. Чернівці: Вид-во «СПД». 2006. 144 с.

10. Івасик Н.О. Індивідуалізація фізичної реабілітації дітей, хворих на бронхіальну астму: дис. канд. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Івасик Наталія Орестівна. Львів, 2004. 177 с.
11. Сахарчук І.І., Р.І. Ільницький, Ю.М. Бондаренко, Т.Ф. Дудка та ін. Клінічна пульмонологія. Київ: Вид-во «Книга плюс». 2003. 368 с.
12. Кокосов О.Н. Лікувальна фізкультура при бронхіальній астмі. Валеологія. 2007. Вип. 9. С. 16–17.
13. Колчинская А.З. Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка в медицине и спорте. Москва: Вид-во «Медицина». 2003. 408 с.
14. Ласиця О.І. Бронхіальна астма у практиці сімейного лікаря. К. Вид-во ЗАТ «Атлант UMS». 2001. С. 260–263.
15. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К. Вид-во «Олімпійська література». 2009. 488 с.
16. О कोरोков А.Н. Диагностика болезней внутренних органов Т.3. Диагностика болезней органов дыхания. Медицина: Вид-во «Мед. лит». 2001. 464 с.
17. Онищук В.Є. Вивчення динаміки захворюваності на бронхіальну астму серед студентської молоді та можливості застосування засобів фізичної реабілітації з використанням «ендогенно-гіпоксичного» дихання. Фізична та фізіотерапевтична реабілітація. Реабілітаційні СПА-технології: зб. наук. праць Тавр. нац. ун-ту ім. В.І. Вернадського. 2009. С. 59–60.
18. Онищук В.Є. Перспективи застосування ендогенно-гіпоксичного дихання для лікування хворих на бронхіальну астму. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2008. Вип. 12. С. 162–165.
19. Пярнат Я.П. Возрастно-половые стандарты (10–15 лет) аэробной способности человека: автореф. дис. на соискание науч. степеней докт. мед. наук: спец. 03.00.13. «Физиология человека и животного». М., 1983. 44 с.
20. Фурман Ю.М. Ефективність застосування методики «ендогенно-гіпоксичного» дихання за показниками спірографії в системі фізичної реабілітації студенток, хворих на бронхіальну астму. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця. 2010. С. 101–107.
21. Furman Yu., Onishuk V., Gavrilova N. Influence of special physical exercises on speed indicators of external breath of young patients on bronchial asthma. Physical education, sports and human health. 13, pp. 61–66.
22. Intermittent hypoxia increases exercise tolerance in elderly men with and without coronary artery disease. M. Burtscher, O. Pachinger, I. Ehrenbourg G. Mitterbauer, M. Faulhaber, R. Puhringer, E. Tkatchouk. Int. J. Cardiol. 2004. Vol. 96(2). P. 247–254.
23. Miroshnichenko V.M., Salnykova S.V., Brezdeniuk O.Y., Nesterova S.Y., Onyshchuk V.E., Gavrylova N.V. The maximum oxygen consumption and body structure component of women at the first period of mature age with a different somato types. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2018. No 6. P. 306–312.
24. Viktoriia Onyshchuk, Viktoriia Bohuslavska, Maryan Pityn, Oksana Kyselytsia Substantiation of the integrated physical rehabilitation program for the higher education establishment students suffering from bronchial asthma. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2017, 17(4), Art 290, pp. 2561–2567.

## МОДЕЛЬ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Яворська Т.Є.

Здоров'я здобувачів вищої освіти є найважливішою передумовою їх всебічного гармонійного розвитку, успішного навчання, активної життєдіяльності, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та надійною гарантією майбутнього країни. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані й саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

Позитивне ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається головною суспільною цінністю. Серед пріоритетних напрямів, визначених Національною доктриною розвитку освіти, є «пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя». Проте деякі особисвідомо нехтують своїм здоров'ям.

Слід зауважити, що дотримання здорового способу життя важливе для кожної людини, і в першу чергу – для здобувачів вищої освіти, оскільки в молоді роки відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмій, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Тому, проблема формування здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти (ЗВО) залишається актуальною та повинна цікавити й турбувати не тільки батьків, викладачів, фахівців, але й самого здобувача, а здоров'я повинно стати одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної молоді.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», метою фізичного виховання у сфері освіти є забезпечення розвитку фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності відповідно до принципів індивідуального підходу та пріоритету оздоровчої спрямованості цього процесу протягом усього життя.

Наукові дослідження свідчать, що здоров'я людини більш ніж на 50,0 % визначається умовами та способом життя. Поняття «здоровий спосіб життя» охоплює різноманітні компоненти, що стосуються всіх сфер здоров'я: раціонально організований розпорядок дня, дотримання правил особистої гігієни, раціональний режим праці й відпочинку, збалансоване харчування та гігієна харчування, оптимальний руховий режим, правильне дихання, повноцінний режим сну, масаж, загартування, відсутність та викорінення шкідливих звичок, володіння елементарними методиками самоконтролю за станом здоров'я, охорона навколишнього середовища, психологічна культура

й поводження в колективі тощо.

Основною фізіологічною умовою збереження та зміцнення здоров'я є рух. Саме правильно організована рухова активність позитивно впливає на загальний рівень самопочуття, профілактику неінфекційних захворювань, зменшення впливу шкідливих звичок на організм та кількості асоціальних проявів та депресій, а також стимулює розвиток людини, розширює та підтримує на оптимальному рівні її функціональні можливості, гальмує інволюційні процеси, підвищує соціальну значущість особистості. Ось чому рухова активність людини, що відіграла головну роль в еволюції, сьогодні знову набуває біологічної та соціальної актуальності.

Слід зауважити, що науково-технічний прогрес у всіх галузях змінив умови життя людей, різко скоротив та обмежив їх рухову активність, збільшив нервово-психічне перевантаження, поширив можливість використання та зловживання шкідливими звичками. Всі ці фактори ризику можуть спричинити низку функціональних порушень з боку внутрішніх органів або систем та зумовити виникнення захворювання.

Слід також зазначити, що рухова активність тісно пов'язана з функціональними можливостями життєво важливих органів та систем організму людини. Рухові акти здійснюються через терміново інтегровані в організмі функціональні системи, що включають до себе анатомічно віддалені органи та їх системи, психічні функції, інтелектуальні процеси. Рухова діяльність є фактором, що порушує гомеостаз. У відповідь на неї в організмі відбуваються процеси фенотипічної адаптації, а її результат – підвищення рівня функціональних можливостей органів та їх систем, що входять до функціональної системи, яка спрямована на вирішення даного рухового завдання [3, с. 292].

Метою нашої роботи була розробка моделі підготовки здобувачів вищої освіти до формування здорового способу життя.

В останнє десятиріччя значно поширилась проблема досліджень щодо дотримання складових здорового способу життя. Багато робіт присвячено розробці оздоровчих програм для студентської молоді (Н.П. Абаскалова, 2000; Л.В. Антропова, 2002; В.Е. Богданова, 1998; Е.П. Войтенко, 1995; В.В. Вучева, 1998; М.С. Герцик, 1999; Г.П. Грибан, 2009 та ін.). Так, у працях Г.П. Грибана викладено концептуальні аспекти рухової активності, фізичного стану, розвитку, підготовки, підготовленості та стану здоров'я студентів, висвітлено практичні аспекти формування та дотримання здорового способу життя [4].

Впровадження авторських фізкультурно-оздоровчих програм у систему фізичного виховання студенток присвячені роботи А.Г. Алферова, 2003; Е.А. Батової, 2003; Т.Г. Вялкіної, 2002; А.Л. Димової, 2004; І.В. Орлан, 2002; Е.В. Токар, 2002 тощо. Обґрунтування різних тренувально-оздоровчих програм було предметом багатьох досліджень, зокрема таких науковців, як О.С. Куца, 1997; В.А. Леонова, 1991; А.Г. Рибковського, 1998 та ін. [14].

На думку Г.П. Грибана, досить важливим для підвищення рухової

активності студентів є ступінь та якість опанування теоретичними знаннями та культурними цінностями в галузі фізичної культури та спорту. Наявність певної суми теоретичних знань в області анатомії й фізіології, гігієни та біохімії, психології й педагогіки, теорії та методики фізичного виховання є однією з головних відмінностей, що характеризує ступінь соціалізації студента, його зрілість як особистості. Без знань свого організму, його функціональних можливостей, фізичного розвитку та підготовленості студент не може бути зрілою особистістю при зміцненні свого здоров'я засобами фізичного виховання. На основі досліджень Г.П. Грибана можна зробити висновок, що низький рівень теоретичного світогляду в галузі здоров'я та оздоровчої фізичної культури негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентської молоді й в цілому на процес рухової активності. Вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є також нестача інформації щодо важливості фізичних вправ й рухів та їх впливу на організм людини [4, с. 21–22].

Серед робіт, які дозволили нам розробити спеціальні рекомендації щодо формування та дотримання складових здорового способу життя здобувачами вищої освіти звернули на себе увагу праці таких науковців, як Г.Л. Апанасенка, А.Ф. Баканова, І.Б. Верблюдова, В.П. Войтенка, Г.П. Грибана, Т.Л. Дубіна, Т.О. Лози тощо [1, 2, 4].

Ми погоджуємося з думкою Л. Міхеєвої про те, що ефективність процесу формування здорового способу життя залежить від таких важливих складових, як: 1) виховання в студентів інтересу до знань фізичними вправами; 2) озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології, гігієни людини та вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатися фізкультурою; 3) практичне навчання студентів кожен день самостійно займатися фізичними вправами; 4) створення позитивного мікроклімату в колективі навчального закладу; 5) підвищення педагогічної культури батьків (консультування батьків та сімей із питань сімейних конфліктів, взаємин між поколіннями, витоків конфліктів у сім'ї тощо); 6) підготовка фахівців, які працюють із молоддю, у сфері охорони здоров'я, освіти, розваг тощо; 7) інтеграція та координація зусиль державних і громадських організацій, релігійних організацій щодо широкого поля діяльності у сфері формування здорового способу життя молоді; 8) залучення засобів масової інформації щодо пропаганди здорового способу життя, орієнтації молоді на кращі здобутки духовної спадщини, популяризації притаманних українському народові загальнолюдських цінностей, запобігання негативному впливові на систему цінностей інформації, що містить елементи жорстокості та насильства; 9) розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, шкіл та матеріалів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я [8, с. 318–322].

Аналіз досліджуваної проблеми засвідчив про необхідність та доцільність впровадження та дотримання складових здорового способу життя

здобувачами вищої освіти. Для збереження та зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я й здорового способу життя здобувачами ЗВО пропонуються різноманітні методики та технології оздоровчого та здоров'язбережувального характеру. Так, І.Б. Верблюдовим була розроблена блочна індивідуальна тренувально-оздоровча програма, яка складалася з певних модулів [2]. Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і вмінь з фізичної культури здобувачами ЗВО є формування культури здоров'я, знання основ методики оздоровлення й фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами, уміння застосовувати на практиці фізкультурно-оздоровчі та здоров'язбережувальні технології тощо.

На нашу думку, одним із принципових моментів є поширення серед здобувачів вищої освіти знань щодо важливості здорового способу життя, можливості використання технологій, які коригують й зберігають здоров'я на основі використання інформаційних технологій.

Подальше дослідження має практичну цінність з метою розроблення здоров'язбережувальних методик для здобувачів ЗВО. Отже, нами була розроблена методика формування здорового способу життя для здобувачів вищої освіти, що включала спеціальні рекомендації щодо ведення здорового способу життя та комплекс оздоровчої програми для здобувачів вищої освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Відомо, що застосування навичок здорового способу життя принципово вимагає свідомого ставлення кожного конкретного індивіда щодо власного здоров'я, щодо необхідності його збереження та зміцнення. Тому, змусити молодь дотримуватися тих чи інших навичок в обов'язковому порядку та вести здоровий спосіб життя неможливо, оскільки такий примус певною мірою може розглядатися, як втручання у особисті права індивіда. Однак ми намагалися прищеплювати, виховувати культуру здоров'я, а також сформу-вати для здобувачів вищої освіти низку положень, яких рекомендували дотримуватися під час складання раціонального добового режиму. Усі дані про виконання складових пропонували заносити до щоденника самоконтролю.

Отже, спеціальні рекомендації для здобувачів вищої освіти були спрямовані на:

- своєчасне виконання навчальних завдань упродовж всього семестра;
- дотримання режиму розумової праці та відпочинку;
- удосконалення комунікативних якостей здобувачів вищої освіти між собою й викладачами ЗВО;
- дотримання всіх компонентів здорового способу життя;
- навчання здобувачів вищої освіти методам самоконтролю за станом організму.

Кожна складова здорового способу життя містила в собі комплекс запропонованих заходів та спеціальні рекомендації, які представлені в моделі підготовки здобувачів вищої освіти до формування здорового способу життя на рис. 1.



**Рис.1. Модель підготовки здобувачів вищої освіти до формування здорового способу життя**

До комплексу оздоровчої програми входили такі компоненти, як «Фізична складова», «Біологічна складова», «Соціальна складова», «Інтелектуальна складова», «Психоемоційна складова» та «Духовна складова».

До «Фізичної складової» нами було запропоновано такі заходи, як проведення та відвідування бесід на різні тематики «Значущість оздоровчої фізичної культури в житті здобувачів вищої освіти», «Вплив гіпокінезії на організм здобувачів вищої освіти»; розробка комплексу ранкової гігієнічної зарядки для здобувачів вищої освіти та його виконання; прогулянки на свіжому повітрі та дихальні вправи; надано рекомендації та поради щодо загартування організму (вода, сонце, повітря); заняття з фізичного самовдосконалення, до яких було запропоновано виконання комплексу вправ, що включав: оздоровчий біг, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи на спині, піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині, присідання, стрибки через скакалку. Рекомендовано відмовитися від ліфту, підніматися сходами, більше ходити пішки, активно відпочивати, займатися оздоровчою фізичною культурою, тобто намагатися більше рухатись й займатись фізичними вправами щодня тощо.

До компоненту «Біологічна складова» нами було запропоновано: відвідування бесіди «Раціональне харчування та побудова збалансованого харчового раціону на кожен день для здобувачів вищої освіти»; здійснено розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму здобувачів вищої освіти; надано поради щодо раціонального добового режиму, режиму праці та відпочинку; розраховано час для роботи, час для відпочинку, час для прийому їжі, час для сну; відпочинок на свіжому повітрі; чергування фізичних та розумових навантажень; дотримання правил особистої та громадської гігієни; відмова від шкідливих звичок; контроль за власною масою тіла (1 раз на тиждень); самоспостереження за артеріальним тиском здобувачами вищої освіти.

Крім того, було надано рекомендації щодо здорового харчування здобувачів вищої освіти:

1. Намагайтесь споживати адекватну кількість калорій з їжею для задоволення власних потреб в енергії та основних харчових речовинах.

2. Намагайтесь споживати щодня достатню кількість корисних харчових продуктів: овочів, бобових, фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м'яса, риби та молочних і кисломолочних продуктів.

3. Уникайте частого споживання харчових продуктів та страв із значним вмістом солі, цукру та надмірним вмістом жиру.

4. Намагайтесь дотримуватись оптимального режиму харчування та набути здорових харчових звичок.

5. Пийте достатньо рідини, обирайте напої, які не містять багато калорій. Не починайте вживати алкоголь або обмежте його споживання.

6. Постійно та ретельно дотримуйтесь правил харчової безпеки, включаючи дотримання чистоти, вибір тільки якісних та безпечних харчових продуктів, належних умов їх транспортування, зберігання та приготування.

Чільне місце у структурі здорового способу життя посідає культура спілкування, яка включає систему знань, норм, цінностей та прикладів поведінки, встановлених у суспільстві. Для молоді спілкування є важливою



умовою задоволення їхніх взаємин з навколишнім життям, запорукою психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості. Отже, ефективну взаємодію здобувачів вищої освіти з соціальним середовищем (родина, колектив, однокурсники у групі, суспільство), що дало змогу створити належні умови для формування та зміцнення здоров'я нами розглядалася як «соціальна складова», якою передбачалось:

- доброзичливе спілкування з друзями, з одногрупниками, в родині, в університеті;
- намагання робити гідні вчинки;
- дотримання розпорядку дня та правил безпечної поведінки в навколишньому середовищі;
- формування морально-вольових якостей (цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, вміння відстоювати свою позицію, ініціативність, самостійність, витримка, дисциплінованість).

«Інтелектуальна складова» – це здатність сприймати, засвоювати та аналізувати інформацію, творчо її використовувати для прийняття відповідних рішень щодо поліпшення стану свого організму. До цього компоненту нами було запропоновано:

- дії, спрямовані на саморозвиток та самовдосконалення молоді;
- стимулювання розумового розвитку;
- участь в інтелектуальних і культурних заходах;
- пошук цікавої інформації та її аналіз;
- пошук нових ідей та розвиток інтелекту;
- перегляд відеострічок, фільмів та їх обговорення на виховних годинах.

Отже, на шляху до інтелектуальної складової здоров'я було запропоновано витратити більше часу на навчання, наприклад читання книг, журналів, газет, огляд новин для того, щоб бути в курсі поточних питань та ідей.

«Психоемоційна складова» – основа здоров'я, що показує самовдосконалення особистості, який виявляється у здатності розуміти почуття, висловлювати їх та контролювати. Важливо комфортно почуватися, беручи до уваги емоції людей, що тебе оточують. До цієї складової нами було включено:

- поради щодо позитивного ставлення до себе та інших людей;
- проведення психологом тренінгів;
- приговорювання спеціальних формул аутогенного тренінгу для зменшення психоемоційного напруження;
- прослуховування музики.

«Духовна складова» – основа здоров'я, що показує духовний розвиток особистості, який виявляється у розумінні сутності довкілля та сенсу життя:

- визначення ідеалу, пріоритету цінностей, мети та сенсу життя;
- розробка плану духовного розвитку;
- відвідування бесід;

- навчання концентрації уваги та різним способам дихання.

З'ясовано, якщо на початку нашого дослідження лише 11,0 % студенток відносили збереження й зміцнення здоров'я до обов'язкових компонентів свого благополуччя, то наприкінці дослідження це стало життєвою необхідністю майже кожної студентки (98,0 %).

Крім того, для діагностики індивідуального здоров'я людини використовують таке поняття, як біологічний вік, тобто її індивідуальні особливості, що визначаються за морфометричними, фізіологічними, метаболічними та імунологічними ознаками, які максимально наближені до середніх вікових величин і мають місце у 50,0 % здорових людей певної вікової групи. Перевищення біологічного віку (42,1 роки) над календарним (21,3 роки) на початку дослідження свідчило про зниження рівня здоров'я здобувачів вищої освіти. Так, після проведеного основного педагогічного експерименту усі показники покращилися у порівнянні із вихідними даними. Це простежувалося в позитивній динаміці біологічного віку здобувачів вищої освіти, який зменшився на 5,59 роки, індексу самооцінки свого здоров'я, що знизився на 2,8 бали, життєвої ємності легенів, яка збільшилась на 330,75 мл, проби Штанге й проби Генча, що збільшилися на 6,2 сек та на 4,5 сек відповідно, статичного балансування, яке збільшилося на 8,6 сек, маси тіла, що зменшилася на 4,8 кг, порівняно з динамікою цих показників на початку експерименту [15].

Аналіз результатів опитування здобувачів вищої освіти, визначення та порівняння динаміки їх рівня здоров'я дало можливість сформулювати висновки щодо ефективності запропонованої методики, оскільки усвідомлення та формування здорового способу життя, прислуховування до наших порад покращили рівень здоров'я та уповільнили темп старіння здобувачів вищої освіти, які дотримувались розробленої методики.

Отже, спеціальні рекомендації та роздатковий матеріал дають можливість здобувачам вищої освіти використовувати їх як під час навчання у закладах вищої освіти, так і в подальшому їх житті. Розробка комплексу оздоровчої програми та його дотримання призвело до того, що здобувачі вищої освіти не лише отримали необхідні теоретичні знання, але й практично оволоділи значною частиною засобів та методів оздоровлення, склали для себе індивідуальну програму підвищення рівня здоров'я та набули необхідних практичних умінь й навичок у застосуванні спеціальних знань у самостійній оздоровчо-профілактичній роботі над собою.

Визначення біологічного віку здобувачів вищої освіти та отримані результати вказують на те, що для того, щоб покращити показники біологічного віку необхідно сприяти підвищенню мотивації до власного стану здоров'я, рівня рухової активності та популяризації самостійних занять здобувачами вищої освіти у вільний від навчання час. Тому нами і була розроблена модель підготовки здобувачів вищої освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка до формування здорового способу життя. Отже, аналіз результатів дослідження дозволив зробити

висновок щодо ефективності розробленої моделі, оскільки ведення здорового способу життя, прислуховування до наших порад покращили рівень здоров'я та уповільнили темп старіння здобувачів вищої освіти.

### Список використаних джерел

1. Баканова А.Ф. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. Физическое воспитание студентов. № 6, 2011. С. 8–22.
2. Верблюдов І.Б. Індивідуальна тренувально-оздоровча програма. Методичний посібник для студентів вищого навчального закладу. Суми: Редакційно-видавничий відділ СумДПУ. 2006. 72 с.
3. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник. К. : Кондор, 2006. 502 с.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Вид-во «Рута». 2009. 593 с.
5. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. К. : ІЗМН, 1999. 270 с.
6. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посібник. К. : КНЕУ, 2005. 104 с.
7. Краснов В.П., Присяжнюк С. І., Раєвський Р. Т. Основи оздоровчого тренування. К.: Аграрна освіта, 2005. 56 с.
8. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. Український науковий журнал «Освіта регіону». 2011. № 3. С.318–322.
9. Основи здорового способу життя студентів: навч. посібник / С. В. Королінська, Н. І. Измайлова, П. О. Сіренко, А. О. Аркуша. Харків : НФаУ, 2013. 84 с.
10. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
11. Присяжнюк С.І. Вплив самостійних занять фізичними вправами на формування здорового способу життя студентської молоді Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: проблеми та перспективи. Матер. Міжнар. електр. наук.-метод. конф. 16–17 жовтня 2014 р., м. Київ. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2014. С. 168–188.
12. Психология здоровья: Учебник для вузов. Под ред. Г.С.Никифорова. СПб : Питер, 2003. 607 с.
13. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса : Наука и техника, 2008. 556 с.
14. Рибковський А.Г. Педагогічні основи фізичного виховання: учеб. посібник. Донецьк: ДонНУ, 2010. 161 с.
15. Яворська Т.Є., Кичкирук Ю.О. Динаміка біологічного віку дівчат студентського віку. Спортивна наука – 2017 : збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир : Вид-во ФОП Євенок О. О., 2017. С.113–119.
16. Яворська Т. Методика формування здорового способу життя студентської молоді / Т. Яворська // Біологічні дослідження – 2020: Збірник наукових праць. – Житомир: 2020. – 493 с. – С. 474-476.
17. Яворская Т.Е. Социально-философский дискурс здорового образа жизни студенческой молодёжи. Матер. Международной научно-практической конференции «Студенческое спортивное движение. Состояние, проблемы и перспективы развития: материалы Междун. науч.-практ. конф. [Электронный ресурс]. Отв. за вып. Н.В. Соболева. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. 618 с. <http://eprints.zu.edu.ua/12703/>
18. Яворська Т.Є. Теоретико-методичні основи формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту Нової української школи. Система підготовки майбутніх фахівців у контексті становлення Нової української школи : монографія / за заг. редакцією В.Є. Литнєва, Н.Є. Колесник, Т.В. Завязун. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2019. 372 с.

## Розділ 5

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

#### ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ

Вербин Н. Б., Свистун В. І.

В умовах реформування силового блоку держави істотно підвищуються вимоги до професійної діяльності фахівців відповідних галузей, насамперед, офіцерських кадрів військових формувань і органів, що виконують завдання у сфері оборони й безпеки країни. Про це особливо наголошується в Указі Президента України «Про Концепцію розвитку сектора безпеки і оборони України» (2016 р.) [21], в якому акцентується увага на підвищення рівня індивідуальної фахової підготовки особового складу органів державного та військового управління.

З огляду на те, що офіцер – це особа командного складу Збройних сил України, професійний військовий начальник, командир, керівник [8, с. 1099], то його управлінська діяльність є найбільш важливим чинником ефективного функціонування будь-якої військової організації. Зокрема, про «... пріоритетні напрями дослідження питань щодо... удосконалення управління обороною держави в мирний час і в особливий період» зазначається у Білій книзі Збройних сил України» [2, с. 62].

Основний зміст діяльності військових управлінців на посадах різних рівнів реалізується через вирішення таких управлінських службово-бойових завдань: забезпечення бойової готовності підрозділу, частини (підтримання підрозділу в постійній бойовій готовності); управління підрозділом (частиною) у процесі виконання бойових завдань (бойове управління); управління повсякденною діяльністю підрозділу, частини (службове управління); керування навчально-виховним процесом (бойовою підготовкою) у підрозділі, частині; здійснення експлуатації озброєння, військової техніки та майна; управління діяльністю підрозділу (частини) в соціально-побутовій, фінансово-економічній; науково-дослідницькій; миротворчій; міжнародного співробітництва сферах; робота зі службовою інформацією тощо [Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.].

Відтак, управлінська діяльність офіцера є багатофункціональною й різновекторною, що супроводжується значними психоемоційними, фізичними та фізіологічними навантаженнями, особливо з огляду на сучасну геополітичну ситуацію в світі та воєнну обстановку в країні. Так, особливостями професійної діяльності військових управлінців науковці визначають інтенсивність функціонування психіки і високу інтелектуальну напруженість під час реалізації основних функцій своєї діяльності [16], ненормовану

робочу добу, стомленість у результаті фізіологічних і психічних переваг, виконання завдань великої відповідальності в режимі дефіциту часу, стресовий стан у результаті негативних емоційних впливів [18], виконання професійних обов'язків в екстремальних – бойових умовах з реальною вітальною загрозою [24 *Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.*] тощо.

У зв'язку з тим, що рівень управління військами (силами) передбачає цілеспрямований вплив командувачів, командирів, штабів на війська, що здійснюється для підтримання готовності військ до виконання завдань за призначенням, їх підготовки та успішного виконання ними завдань в ході ведення бойових дій (бойового застосування) [17], освітній ступінь військового управлінця має бути «магістр». Відтак, об'єктом нашого дослідження є професійна підготовка майбутніх магістрів військового управління (МВУ).

Очевидно, що особливості військово-професійної діяльності МВУ спонукають до розвитку їх професійно важливих якостей, що мають забезпечувати ефективне виконання ними функціональних обов'язків. Їх професійно важливою якістю, що сприяє подоланню несприятливих умов військово-професійної діяльності є, на думку науковців [3, 6, 9, 19, 26 та ін.], *професійна витривалість*, оскільки обсяг і зміст завдань, що розв'язуються ними у службово-бойовій діяльності, зумовлюють особливі вимоги до психофізіологічного і фізичного стану їхнього організму і рівня військово-професійної підготовленості, особливо в умовах бойових дій [20, с. 60].

Як слушно стверджує В. Стасюк, діяльність військовослужбовців в екстремальних умовах впливає на їхні індивідуальні особливості та вимагає високої оперативності, швидких переходів від контролю за механізмами до керування ними, обдуманість дій і, разом з тим, своєчасного прийняття рішень, постійної готовності до екстремальних дій, фізичної і нервової витривалості [25].

Науковці в галузі професійної педагогіки визначають «*витривалість*» як професійно важливу якість, що формується у процесі професійної підготовки фахівців різних галузей і виражається фізичними та нервовими складовими, необхідними для професійної діяльності [9, 120, 130, 19, 30 та ін.].

Аналіз психолого-педагогічної літератури дав змогу визначити сутність «*професійної витривалості МВУ*» як професійно важливої якості, що є інтегральним психічним і фізичним утворенням його психічної та фізичної сфер, яке сприяє подоланню втоми, стресу, напруженості й несприятливих обставин військово-професійної діяльності й забезпечує її успішність у надскладних, непередбачуваних умовах.

Ознайомлення зі сучасними педагогічними дослідженнями проблем вдосконалення функціонування педагогічних систем, підвищення ефективності навчально-виховного процесу в освітніх системах, розвитку та вдосконалення професійно важливих якостей фахівців, стимулювало нашу дослідницьку зацікавленість щодо педагогічних умов розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ.

Різні підходи до тлумачення поняття «педагогічні умов» засвідчив аналіз

наукової літератури, а саме:

- спеціально створені обставини, свідомі зміни перебігу навчально-виховного процесу, що сприяють стійкій позитивній динаміці формування професійних якостей майбутніх фахівців [1, с. 76];

- один із компонентів педагогічної системи, що відображає сукупність можливостей освітнього і матеріально-просторового середовища, який впливає на особистісний і процесуальний аспекти даної системи та забезпечує її ефективне функціонування і розвиток [110];

- комплекс спеціально спроектованих генеральних чинників впливу на зовнішні та внутрішні обставини навчально-виховного процесу й особистісні параметри всіх його учасників [15];

- обставини, що зумовлюють певний напрям розвитку педагогічного процесу; сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів, прийомів, засобів педагогічної діяльності, які створюються саме педагогом та є продуктом його діяльності [29];

- умови, що свідомо створюються суб'єктами педагогічної діяльності в навчальному процесі та забезпечують формування професійної компетентності персоналу [23] та ін.

Як зазначає А. Литвин, предмет і мета у більшості дисертацій із педагогіки містять педагогічні умови як спеціально сконструйовані (змодельовані) процедури, виконання яких дає змогу вирішити певні педагогічні завдання [15, с. 21]. Відтак, у нашому розумінні, педагогічна умова має плануватися, створюватися, штучно вбудовуватися науково-педагогічним працівником в освітній процес з метою досягнення поставленої наукової мети, що уможливорює таке визначення *педагогічних умов розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ: сукупність необхідних і достатніх педагогічних чинників, спроектованих і створених науково-педагогічним працівниками, дотримання яких в освітньому процесі об'єктивно забезпечують його ефективність й дають змогу цілеспрямовано та істотно змінити його результат.*

У контексті нашого дослідження, важливими для розуміння феномену «педагогічних умов» є положення щодо їх вибору, а саме таких:

- 1) умови мають забезпечувати *системність* та *етапність* розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ;

- 2) вибір умов має здійснюватися методами, педагогічними засобами, потенційно здатними сприяти підвищенню ефективності її розвитку;

- 3) моделювання комплексу педагогічних умов розвитку їх професійної витривалості має базуватися на закономірностях їхньої професійної підготовки;

- 4) умови мають бути *необхідними і достатніми* для зміни явища, що вивчається; тому, визначаючи педагогічні умови розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ, нами враховано такі аспекти:

- сучасні вимоги до військово-професійної компетентності військових фахівців;

- особливості військово-професійного становлення майбутніх МВУ на етапі оперативно-тактичного рівня підготовки;

- розвиток їхньої професійної витривалості досягається не за рахунок реалізації однієї умови, а в результаті їх системного застосування з урахуванням посадового призначення випускників і специфіки майбутньої бойової діяльності.

Визначення педагогічних умов розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ – це багатоаспектна педагогічна проблема, окремі питання якої висвітлено у працях Є. Гаркавцева [9], Жембровського [Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.], Н. Пенькової [19], С. Костіва [14] та ін. Так, наприклад, на думку Є. Гаркавцева, у формуванні професійної витривалості майбутніх працівників органів внутрішніх справ ефективними є такі умови: спрямованість освітнього процесу на формування мотивації до професійної діяльності; орієнтація змісту нормативних дисциплін професійної підготовки на формування їх професійної надійності; використання у навчальному процесі активних форм, методів та інноваційних засобів, що дають змогу моделювати певні ситуації [9, с. 92]. Зауважимо, що педагогічні умови не можуть зводитися суто до методичних аспектів, це значно ширше поняття.

Цікавою для нашого дослідження є думка про те, що успішність виділення умов залежить віддотримання таких вимог: чіткості визначення кінцевої мети та результату, що має бути досягнутий; врахування, що на певних етапах освітнього процесу умови можуть виступати як результат, досягнутий у процесі їх реалізації; усвідомлення, що будь-який освітній процес може успішно функціонувати лише за наявності певного комплексу необхідних і достатніх умов [31].

Відтак, аналіз науково-педагогічної літератури та метод експертного оцінювання дав змогу виявити такі найбільш доцільні педагогічні умови розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ:

1) педагогічне моделювання розвитку їхньої професійної витривалості у процесі оперативно-тактичної підготовки;

2) застосування професійно-орієнтованої методики поетапного розвитку їхньої професійної витривалості;

3) наявність професійно орієнтованих критеріїв і показників оцінювання рівнів її розвиненості [4; 5].

*Моделювання* як універсальний метод наукового дослідження уможливорює цілісне вивчення таких процесів:

- розвиток професійної витривалості майбутніх МВУ, оскільки з'являється можливість виявити не тільки елементи, а й зв'язки між ними, досліджувати освітню ситуацію різнобічно;

- виявлення можливих наслідків, що дає підстави ліквідувати чи послабити їх до реального прояву, оскільки прогнозування результатів і наслідків – одне з найважливіших завдань моделювання.

Поза як, розвиток професійної витривалості майбутніх МВУ є складним психолого-педагогічним явищем, то в процесі проектування моделі розвитку

цієї якості враховували структуру освітнього процесу, який включає цілі, завдання, зміст, методи, форми взаємодії науково-педагогічних працівників і майбутніх МВУ, результати, що при цьому досягаються. Відтак, модель розвитку їх професійної витривалості включає такі блоки:

- *цільово-методологічний*, що є системостворювальним у моделі, навколо нього вибудовуються інші блоки; реалізується шляхом встановлення стратегічних, тактичних й оперативних цілей, завдань всієї моделі, зумовлює і конкретизує призначення структурних блоків моделі та визначає запроєктований результат явища, що досліджується; визначається стандартами вищої військової освіти в межах кожної спеціальності і представлений єдністю *мети* (розвиток професійної витривалості майбутніх МВУ у процесі оперативно-тактичної підготовки), *завдань* (розвиток професійно орієнтованих цінностей і внутрішніх мотивів розвитку професійної витривалості; оволодіння системою знань щодо її розвитку та застосування їх у військово-професійній діяльності; здійснення адекватної самооцінки, відчуття відповідальності за свій результат; досягнення високого рівня фізичної, емоційної, сенсорної та розумової витривалості; розвиток професійно важливих фізичних якостей і вдосконалення воєнно-прикладних рухових навичок і вмінь) і *методологічних підходів* (системний, компетентнісний, контекстний, андрагогічний і суб'єктно-діяльнісний);

- *змістовний* – *зміст освіти МВУ* (спрямований на розвиток професійної витривалості та її структурні компоненти (ціннісно-мотиваційний, емоційно-вольовий, когнітивний, діяльнісно-практичний і суб'єктний), що ґрунтується на особливостях військово-професійної діяльності як у мирний час, так і в особливий період, вимогах до їхньої фізичної та психологічної підготовленості), *зміст діяльності викладача* (спрямований на створення педагогічних умов, що забезпечують ефективний розвиток професійної витривалості майбутніх МВУ) і *зміст діяльності самих майбутніх МВУ* (відбір, аналіз, засвоєння та використання знань і вмінь у вирішенні завдань військово-професійної діяльності);

- *операційно-діяльнісний* – забезпечується сукупністю різноманітних форм, методів, технологій і засобів викладання й навчальної діяльності, що використовуються викладачами для досягнення необхідного рівня розвиненості професійної витривалості майбутніх МВУ, а також майбутніми МВУ у процесі відбору, усвідомлення та використання змісту навчання для досягнення особистісних та військово-професійних цілей;

- *діагностико-результативний* – фіксує зміни у рівнях розвиненості професійної витривалості майбутніх МВУ та засвідчує його результативність.

Досягнення високого рівня розвиненості їх професійної витривалості забезпечує *професійно-прикладна фізична підготовка* як цілеспрямований педагогічний процес їхнього професійно орієнтованого фізичного вдосконалення, в основу якого покладено раціональний підбір і використання загальних та спеціальних засобів, форм і методів фізичної підготовки з



метою розвитку професійно важливих фізичних якостей, формування стійких військово-прикладних умінь і навичок, високого рівня знань з фізичного виховання, спрямованих на підвищення ефективності їхньої майбутньої службово-бойової діяльності [5, с. 120–121].

Низка науковців дотримується такої ж думки, зокрема, такі: найбільший кумулятивний вплив на професійну витривалість мають заняття саме з фізичного виховання (Н. Завидівська, 2002; І. Маріонда, 2011; Н. Орленко, 2010); в процесі розвитку професійної витривалості найбільшу практичну цінність мають вправи довготривалого рухового режиму циклічного характеру (Н. Борейко, 2008; Л. Ішичкіна, 2005; С. Сичов, 2002; В. Фотинюк, 2014); розвиток витривалості курсантів засобами та методами атлетичних вправ (М. Боровик, 2017) та ін.

Безумовно, специфіка діяльності військових управлінців середньої ланки управління актуалізує пошук нових методів і засобів протидії впливу противника та обстановки на їхній психічний, психофізіологічний і фізичний стан, а також ефективних шляхів підвищення їхньої діє- і боездатності.

Відтак, друга педагогічна умова – *професійно-орієнтована методика поетапного розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ*, яка включає три етапи – мотиваційно-пізнавальний, діяльнісний та творчорозвивальний, з певною метою, завданнями, змістом діяльності суб'єктів навчання, засобами та методами їх досягнення та результатом (табл. 1).

Метою *першого етапу* (перший семестр навчання) є підвищення загальної фізичної підготовленості майбутніх МВУ, збільшення їхньої рухової активності зарахунок оптимізації навчально-виховного процесу, організації загальних та специфічних форм навчання, використання вправ з різних розділів фізичної підготовки та сучасних тренажерних комплексів та систем. Так, на заняттях з легкої атлетики та прискороного пересування збільшувались об'єми аеробної роботи шляхом подолання дистанцій тренувального характеру середньої інтенсивності від 3000 м до 6000 м. При несприятливих умовах використовувались велотренажери, орбітреки, бігові доріжки тощо, навантаження з початку етапу до його завершення змінювалось від 0,25 до 1,25 Ват на кілограм маси тіла. Також використовувались повторні методи тренування під час бігу на 400–3000 м з подоланням природних та штучних перешкод.

На цьому етапі значна увага приділяється розвитку *ціннісно-мотиваційного компонента* професійної витривалості майбутніх МВУ, що здійснюється під педагогічним впливом (інформування, роз'яснення, індивідуальне спілкування, педагогічна підтримка, спільне вирішення проблемних завдань тощо) на формування їхнього внутрішнього світу, цінностей, поглядів, світогляду, потреб.

Педагогічна стратегія розвитку цього компонента має бути спрямована на вирішення таких завдань:

- актуалізацію сприйняття, усвідомлення, розуміння майбутніми МВУ значення занять з фізичного виховання з позиції життєвої необхідності;

Таблиця 1

## Етапи методики розвитку професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління

Етапи	Завдання	Зміст діяльності	Методи та засоби	Результат
1	2	3	4	5
I етап (мотиваційно-пізнавальний)	<p>Метою етапу є розвиток у майбутніх МВУ ціннісного ставлення до професійної витривалості засобами професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), визначення основних особистісних мотивів, розвиток позитивних емоцій під час фізичного та розумового навантаження, а також свідомої їх емоційно-вольової активності під час навчальних занять.</p> <p>1. Визначення вхідного рівня розвиненості професійної витривалості.</p> <p>2. Підбір форм, методів і засобів, необхідних для її розвитку.</p> <p>3. Створення комфортної психологічної атмосфери інтеріоризації цінностей змісту знань з ППФП.</p> <p>4. Мотивування пізнавального інтересу і навчальної активності майбутніх МВУ.</p>	<p>Підбір діагностичного інструментарію, вхідне діагностування розвиненості професійної витривалості у майбутніх МВУ, аналіз нормативних документів щодо організації навчання з дисципліни.</p> <p>Вивчення спеціальної літератури, наукових досліджень, розробка системи засобів, методів і форм ППФП для її розвитку.</p> <p>Актуалізація сприйняття, усвідомлення, розуміння ними цінностей професійної витривалості з позицій норм, ідеалів, життєвої необхідності.</p> <p>Представлення навчальної дисципліни як необхідної й значимої у подальшій військово-професійній діяльності.</p> <p>Робота над розвитком професійної витривалості, підвищенням рівнів розвиненості загальної фізичної підготовленості, поповнення арсеналу професійно-прикладних рухових навичок і вмій.</p> <p>Збільшення обсягу тижневого навантаження за рахунок ранкової фізичної зарядки, індивідуального фізичного тренування, самостійної підготовки, спортивно-масової роботи, фізкультурних пауз тощо.</p>	<p>Психолого-педагогічне діагностування (спостереження, анкетування, тестування, опитування, бесіди), переконання (інформаційні, пошукові, дискусійні), стимулювальне (навіювання, заохочення, осуд), фасилітативне спілкування, особистий приклад викладача, проблемний виклад, спільна рефлексія діяльності та взаємодії; інформація навчального змісту і додаткова науково-методична література, відеофільми, повчальні історії та ін.), набір вправ загально-розвивального характеру.</p>	<p>Визначення мотиваційно-пізнавальної сфери майбутніх МВУ, ціннісного ставлення до фізичного та розумового навантаження, прояв позитивних емоцій у процесі фізичних вправ і розумової діяльності.</p>

1	2	3	4	5
II етап (діяльнісний)	<p>Метою етапу є забезпечення позитивного емоційного настрою і досвіду успіху, опанування майбутніми МВУ системою знань із розвитку професійної витривалості, досягнення високого рівня витривалості та працездатності на підрунті поєднання розвитку професійно важливих фізичних якостей і вдосконалення воєнно-прикладних рухових навичок і вмінь.</p> <p>1. Створення майбутнім МВУ умов для суб'єкт-суб'єктної взаємодії та співпраці через діяльність у складі групи.</p> <p>2. Самостійний пошук ними вирішення навчальної та квазіпрофесійної проблеми.</p> <p>3. Досягнення високого рівня загальної фізичної та розумової витривалості.</p> <p>4. Розвиток у них професійно важливих фізичних якостей і вдосконалення воєнно-прикладних рухових навичок.</p>	<p>Спрямування майбутніх МВУ в позицію активних суб'єктів пізнання, спілкування, взаємодії і взаємооцінювання в колективній роботі, що активізує їхню здатність до самоуправління навчальною діяльністю.</p> <p>Створення індивідуальної траєкторії професійного розвитку кожним майбутнім МВУ – розуміння індивідуальної професійної сутності.</p> <p>Опанування ними вправами з елементами ризику, новизни і небезпеки, що орієнтовані на майбутню військово-професійну діяльність.</p> <p>Стимулювання і підтримка їх особистісно-значущих смислів навчальної діяльності у ході роботи над розвитком професійної витривалості.</p> <p>Набуття ними знань, умінь і навичок з найбільш проблемних питань щодо розвитку професійної витривалості.</p> <p>Організаційне та методичне супроводження під час програмування їх самостійних занять щодо розвитку професійної витривалості (надійність серцево-судинної системи, динамічна витривалість організму, підвищення розумової працездатності та статичної витривалості м'язів тулуба тощо) та вдосконалення професійно-прикладних рухових навичок (подолання перешкод, плавання, метання гранат, пересування на лижах тощо).</p> <p>Здійснення дієвого поточного контролю щодо розвиненості їх професійної витривалості та проведення відповідного корегування за допомогою оперативних способів, засобів і впливів.</p>	<p>Взаємонавчання, взаємоконтроль, обмін досвідом, ділове (за змістом освіти) і неформальне (на рівні особистих відносин) спілкування, дискусія, діалог, пошукові (реферати), загальнодидактичні та специфічні методи і засоби навчання, експертне оцінювання, проєкційні експресивні методи переконання (третьої особи, рольової гри), приклад науково-педагогічного працівника, спільна рефлексія діяльності та взаємодії, інформація щодо навчального змісту і додаткова (науково-методична література, відеофільми, повчальні історії та ін.), перелік вправ з розділів військово-прикладного спрямування.</p>	<p>Розвиненість теоретичної підготовленості з проблеми розвитку професійної витривалості та, на її основі, свідоме створення особистої програми з використанням засобів і методів ППФП.</p> <p>Вдосконалення професійної витривалості та працездатності на базі поєднаного розвитку професійно важливих фізичних якостей і вдосконалення воєнно-прикладних рухових навичок.</p>

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5
III етап (Творчо-розвивальний)	<p>Метою етапу є створення умов для ефективного зворотного зв'язку, розвитку рефлексивної свідомості та досягнення високого рівня розвиненості професійної витривалості майбутніх МВУ засобами та методами професійно-прикладної фізичної підготовки.</p> <p>1. Актуалізація відповідальності за професійно-особистісний розвиток шляхом самооцінювання, порівнянням особистісний розвиток. 2. Створення майбутнім МВУ умов для саморозвитку психо-фізичної і функціональної підготовленості, що сприяє професійно-особистісній самореалізації. 3. Підвищення стійкості їх організму до несприятливих умов середовища майбутньої військово-професійної діяльності. 4. Цілеспрямований розвиток професійної витривалості переважно засобами та методами ППФП.</p>	<p>Спрямування майбутніх МВУ на актуалізацію відповідальності за професійно-особистісний розвиток шляхом самооцінювання, порівнянням особистих досягнень з модельними, чітким усвідомленням своїх прагнень. Викладач допомагає їм організувати практичну реалізацію особистих програм розвитку професійної витривалості засобами ППФП в аудиторній і позааудиторній час. Визначення ефективності особистої програми, її недоліків, критичне осмислення і корегування. Викладач контролює виконання особистих програм з розвитку професійної витривалості, оцінює їх результативність, допомагає проектувати подальшу програму. Майбутні МВУ вчать контролювати, аналізувати результати своєї діяльності, удосконалювати свою програму з розвитку професійної витривалості засобами ППФП. Оновлення і корекція засобів відповідно до динаміки результатів етапного та поточного контролю рівнів розвиненості професійної витривалості, ступеня засвоєння матеріалу і врахування при цьому труднощів, відгуків та пропозицій майбутніх МВУ.</p>	<p>Взаємонавчання, взаємоконтроль, обмін досвідом, методи і засоби ППФП (регламентовані вправи, ігровий, змагальний, ідеомоторного впливу, психорегульованого впливу, традиційні і нетрадиційні системи фізичних вправ і видів спорту), спільна рефлексія діяльності та взаємодії, експертне педагогічне оцінювання.</p>	<p>Вираженість суб'єктивної позиції майбутніх МВУ щодо розвитку професійної витривалості. Створення умов для їх саморозвитку психофізичної і функціональної підготовленості. Розвиненість професійної витривалості майбутніх МВУ.</p>

- спонукання їх до внутрішнього сприйняття цінностей здорового способу життя та професійного довголіття, високого рівня фізичної підготовленості та працездатності; стимулювання мотивів, бажань до саморозвитку у професійній витривалості.

Засвоєння системи науково-теоретичних знань щодо розвитку професійної витривалості, її важливість, шляхи розвитку та вміння ефективно її застосовувати у процесі військово-професійної діяльності є підґрунтям розвитку *когнітивного компонента* професійної витривалості майбутніх МВУ на першому етапі. Важливим завданням науково-педагогічних працівників є спрямування майбутніх МВУ на критичне осмислення інформації, що надходить, уміння систематизувати теоретичні знання щодо професійної витривалості, її розвитку, а також на їх вміння організувати процес її розвитку – планування, проведення та самоконтроль.

*Другий етап* (другий семестр навчання) має бути спрямований на досягнення високого рівня професійної витривалості та працездатності на підґрунті поєднання розвитку професійно важливих фізичних якостей і вдосконалення воєнно-прикладних рухових навичок і вмінь, зокрема, таких: максимальної швидкості бігу, спеціальної витривалості та техніки професійно-важливих рухових навичок, що забезпечується виконанням вправи на загальній контрольній смузі перешкод, що моделює дії військовослужбовців у зоні проведення бойових дій, а саме: подолання штучних перешкод різної висоти, метання ножів і гранат, перенесення боєприпасів, евакуація пораненого, стрільба зі штатної зброї тощо.

Цей етап передбачає проведення факультативного курсу «Витримка та виживання на полі бою», що моделює екстремальні умови службово-бойової діяльності з підвищеним фізичним і психоемоційним навантаженням [10], спрямований на опанування знаннями, вміннями організації індивідуальних, колективних дій в екстремальних умовах бойової діяльності, розвиток навичок і вмінь переносити значні фізичні й психоемоційні навантаження, долати вплив негативних чинників зовнішнього середовища, зміцнення й загартування, набуття методичних і практичних навичок управління підрозділами в умовах постійної зміни обстановки, здійснення маршів у пішому порядку за визначеними маршрутами та орієнтирами місцевості, пошуку різноманітних об'єктів, розвідки та встановлення мінно-вибухових загороджень, евакуації поранених, подолання водних і штучних перешкод в обмундируванні зі зброєю, прихованого розташування на місцевості тощо [7]. Успішності їх підготовки до виживання в бойових умовах, передусім, сприяє усвідомлення виживання як *науково-прикладної дисципліни*, що націлена на безпосереднє практичне використання наукових результатів під час підготовки військовослужбовців до виконання службових обов'язків в бойових умовах [220].

На другому етапі відбувається цілеспрямований розвиток *емоційно-*

*вольового компонента* професійної витривалості шляхом створення комфортної психологічної атмосфери взаємодії та підтримки, вільного обміну думками, ситуацій переживання позитивних емоцій від успіхів і досягнень, задоволеності собою і своїми результатами у розвитку професійної витривалості слухачами.

Розвиток *діяльнично-поведінкового компонента* професійної витривалості передбачає засвоєння системи рухових умінь і навичок, способів рухової активності, розвиток психофізичних і психофізіологічних якостей, що сприяють підвищенню рівня дієздатності та кумулятивного ефекту м'язової діяльності, і забезпечується навчальними заняттями (навчально-тренувальні, навчально-методичні); самостійною роботою; практичною підготовкою; контрольними заходами; ранковою фізичною зарядкою; індивідуальним фізичним тренуванням; спортивно-масовою роботою, що забезпечують систематичність у навантаженні з інтервалом не більше 2–3 днів.

На кожному занятті адаптаційного періоду фізичні вправи мають виконуватись в такому обсязі й з такою інтенсивністю, щоб тренувальне навантаження набувало розвивавального ефекту. В основному періоді навантаження має бути таким, при якому енергетичні запаси акумулювалися б завдяки вольовим зусиллям для підтримання працездатності. На заключному етапі основна увага звертається на поліефектну якість рухів (можливість виконання однієї дії за допомогою різних груп м'язів), тобто високу міжм'язову координацію.

*Суб'єктний компонент* професійної витривалості має розвиватись шляхом усвідомлення майбутніми МВУ важливості професійної витривалості в особистісному та професійному розвитку, для здоров'я та фізичного розвитку, створення ситуації вільного вибору діяльності, волевиявлення, що спонукає до прояву ініціативності, самостійності, рефлексивності, посиленню суб'єктної позиції.

На *третьому етапі* (другий курс навчання) розвиток професійної витривалості майбутніх МВУ має відбуватись переважно засобами та методами ППФП, вправами на розвиток силової та кардіо-респіраторної витривалості. На цьому етапі важливе значення для її розвитку мають самостійні заняття та індивідуальне фізичне тренування за супроводом науково-педагогічного працівника, його корегуванням індивідуального графіка тренування та цілеспрямованим спрямуванням їх свідомості на саморозвиток та самовдосконалення професійної витривалості.

Третя педагогічна умова – *наявність професійно орієнтованих критеріїв і показників оцінювання рівнів розвиненості професійної витривалості майбутніх МВУ* – дає змогу об'єктивно оцінювати рівень розвиненості їхньої професійної витривалості та, за необхідністю, корегувати процес її розвитку. У педагогічній теорії і практиці виокремлено й обґрунтовано такі загальні вимоги до критеріїв: вони мають відображати основні закономірності функціонування і розвитку явища, що досліджується; за допомогою критеріїв

мають встановлюватися зв'язки між усіма компонентами явища, що аналізується; критерії мають розкриватися через показники, що засвідчують ступінь вираженості даного критерію; критерії мають відображати динаміку якості, що вимірюється, у часі та просторі; якісні показники мають виступати в єдності з кількісними та доповнювати один одного [27 **Ошибка! Незвестный аргумент ключа.**].

В нашому дослідженні критерії виконують такі функції:

- діагностичну – аналіз результатів дослідження щодо розвиненості професійної витривалості майбутніх МВУ, суб'єктивних і об'єктивних умов її розвитку, а також особливостей військово-професійної підготовки;

- прогностичну – прогнозування подальшого розвитку їх професійної витривалості на основі аналізу контрольних вимірювань, поточних результатів експериментального дослідження;

- коригувальну – слугує для внесення змін у здійснення експериментального дослідження на основі отриманих результатів, дає змогу змодельовувати зміст і структуру подальшої роботи щодо розвитку їх професійної витривалості, розробляти практичні рекомендації для організації військово-професійної підготовки у військових ЗВО.

Достовірне та оптимальне оцінювання розвиненості професійної витривалості майбутніх МВУ можливо, на нашу думку, за такими критеріями:

- *ціннісно-мотиваційний* – засвідчує наявність цінностей, інтересів і мотивів, адекватних цілям і завданням військово-професійної діяльності, стійку потребу до постійного підвищення рівня професійної витривалості, оскільки система цінностей і мотивів виконує стимуляційну та регулятивну функцію в їх підготовці до військово-професійної діяльності та сприяє розвитку внутрішньої мотивації до навчальної діяльності, спонукає й спрямовує їх до розвитку професійної витривалості;

- *емоційно-вольовий* – дає змогу оцінювати емоційну готовність і вольову здатність до розвитку професійної витривалості у військово-професійній діяльності;

- *інтелектуальний* – констатує повноту, глибину і системність набутих загальних і військово-прикладних знань із розвитку професійної витривалості, спрямованих на ефективне виконання ними завдань за призначенням в оперативно-тактичній ланці управління як в мирний час, так і в особливий період;

- *операційний* – засвідчує їх здатність застосовувати набуті загальні та військово-прикладні знання, прийоми, способи, вміння навички із розвитку професійної витривалості при вирішенні військово-професійних завдань;

- *суб'єктно-результативний* – дає змогу оцінити усвідомлення ними себе суб'єктами військово-професійної діяльності та в суб'єктному ставленні до себе як до управлінця оперативно-тактичного рівня, здатність до самоаналізу, самооцінювання та саморефлексії, а також рівень розвиненості професійної витривалості.

Таким чином, на теоретико-методологічному рівні наукового аналізу

поняття «педагогічні умови», особливостей військово-професійної діяльності офіцерів органів військового управління та специфіки освітнього процесу у військовому ЗВО уточнено сутність поняття «педагогічні умови розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ» та визначено й конкретизовано ці умови, що сприяють вирішенню науково-педагогічних завдань щодо фізичного виховання та фізичної підготовки у військових ЗВО та збагаченню методики військово-педагогічних досліджень.

### Список використаних джерел

1. Беньковська Н.Б. Формування професійних якостей майбутніх фахівців банківської справи у процесі фахової підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2015. 251 с.
2. Біла книга – 2016. Збройні сили України. Київ : Міністерство оборони України, 2017. 112 с.
3. Боровик М.О. Методика розвитку фізичної витривалості курсантів ВНЗ МВС України. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. 2017. Вип. 52 (105). С. 439–435.
4. Вербин Н.Б. Організаційно-педагогічні умови розвитку професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління в процесі оперативно-тактичної підготовки. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2017. Вип. 23 (2–2017), ч. 1. С. 62–68.
5. Вербин Н.Б. Розвиток професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління у процесі оперативно-тактичної підготовки: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Національний університет оборони імені Івана Черняхівського. Київ, 2019. 299 с.
6. Вербин Н.Б. Сутність, зміст і структура професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління на етапі оперативно-тактичного рівня підготовки. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. 2017. Вип. 2 (88). С. 51–55.
7. Витримка та виживання на полі бою: підруч. / Н. Б. Вербин, С. М. Жембровський, О. В. Петрачков, В. І. Свистун, В. А. Шемчук. Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 187 с.
8. Военный энциклопедический словарь. Редкол.: А.П. Горкин, В. А. Золотарев и др. Москва: Большая Российская энциклопедия, «РИПОЛ КЛАССИК», 2002. 1664 с.
9. Гаркавцев Є.І. Педагогічні умови формування професійної надійності майбутніх працівників органів внутрішніх справ : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Дніпропетровський університет ім. А. Нобеля. Дніпропетровськ, 2015. 292 с.
10. Жембровський С.М. Особливості організації курсу витримки та виживання на полі бою під час підготовки майбутніх магістрів військового управління. Наукові записки Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Педагогічні науки. [Електронний ресурс]. 2017. Вип. 134. С. 104–114.  
URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzped\\_2017\\_134\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzped_2017_134_16).
11. Ипполитова Н. Стерхова Н. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация. General and Professional Education. 2012. № 1. С. 8–14. URL : [http://genproedu.com/paper/2012-01/full\\_008-014.pdf](http://genproedu.com/paper/2012-01/full_008-014.pdf) (дата звернення: 11.02.2016).
12. Колесніченко О. С. Розробка методики «психологічна готовність» особистості фахівця екстремального виду діяльності. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2014. Вип. 1 (38). С. 252–258.
13. Костів С. Емоційно-вольова стійкість майбутніх військових фахівців. Військова освіта. 2017. № 2 (36). С. 107–116.



14. Костів С.Ф. Сутність і зміст психофізичної витривалості професіоналів військового управління у сфері оборони оперативного-тактичного рівня. Проблеми освіти. 2018. Вип. 88, ч. 1. С. 269–277.

15. Литвин А.В. Методологічні засади поняття «педагогічні умови» [Текст] : на допомогу здобувачам наукового ступеня. Львів : СПОЛОМ, 2014. 76 с.

16. Мацевко Т.М. Психологічні особливості розвитку управлінської компетентності майбутніх магістрів військового профілю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Національна академія оборони України. Київ, 2007. 220 с.

17. Методичний посібник з основних питань організації повсякденної діяльності військ (сил). Київ: Воєнне вид-во «Варта», 2003. 560 с.

18. Нарадько А.В., Нарадько В.В., Васильєва Н.В. Визначення критеріїв оцінювання професійно важливих якостей офіцера для управління його кар'єрою. Військова освіта. 2007. № 1 (19). С. 216–224.

19. Пенькова Н.Є. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності у процесі проведення антитерористичної операції : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Національна академія Національної гвардії України. Харків, 2015. 245 с.

20. Попов А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших военных учебных заведений на основе моделирования условий боевой деятельности : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Нижегородское высшее военное инженерное командное училище. Нижний Новгород, 2009. 182 с.

21. Про Концепцію розвитку сектору безпеки і оборони України: Указ Президента України від 14 берез. 2016 р. № 92/2016. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/92/2016> (дата звернення: 23.04.2017).

22. Свистун В.І. Науковепідґрунтяпідготовкивійськовослужбовців до виживання в бойових умовах. Сучасні тенденції та перспективирозвиткуфізичноїпідготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 21–22 лист. 2019 р.); НУОУ імені Івана Черняхівського. К. : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2019. С. 34–37.

23. Свистун В. І. Педагогічні умови професійного навчання персоналу на виробництві. Професійна освіта: проблеми і перспективи. 2012. Вип. 3. С. 31–36.

24. Свистун В.І. Психолого-педагогічні аспекти розвитку стресостійкості військовослужбовців. Проблеми освіти. 2018. Вип. 88, ч. 2. С. 196–205.

25. Стасюк В.В. Екстремальні умови та їх вплив на індивідуальні особливості військовослужбовців. Вісник Національної академії оборони України. 2010. Вип. 1 (15). С. 175–181.

26. Стасюк В.В. Психологія управління військами : підруч. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 540 с.

27. Терешук Г.В., Сидоренко В.К. Основи педагогічних досліджень. Ольштин: WSiE NWP, 2010. 328 с.

28. Тракалюк О.Л., Ветров В.І. Що первинне: освітньо-кваліфікаційні характеристики чивимоги посади до фахівця? (за матеріалами НДР «Персонал»). Військова освіта. 2007. № 1 (19). С. 206–215.

29. Хриков Є.М. Педагогічні умови як складова наукових знань. Шлях освіти. 2011. № 2. С. 11–14.

30. Ягупов В.В., Костів С.Ф. Діагностування розвиненості психофізичної витривалості офіцерів військового управління на етапі оперативного-тактичної підготовки. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. VII (84), Issue: 207, 2019 Nov. С. 7–17. [https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/ped\\_psy\\_vii\\_207\\_84.pdf](https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/ped_psy_vii_207_84.pdf) (дата звернення: 23.04.2020).

31. Яковлев Н.М. Теория и практика подготовки будущего учителя к творческому

## АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ПРОФЕСІОНАЛІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ

**Ягупов В. В., Костів С. Ф.**

Нині держава перебуває у складній геополітичній ситуації, що передбачає зміцнення Збройних сил України, насамперед їх кадрове забезпечення. Зокрема, військово-професійна діяльність офіцерів органів військового управління полягає у виконанні службових завдань в умовах постійного впливу несприятливих чинників, які призводять до підвищення психічної і фізичної напруженості та негативно впливає на їх військово-професійну діяльність. Вона має бути спрямована на формування у них відповідних військово-професійних компетентностей, що сприятиме їм успішно виконувати професійні завдання в екстремальних ситуаціях. Так, досвід АТО та ООС на сході України показує, що для успішного виконання офіцерами службових завдань вкрай необхідна *психофізична витривалість*, яка сприяє зниженню у них психоемоційної напруженості в несприятливих умовах військово-професійної діяльності.

Аналіз літературних джерел. Багатий досвід щодо розв'язання проблем, пов'язаних з професійною підготовкою майбутніх керівників до здійснення психологічної та фізичної підготовки, накопичено у педагогічній (Н. Вербин, В. Веселов, С. Жембровський, С. Мул, В. Свистун, В. Шемчук, В. Ягупов – військова галузь, В. Фотинюк – авіаційна галузь, Г. Бойко, Л. Іващенко, Л. Федотова – освіта), психологічній (Ю. Александров, М. Берштейн, О. Кокун, М. Корольчук, Г. Коробейніков, М. Макаренко – освіта, Н. Агаєв, В. Осьодло, А. Саракул, В. Ягупов – військова галузь) та освітній (Л. Пилипей – фізична культура і спорт, О. Молоков, О. Ольховий, К. Пронтенко, С. Романчук, О. Старчук, Г. Сухорада, Ю. Фіногенов – військова галузь) науках.

Проте, у наукових працях сучасних дослідників проблема формування і розвитку психофізичної витривалості майбутніх професіоналів військового управління (далі – ПВУ) у системі військово-професійної освіти, практично, не розв'язувалась. У зв'язку з цим аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел щодо проблеми розвитку психофізичної витривалості офіцерів у системі військової освіти є актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Результати досліджень та їх обговорення. Теоретичний аналіз та узагальнення психологічних і педагогічних джерел засвідчив, що проблема професійної підготовки майбутніх ПВУ викликає достатню зацікавленість у науковців. Досвід військової служби і бойовий досвід проведення АТО та ООС засвідчили, що однією з найважливіших організаційних проблем щодо

військово-професійної підготовки офіцерів є формування, розвиток і вдосконалення їх провідних військово-професійних якостей, серед яких однією з інтегральних є психофізична витривалість. Її сформованість забезпечує стабільність, урівноваженість, емоційну лабільність, адекватність прояву емоцій та опірність психіки до впливу стрес-чинників військової служби на них, інтегральним проявом яких є саморегуляція ними своїх емоційних станів [13, с. 63].

Сутність військової освіти полягає в навчанні, вихованні, саморозвитку та психологічній підготовці військовослужбовців, у всебічній їх підготовці до успішного введення бойових дій, оскільки у процесі, наприклад, військово-професійної підготовки майбутнього ПВУ мають вирішуватися такі основні завдання:

- виховання громадянина-патріота України, військового професіонала, розвиток його професійно важливих якостей, необхідних для успішного військово-професійного буття;

- розвиток у нього системи військово-професійних і фахових знань, умінь, навичок і здатностей, насамперед управлінського та психолого-педагогічного спрямування;

- розвиток його інтелектуальних, психічних і фізичних якостей, у тому числі й психофізичну витривалість;

- розвиток особистісної, психологічної та професійної готовності до розв'язання бойових і службових завдань як суб'єкта оперативно-тактичної ланки управління [32, с. 121].

Якість вищої військової освіти полягає у розвитку майбутніми ПВУ військово-професійних і фахових знань, умінь, здатностей, професійно важливих якостей, що сприятимуть їм якісно виконувати завдання, визначені змістом і специфікою військово-професійної діяльності. Вона має такі основні характеристики:

- поліфункціональність: за кількістю покладених на офіцера різноманітних компетенцій – менеджерських, організаційно-управлінських, педагогічних, забезпечувальних, методичних, бойових та ін.;

- комунікативність і водночас полікомунікативність: за засобами взаємодії з іншими військовослужбовцями та впливу на них, а також за обсягом службової взаємодії з великою кількістю посадових осіб;

- індивідуальність і персональна відповідальність: за формою організації своєї військово-професійної діяльності та реалізації її функцій;

- самостійність і автономність: за способами військово-професійної діяльності та реалізації посадових компетенцій;

- розумовість та інтелектуальна насиченість: за співвідношенням розумового і фізичного навантаження у процесі реалізації посадових компетенцій;

- творчість і динамічність: у межах виконання службових завдань не піддається повною мірою алгоритмічному опису його військово-професійна діяльність у постійно змінних її умовах;

- стресогенність і психологічна насиченість: за особливими умовами виконання службових обов'язків, що пов'язані з впливом стресогенних чинників військового середовища, військово-професійної діяльності та особливо бойової обстановки;

- висока моральна і службова відповідальність: за здоров'я і найголовніше за життя особового складу, за підтримання озброєння та військової техніки у стані постійної бойової готовності, а також за виконання поставлених бойових завдань.

Досвід АТО і ССО показує, що у системі військового управління центральною постаттю є керівник – офіцер оперативно-тактичної ланки управління, від його професійної підготовленості, професійно важливих й особистісних якостей залежить успішність виконання військовою частиною (підрозділом) бойових завдань. Основною передумовою його успішної діяльності є усвідомлення основних функцій як менеджера середньої ланки управління, а це вимагає від нього високорозвиненого практичного інтелекту, жорсткої волі, рішучості, самовладання, професійної суб'єктності, а також і психофізичної витривалості. А ці якості та здатності має формувати та розвивати в нього система військової освіти.

Психофізична витривалість ПВУ включає психічну і фізичну складові. Для з'ясування її сутності та цілеспрямованого розвитку необхідно проаналізувати основні напрями її дослідження. Так, психологічні аспекти щодо підготовки майбутніх військових фахівців досліджують А. Богуславець, О. Бойко, Т. Мацевко, С. Мул, В. Олійник, В. Осьодло, В. Свистун, В. Стасюк, В. Шемчук, В. Ягупов та ін.

В. Стасюк зазначає, що сформована психолого-педагогічна компетентність у військового фахівця оперативно-тактичного рівня підготовки визначає зміст його діяльності. Детермінанти її змісту найбільш високого рівня пов'язані з розвитком творчих якостей, умінням самостійно діяти в нестандартних і складних умовах, що передбачає самовизначення, самореалізацію та самовдосконалення як військового професіонала. Важливим при цьому є прагнення офіцерів виробити духовні, моральні, вольові, психічні та фізичні якості шляхом самовиховання і самоосвіти в процесі набуття освіти та постійного самовдосконалення у процесі військово-професійної діяльності [26, с. 278].

В. Шемчук досліджує розвиток управлінського мислення у магістрів військового управління та підкреслює, що управлінське мислення будь-якого керівника є раціональним відображенням ним фактів дійсності, спроможності та здатності охоплювати думкою всю ситуацію, спрямовувати її на вироблення, прийняття та реалізацію рішень. Він наголошує, що таке мислення є не просто мисленнєвим процесом, а таким «ланцюжком» мисленнєвих процесів, який на виході формує не лише здатність використовувати кілька відсотків операційних можливостей власного мозку, а й продемонструвати та враховувати професійну та особистісну позицію, ставлення, волю та професійно-практичну спрямованість керівника як

суб'єкта управління та підлеглих як об'єктів управлінського впливу [29, с. 32].

Психологічні особливості розвитку управлінської компетентності майбутніх магістрів військового профілю досліджує Т. Мацевко, який вважає, що одним з основних компонентів управлінської компетентності є адаптивність офіцера, яка пов'язана з його здатністю до гнучких змін в емоційно-соціальному досвіді у процесі розв'язування нетипових, нестандартних управлінських завдань, розвиненою системою емоційно-вольової саморегуляції [17].

На думку В. Ягупова провідними якостями, рисами та проявами особистості військового фахівця є, такі: свідома активність, безпосередньо спрямована на військово-професійну діяльність; включеність у систему суспільно-виробничих відносин шляхом виконання конкретних посадових компетенцій у певному професійному середовищі як суб'єкта військово-професійної діяльності; ступінь сформованості провідних психічних властивостей та якостей як представника певного професійного середовища та конкретного військового фахівця; це, насамперед, сформованість професійної свідомості та самосвідомості, фахової Я-концепції, системи індивідуальних цінностей військово-професійної діяльності та фахового буття; свідома цілеспрямована саморегуляція та самодетермінація своєї поведінки й діяльності в певному військово-професійному середовищі; готовність і здатність нести усвідомлено повну відповідальність за результати, а також наслідки своїх дій, вчинків, поведінки і діяльності в межах виконання своїх посадових компетенцій; професійна суб'єктність, тобто професійна підготовленість, суб'єктна готовність і фахова здатність бути суб'єктом військово-професійної діяльності в певному професійному середовищі [31, с. 23].

В. Осьодло зазначає, що психологічна стійкість офіцера є найважливіша його професійна характеристика, яка розглядається як багаторівнева системна якість і формується в процесі військово-професійної підготовки. Вона розуміється як комплексне утворення таких психологічних компонентів – військово-професійних умінь, мотиваційної, емоційної, вольової (регулятивних компонентів) та інтелектуальної сфер психіки, а також і психічного здоров'я [19, с. 31].

Психолого-педагогічні аспекти розвитку стресостійкості військово-службовців було досліджено В. Свистун. Вона з'ясувала, що стресостійкість детермінується їх підготовкою до дій в екстремальних умовах, комплексом тренінгів, а також особистісним і професійним досвідом. Вона вважає, що її можна формувати й розвивати [25, с. 203]. Вважаємо, що оптимізація співвідношення стресостійкості і військово-професійної діяльності майбутніх ПВУ досягається, в першу чергу, розвитком у нього мотивації військово-професійної діяльності, певних психічних якостей і функціональних здатностей, підвищенням загальної й спеціальної тренуваності; розвитком

здатності до оптимальної мобілізації психічних, фізіологічних і фізичних можливостей організму.

Отже, у процесі психологічної підготовки майбутніх ПВУ необхідно цілеспрямовано розвивати у них психолого-педагогічну компетентність, моральні і вольові якості, управлінське мислення, емоційно-вольову стійкість, свідому активність, саморегуляцію та самодетермінацію, професійну суб'єктність та інші якості, які зумовлені конкретним військово-професійним напрямом діяльності. Низка цих завдань успішно вирішується в процесі фізичної підготовки майбутніх ПВУ, про що наголошують Н. Вербин, С. Глазунов, Л. Іващенко, С. Жембровський, О. Молоков, О. Ольховий, С. Романчук, О. Старчук, К. Пронтенко, Г. Сухорада, Ю. Фіногенов та ін. Так, у результаті проведеного теоретичного аналізу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх магістрів військового управління Н. Вербин визначає, що вона орієнтована не тільки на формування фізичної готовності до майбутньої військово-професійної діяльності, а й на формування системи знань з фізичної культури [6, с. 27].

До напрямів підвищення ефективності підготовки до професійної діяльності майбутніх ПВУ засобами спеціальної фізичної підготовки відносимо такі: 1) доцільність використання у повсякденній діяльності, в процесі індивідуальної підготовки найбільш доступних та ефективних форм і засобів підвищення загального рівня фізичної підготовленості з використанням вправ, які забезпечують високий функціональний тонус серцево-судинної та дихальної систем організму; це використання вправ загальнотренувального впливу – переважно вправи на розвиток витривалості; 2) використання різноманітних засобів спеціальної фізичної підготовки для розвитку швидкості рухів; 3) застосування різноманітних засобів спеціальної фізичної підготовки для розвитку сили [10, с. 47].

С. Глазунов виявив, що професійна діяльність військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах атаки противника пов'язана з високою за обсягом руховою активністю, в якій задіяно майже всі м'язові групи, яка передбачає постійні інтенсивні фізичні навантаження, що значно впливає на зниження функціональних резервів організму [8]. Це свідчить важливість регулярних і систематичних тренувань для формування психофізичної витривалості майбутніх ПВУ.

О. Петрачков зазначає, що професійна діяльність командира залежить від таких психічних якостей: здатності водночас сприймати декілька об'єктів (обсяг уваги), виконувати декілька дій (розподіл уваги), швидко переносити увагу з одного об'єкта на інший (переключення уваги). Він також наголошує, що під дією комплексу несприятливих чинників ефективність військово-професійної діяльності військовослужбовців знижується, а у тих військовослужбовців, які мають високу фізичну підготовленість підвищується на 20 %, у тих, які мають низьку фізичну підготовленість, знижується на 40–50 % [20, с. 88].

Науковці вважають, що для ефективного виконання військово-професійних завдань необхідно спрямовувати основні напрями практичної підготовки всіх категорій військовослужбовців на вирішення таких завдань: 1) розвиток витривалості та сили, стійкість до заколихування; 2) перегляд змісту вправ на смузі перешкод в бік подолання окремих перешкод, які потребують виконання складних координаційних рухів за мінімальний проміжок часу; 3) здійснення довготривалих пересувань на місцевості у повному спорядженні або з вантажем; 4) виконання фізичних вправ з використанням імітаційних шумових засобів і засобів задимлення; 5) проведення фізичних тренувань спеціальної спрямованості для здійснення маршу чи пересувань на бойовій техніці [22, с. 50]. Ці результати підтверджують думку С. Глазунова.

Отже, аналіз наукових джерел щодо розв'язання проблем фізичної підготовки майбутніх військових фахівців показав, що ефективність виконання завдань у процесі військово-професійної діяльності буде залежати від практичного відпрацювання ними різноманітних вправ із значним фізичним і психічним навантаженням в умовах невизначеної діяльності.

На думку науковців (В. Ареф'єв, А. Афонін, С. Безпалій, М. Боровик, М. Єна, В. Лавриненко, М. Линець, О. Лойко, О. Молоков, Л. Петрова, А. Чудик) якісне виконання завдань різноманітної професійної спрямованості залежить від розвиненості фізичних якостей, а саме *витривалості*. Так, основні підходи до вивчення і застосування тактики рукопашного бою досліджує О. Молоков, який вважає, що систематичні заняття з рукопашної підготовки розвивають у військовослужбовців витривалість і психічну стійкість [18, с. 53].

В. Ареф'єв вважає, що *фізична витривалість* має особливе значення в життєдіяльності людини, оскільки дозволяє їй протягом тривалого часу підтримувати належний рівень інтенсивної діяльності, виконувати значний обсяг роботи, швидко відновлювати сили після навантажень. Він зазначає, що тривалість роботи характеризується втотою і тому вона визначає здатність організму протистояти втомі [3]. Ці рекомендації важливі для обґрунтування методики розвитку психофізичної витривалості майбутніх ПВУ.

Так, В. Лавриненко в якості основної ідеї технології розвитку витривалості курсантів використовує положення про те, що вона є їх здатністю до тривалого виконання будь-якої роботи без зниження її інтенсивності, а також здатністю протистояти втомі [15, с. 22], відповідно, її необхідно цілеспрямовано формувати та розвивати.

Л. Петрова досліджує фізичну *витривалість* як запоруку розумової працездатності студентів і робить висновок, що такі шкали як об'єм уваги й пам'яті, кількість розумових операцій у недостатньо тренуваних студентів наприкінці навчального року значно знижуються. У цей період особливо важливим для підтримання розумової працездатності є забезпечення безперервності занять фізичною культурою і спортом з урахуванням

фізичного стану кожного з них і регулюванням тренувальних навантажень, а також створення позитивного емоційного фону [21].

Науковці також наголошують, що проблема психологічної підготовки мають вирішуватися у комплексі з професійною підготовкою (Н. Агаєв, О. Буріков, О. Дьомін, Ю. Елькін, А. Левенець, А. Саракул, В. Ягупов, С. Янкевич та ін.). Так, С. Янкевич здійснив ретельний аналіз підходів багатьох науковців, які досліджували проблему *психологічної готовності* особистості до професійної діяльності. На підставі цього він констатує, що майже всі вчені вказують на наявність в її структурі мотивації, знань, комплексу професійно необхідних якостей [33].

Проблему морально-психологічного забезпечення військово-професійної діяльності досліджує В. Ягупов, він виділяє серед основних компонентів *психологічної готовності* воїна мотиваційний, пізнавальний, емоційний і вольовий [30]. Усі ці компоненти безпосередньо пов'язані з психофізичною витривалістю фахівця, особливо емоційний і вольовий.

Так, Н. Агаєв розробив модель психічних якостей успішного військовослужбовця-миротворця, яка складається як з позитивних, так і з негативних проявів. Із восьми визначених ним проявів розширеної моделі чотири є позитивними – соціальна інтроверсія, тривожність, мужність, витривалість і чотири – негативними – оптимізм, невротичний «зверхконтроль» і емоційна лабільність, реактивна тривожність – для його професійної придатності [1, с. 127].

А. Саракул досліджує *психологічну підготовку* військовослужбовців підрозділів спеціального призначення шляхом використання фізичних вправ, які поєднуються з прийомами *психоемоційного самоуправління*. Ним було з'ясовано залежність їх психічної стійкості від рівня фізичної підготовленості. Крім того, науковець встановив, що багаторазове виконання фізичних вправ в умовах реальної небезпеки, фізичної втоми і психогенного впливу бойових подразників, які поєднані з прийомами психоемоційного самоуправління, сприяє їх психічної адаптації до службово-бойової діяльності [24, с. 22].

Дослідженням *психологічних засобів* підвищення професійно-психічної стійкості працівників пенітенціарних закладів займається А. Левенець, яка вважає, що їх підготовка до роботи в умовах професійного стресу є одним із ключових чинників ефективності виконання ними службових обов'язків [16].

Взаємозв'язок інтенсивності навчального процесу в ЗВО та *інтелектуальної витривалості* студентів досліджує О. Дьомін. Для створення умов для нарощування у студентів ресурсу розумової енергії та інтелектуальної витривалості необхідно, на його думку, систематично їх навантажувати завданнями для самостійної навчальної роботи, а також заохочувати їх до помірного, але регулярного фізичного навантаження, особливо – спортивного характеру [9, с. 138]. На основі його дослідження можна зауважити, що тривалість часу формування витривалості до



інтелектуальної праці залежить від різних чинників та їх творчого врахування.

Дослідники О. Буріков і Ю. Елькін зазначають, що специфічне *стомлення* військовослужбовців на заняттях з фізичної підготовки достатньо досліджене і тому долається *зусиллям волі*, а для подолання неспецифічних відчуттів втоми в умовах виконання завдань військово-професійної діяльності потрібно значно великі вольові зусилля. Це означає, що сформовані психічні реакції на планових заняттях з фізичної підготовки не в повній мірі проявляються при виконанні службових завдань у складних умовах. В екстремальних умовах навчально-бойової діяльності, в зв'язку з неадаптацією психіки до специфічних навантажень, військовослужбовцям не завжди зможуть посприяти сформовані навички та вміння (наприклад, рухові, сенсомоторні, розумові та ін.) виконати завдання, що підтверджує доцільність моделювання складних і небезпечних ситуацій у процесі їх психологічної підготовки [5], а також розвитку їх психофізичної витривалості.

Науковці (Ю. Александров, М. Берштейн, О. Кокун, М. Корольчук, Г. Коробейніков, М. Макаренко та ін.), які досліджують різні аспекти психофізіологічної діяльності фахівців, підкреслюють необхідність формування психофізіологічної готовності щодо виконання професійних завдань тривалого характеру.

Фізіологічні особливості розвитку витривалості були досліджені М. Берштейном, який зазначав, що витривалий організм має відповідати трьом умовам: він повинен мати великі запаси енергії, щоб її витратити; володіти здатністю у потрібну хвилину її віддати; при цьому має вміти витратити ці ресурси із жорстким, розумним розрахунком, щоб їх було достатньо для виконання якомога більшої кількості корисної роботи [4, с. 19]. О. Кокун досліджує *психофізіологічні аспекти витривалості* фахівців і зазначає, що психофізіологічне забезпечення формування готовності студентів до педагогічної діяльності має являти собою систему заходів, спрямованої на формування їх готовності до неї через набуття необхідної мотиваційної, фізичної, когнітивної, адаптаційної та інформаційної видів здатностей [11].

М. Корольчук у своїй науковій праці відмічає, що небезпека нервово-психічної напруженості для особистості та колективу полягає в тому, що вона проявляється в дезорганізації їх поведінки, гальмуванні раніше напрацьованих навичок і вмінь, неадекватних реакціях на зовнішні роздратування, труднощі в розподілі уваги, звуженні в об'ємі уваги та пам'яті, імпульсивних діях. Такі зміни в психічній сфері безумовно негативно позначаються на рівні працездатності та безпечної діяльності фахівців [12, с. 27], а для професіонала військового управління нервово-психічна стійкість є невід'ємним компонентом його психофізичної підготовленості та витривалості.

Окремі аспекти *психофізичної підготовки* різних фахівців досліджували Д. Анохін, Л. Крилова, В. Пічурін, В. Фотинюк, В. Чистяков та ін. Так, проблемою професійної *психофізичної підготовки* студентів займається Л. Крилова, яка вважає, що для оцінювання конкурентоздатних фахівців необхідно постійно займатися контролем і корекцією їх професійної психофізичної готовності. Вони повинні мати на високому рівні професійну працездатність, необхідні фізичні та функціональні можливості організму для своєчасної адаптації до умов середовища, які швидко змінюються, здатність до повного відновлення організму в обмеженому часі, відповідно, мати мотивацію на досягнення цілей [14, с. 368].

Д. Анохін зазначає, що для досягнення належного рівня фізичної готовності контингенту командуванням американської армії були розроблені пріоритетні напрями організації процесу його *психофізичної підготовки*. Зокрема, такі: 1) розвиток загальної витривалості як основи високої фізичної працездатності та протистояння втомі військовослужбовців, що постійно зростає; 2) розвиток їх м'язової сили та витривалості, необхідних для підтримання правильної пози і виконання необхідних обов'язків упродовж тривалого періоду часу; 3) розвиток їх військово-прикладних рухових навичок; 4) розвиток їх необхідних психічних якостей, навичок самоконтролю в умовах фізичного і психічного стресу; 5) забезпечення раціонального вагово-ростового співвідношення військовослужбовців [2].

Проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх бакалаврів в авіації та космонавтиці досліджує В. Фотинюк, який обґрунтовує, на основі врахування специфіки інженерно-технічної діяльності в авіаційній галузі, структуру готовності до професійної діяльності, особистісного потенціалу авіаційного фахівця, *психофізичний потенціал* професійного розвитку як його інтегративну властивість. Вона включає мотиваційно-ціннісний, когнітивний, операційно-технологічний, діяльнісний і рефлексивний компоненти. Психофізичний потенціал виявляється фізичною, фізіологічною, психологічною та практико-теоретичною готовністю, що відповідає, на його думку, вимогам професійної діяльності [28]. Встановлений рівень зазначених різновидів готовності, які визнаються через психофізичний потенціал, відповідно впливають на розвиненість психофізичної витривалості військових професіоналів.

Слід виокремити такі основні тенденції у дослідженні психофізичної витривалості військовослужбовців, у тому числі й офіцерів. У цілому загальні питання психофізичної витривалості різних фахівців певним чином «торкнулися» у своїх дослідженнях Н. Агаєв, В. Веселов, С. Мул, В. Лавриненко, А.Є. Левенець, С. Романчук, Л. Федотова та ін.

Формуванню психофізичних якостей у курсантів ВВНЗ на основі розвитку витривалості присвячена дисертація В. Веселова, який з'ясував, що методики розвитку загальної витривалості найбільш детально розроблені в спортивній діяльності та у фізичному вихованні школярів і студентів, а в ВВНЗ – недостатньо [7]. Суттєвим є те, що він розробив методику ціле-

спрямованого розвитку загальної витривалості у курсантів і виявив взаємозв'язок ступеня її розвиненості з їх іншими професійно важливими психофізичними якостями.

Предметом дослідження Л. Федотової є методика розвитку професійно важливих психофізичних якостей у майбутніх менеджерів державної служби засобами фізичної культури. Наукову новизну складають показники оцінювання їх психофізичного стану [27]. Вона також зазначає, що їх формування має індивідуальний характер, оскільки кожен студент стикається з проблемами та реагує на них по-різному. Відповідно виконання фізичних вправ і тренування за обраним видом спорту значно сприяють виробленню у них різних морально-вольових психічних якостей. Однак у будь-якому випадку необхідні якості формуються, на її думку, тільки при свідомій і цілеспрямованій участі як викладача, так і самого студента [27, с. 39] як суб'єкта свідомої діяльності. У зв'язку з цим важливо здійснювати правильний підбір вправ і методик їх проведення, дотримуватися насамперед специфічних принципів їх формування, а щодо ПВУ – розвитку та вдосконалення.

Дискретність питань щодо формування *психофізичних якостей* студентів технічної групи спеціальності «Мікро- та наноелектроніка» досліджує С. Романчук, який з'ясував, що основними психофізичними якостями, які детермінують успішну їх професійну діяльність, є певні здатності – збереження рівноваги, координованість рухів; проста і складна швидкість реакції; розвинена витривалість (спеціальна та загальна), силова витривалість і статична силова витривалість; гнучкість; алактатна швидкісна витривалість [23, с. 247].

Аналіз різних літературних джерел дозволяє констатувати:

1. Формування і розвиток необхідних професійних якостей, у тому числі й професійної витривалості представників різних галузей залежить від цілей і особливостей їх майбутньої професійної діяльності та її специфіки, їх усвідомлення та сприйняття.

2. Аналіз та узагальнення психолого-педагогічних джерел дозволив з'ясувати, що кожен напрям професійної діяльності має свої особливості, тому психофізична витривалість ПВУ залежить від їх швидкої адаптації до нових умов функціонування військової частини, органу управління та специфіки поставлених навчально-бойових і бойових завдань.

3. З'ясовано, що проблема розвитку різних видів витривалості військових фахівців є предметом дослідження багатьох науковців у різних галузях наук – у психології, психофізіології, психології і педагогіці праці, військовій психології, професійній педагогіці тощо.

4. Доведено, що науковці, які проводять наукові дослідження у різних наукових галузях, звертають особливу увагу на те, що необхідна цілеспрямована робота щодо формування і розвитку різних видів витривалості у фахівців.

5. З'ясовано, що проблема розвитку психофізичної витривалості майбутніх професіоналів військового управління не було предметом наукових досліджень.

### Список використаних джерел

1. Агаєв Н.А. Визначення психологічних якостей військовослужбовців миротворчого контингенту. Вісник Національного технічного університету «Київський політехнічний інститут». 2006. Вип. 1. С. 124–129.
2. Анохін Є.Д. Фізична підготовка в арміях провідних держав НАТО : навч. метод. посіб. Львів : ЛВІ, 2005. 115 с.
3. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підр. Кам'янець-Подільський : [б. в.], 2011. 368 с.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 287 с.
5. Буриков А.В., Елькин Ю.Г. Формирование психологической устойчивости курсантов высшего военного учебного заведения. Colloquium-journal : междунар. науч. журн. 2018. №6 (17). С. 39–41.
6. Вербин Н.Б. Теоретичний аналіз професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх магістрів військового управління. Військова освіта : зб. наук. пр. 2016. № 1(33). С. 27–34. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2016-1/27-34>
7. Веселов В.И. Формирование психофизических качеств у курсантов высших военных учебных заведений на основе развития выносливости : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Москва : РГЕ, 2003. 157 с.
8. Глазунов С.І. Стан фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ в умовах реформування Збройних сил України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2002. №7. С. 26–31.
9. Дьомін О.А. Навчальний процес і інтелектуальна витривалість студентів. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2013. Вип. 192(1). С. 136–142.
10. Жембровський С.М., Сич Р.В. Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників як складова формування їх готовності до професійної діяльності. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогіка. 2019. Вип. 3. С. 45–56.
11. Кокун О.М. Психофізіологічне забезпечення готовності студентів до педагогічної діяльності : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2008. 296 с.
12. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності : підр. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2009. 400 с.
13. Костів. С.Ф. Психолого-педагогічний аналіз проблем психофізичної витривалості офіцерів у військово-професійній діяльності в науковій літературі та військовій практиці. Scientific letters. 2018. Vol. 6, № 3. PP. 62–66.
14. Крылова Л.М. Профессиональная психофизическая подготовка студентов. Вестник Московского государственного строительного университета. 2010. Вып. 4, т. 3. С. 366–372.
15. Лавриненко В.В. Развитие общей выносливости в короткие сроки для повышения профессиональной работоспособности курсантов окружных учебных центров : автореф. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Воен. ин-т физ. культуры. Санкт-Петербург : [б. и.], 2005. 24 с.

16. Левенець А.Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. Вісник пенітенціарної асоціації України. 2017. № 2. С. 62–69.

17. Мацевко Т.М. Психологічні особливості розвитку управлінської компетентності майбутніх магістрів військового профілю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Національна академія оборони України. Київ : [б. в.], 2007. 220 с.

18. Молоков О.В. Основні підходи до вивчення і застосування тактики рукопашного бою. Вісник Національного університету оборони України. 2012. Вип. 1. С. 53–57.

19. Осьодло В.І. Діагностика, формування і розвиток психологічної готовності до професійної діяльності: методичні аспекти. Військово-спеціальні науки. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2015. Вип. 1. С. 30–32.

20. Петрачков О.В. Вимоги сучасного бою до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ. Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. пр. 2011. Вип. 6(25). С. 84–90.

21. Петрова Л.І., Максимова Н.Б. Фізична витривалість як запорука розумової працездатності. Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг. 2014. Вип. 2. С. 318–327.

22. Романчук С., Ролук О., Воронцов О., Яворський А. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. Український журнал медицини, біології та спорту. Серія «Фізичне виховання і спорт». 2017. № 6(9). С. 47–52.

23. Романчук С.В., Людовік Т. Дискретність питань формування психофізичних якостей студентів технічної групи спеціальності мікро- та наноелектроніка. Молода спортивна наука України: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Львів : [б. в.], 2015. С. 244–249.

24. Саракул А.Г. Психологическая подготовка личного состава подразделений специального назначения путём применения физических упражнений, сочетаемых с приёмами психоэмоционального самоуправления : автореф. ...дис. канд. псих. наук : 19.00.09. СПб. : [б. и.], 2005. 22 с.

25. Свистун В. І. Психолого-педагогічні аспекти розвитку стресостійкості військовослужбовців. Проблеми освіти : зб. наук. пр. 2018. Вип. 88, ч. 2. С. 196-205.

26. Стасюк В.В., Толок І.В. Психолого-педагогічна компетентність як основа професіоналізму військового фахівця оперативно-тактичного рівня підготовки. Вісник Національного університету оборони України. 2012. № 5(30). С. 174–178.

27. Федотова Л.В. Методика развития профессионально важных психофизических качеств у будущих менеджеров государственной службы средствами физической культуры : дисс. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Хабаровск : [б. и.], 2006. 171 с.

28. Фотинюк В.Г. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.02. Київ : [б. в.], 2014. 239 с.

29. Шемчук В.А. Педагогічні умови розвитку управлінського мислення майбутніх магістрів військового управління в системі післядипломної освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Національний університет оборони України. Київ : [б. в.], 2012. 288 с.

30. Ягупов В.В. Морально-психологічне забезпечення : курс лекцій. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2002. 349 с.

31. Ягупов В.В. Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. Національний університет «Києво-Могилянська академія». 2015. Т. 175. С. 22–28.

33. Ягупов В.В., Ягупова О.В. Чинники становлення особистості військового професіонала [Електронний ресурс]. Креативна педагогіка : наук.-метод. журнал. 2011. № 1. С. 120–125. Режим доступу: <http://www.info-library.com.ua/libs/stattya/5735-chinniki-stanovlennja-osobistosti-vijskovogo-profesionala.html> (дата звернення: 25.04.2020).

34. Янкевич С.М. Теоретичний аналіз проблеми психологічної готовності до професійної діяльності. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту

## **ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

**Петрачков О. В., Поливанюк В. В.**

Сучасний стан розвитку Збройних сил України (далі – ЗС України) зумовлює суттєве зростання вимог до якості підготовки майбутніх військових фахівців. Нестабільність сучасної воєнно-політичної ситуації в нашій країні висуває однією з важливих умов досягнення успіху військовослужбовцями при виконанні ними бойових завдань їх фізичну підготовленість. З огляду на те, що військові частини Сухопутних військ ЗС України, які періодично знаходяться на лінії бойового зіткнення з противником, мають обмежений час на заняття фізичною підготовкою, до того ж, за умови відсутності сучасної спортивної бази. Це висуває якісно нові вимоги до професійної компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин, оскільки рівень їх військово-професійної компетентності, зокрема, фахової, безпосередньо впливають на ефективність виконання завдань військовими частинами та підрозділами. У зв'язку з цим проблема фахової підготовки начальників фізичної підготовки та спорту у сучасних умовах розвитку ЗС України набуває актуальності у теоретичному та прикладному аспектах.

Сучасна військово-професійна діяльність вимагає від офіцера системного та систематичного вдосконалення професійних умінь. У зв'язку з цим одним з основних завдань підготовки майбутніх начальників фізичної підготовки і спорту військових частин є набуття ними військово-професійної та фахової видів компетентності, що забезпечуватиме успішність їх військово-професійної діяльності.

Мета наукового дослідження полягає у здійсненні аналізу теоретичних засад підготовки начальників фізичної підготовки і спорту військових частин, виявленні особливостей формування їх професійної компетентності.

Інтерес до проблеми професійної компетентності, формування вершин професіоналізму існував з початку виникнення педагогічної науки. У працях вітчизняних науковців уже накопичено значний арсенал теоретичних і методичних узагальнень, що висвітлюють різноманітні аспекти цієї проблеми. Теоретичним підґрунтям проблеми підготовки компетентних фахівців виступають наукові праці В. Байденка, Н. Бібик, І. Зимньої, В. Краєвського, В. Лугового, Л. Петровської, А. Маркової, О. Савченко, Г. Селевка, Ю. Татура, А. Хуторського та інших вчених. Сучасні дослідники приділяють значну увагу врахуванню зарубіжного досвіду реалізації

компетентнісного підходу на всіх освітніх рівнях та підсистемах (О. Овчарук, О. Пометун), моніторингу набутих компетентностей (Т. Бондаренко, В. Звонніков, О. Локшина), класифікації компетенцій і компетентностей (М. Шрац, Т. Ісаєва та ін.), дослідженню різних видів компетентностей: науково-дослідницької (О. Ракітіна), діагностичної (А. Сенічкіна); інформаційної (С. Маркуліс), інформаційно-аналітичної (В. Ягупов), професійної (О. Гура, В. Свистун, Н. Солянкін, В. Ягупов), прогностичної (А. Присяжна); розробленню комплексної моделі освітньої компетентності (О. Дакін), технологізації вищої гуманітарної освіти на засадах компетентнісного підходу (Н. Бордовська) тощо.

У свою чергу, поняття «професійна компетентність» в науковій літературі розкрито в таких аспектах:

- формування (В. Веретільник, А. Воєвода, М. Михаськова) та розвитку (О. Тракалюк, В. Ягупов) фахової компетентності;
- формування професіоналізму у процесі фахової підготовки фахівців (Л. Щербатюк, Д. Погребняк);
- формування управлінської компетентності (В. Свистун) та інших.

У переважній більшості сучасні дослідження проблеми компетентності у вітчизняній науці пов'язані з науковими пошуками у сфері професійної компетентності фахівців. Так, авторами вітчизняної «Енциклопедії освіти» вживаються терміни «компетенція», «компетентність» і «компетентність у навчанні». Під компетенцією розуміється відчужена від суб'єкта, наперед задана соціальна норма (вимога) до освітньої підготовки учня, яка необхідна для його якісної продуктивної діяльності в певній сфері, тобто соціально закріплений результат. Відповідно, наслідком набуття компетенції вважається компетентність, яка, на відміну від компетенції, передбачає особистісну характеристику, ставлення до предмету діяльності. Компетенції можуть бути визначені як реальні вимоги до засвоєння учнями відповідної сукупності знань, способів діяльності, досвіду ставлень з певної галузі знань, якостей особистості, яка діє в соціумі [6, с. 409].

А. Вітченко та Л. Свиначук наводять, що у сучасній науці відсутній єдиний підхід щодо тлумачення понять «компетенція» і «компетентність», а деякі науковці (наприклад, М. Бершадський) взагалі ставлять під сумнів доцільність їх використання [5, с. 25]. Відповідно, термін «професійна компетентність» складається з двох категорій – «професія» і «компетентність». Професія (від лат. *professio* – офіційно вказане заняття) – це вид трудової діяльності людини, яка володіє комплексом теоретичних знань і практичних навичок, отриманих в результаті спеціальної підготовки і досвіду роботи [12, с. 149]. Розглядаючи проблему компетентності, В. Свистун наголошує, що вона проявляється в діяльності, тому не може обмежуватися тільки певними знаннями чи вміннями. Фахівцю необхідно бути професійно та психологічно готовим і здатним до ефективного застосування набутих фахових знань у професійній діяльності [13, с. 186].

На думку В. Ягупова, компетентність – це підготовленість (теоретична та практична), здатність (інтелектуальна, діяльнісна та суб'єктна), наявність позитивних ставлень і сформованих якостей особи та її готовність (професійна, особистісна, психологічна тощо), як суб'єкта діяльності, до певного виду діяльності. Фахова компетентність необхідна для фахового буття особи в якості фахового суб'єкта [17, с. 373]. Багатогранність наведеного визначення доводить, що існують різні види компетентності, у тому числі й фахова.

Розглядаючи проблему фахової компетентності начальників фізичної підготовки та спорту Д. Погребняк, зазначає, що «...компетентність начальника фізичної підготовки передбачає не лише всебічне й ґрунтовне використання теоретичних, практичних і дослідних знань у своїй фаховій діяльності, а також зацікавленість щодо самореалізації та самоактуалізації в ній, необхідність моніторингу фахових публікацій, які ведуть до розвитку стійких потреб у самопізнанні, саморефлексії» [10, с. 204]. Дійсно сучасний начальник фізичної підготовки та спорту – це не тільки висококваліфікований військовослужбовець, а й допитливий дослідник, педагог, вихователь, офіцер, менеджер, командир і начальник. Він, враховуючи сучасні темпи науково-технічного прогресу у військовій сфері, має постійно оновлювати військово-професійні та фахові знання та удосконалювати практичні навички, вміння та здатності. Одним із способів вирішення цієї проблеми є система підвищення кваліфікації, в якій відбувається розвиток їх компетентності.

Аналіз сучасних наукових досліджень щодо загального розуміння професійної (фахової) компетентності дозволив виділити такі підходи до тлумачення цього поняття:

- здатність до освітньої діяльності на основі знань, набутих умінь, у відповідності з суспільними вимогами та ціннісними орієнтаціями (В. Свистун) [13, с. 18];

- комплексна характеристика людини, що виявляється в конкретній професійній діяльності та включає знання, уміння, навички, здібності, досвід, мотивацію і особистісні властивості (Є. Павлюк) [9, с. 114];

- сукупність знань і вмінь, які визначають результативність професійної діяльності фахівця (В. Баранівський) [2, с. 5];

- комплекс професійних знань і професійно значущих особистісних якостей фахівця (А. Вітченко) [4, с. 35];

- прояв єдності його професійної та загальної культури (С. Каплун, О. Забула та ін.) [7, с. 58];

- інтегративна характеристика фахівця, що визначає його здатність успішно здійснювати професійну діяльність (Ю. Лісніченко) [8, с. 433].

Таким чином, сучасні вчені наголошують на необхідності враховувати при визначенні рівня компетентності фахівця з вищою освітою всю сукупність досягнутих результатів – сформованих інтелектуальних, особистісних, поведінкових якостей, знань і вмінь. Не випадково Ю. Татур під



компетентністю розуміє інтегральну якість особистості, що характеризує її прагнення і здатність (готовність) реалізувати свій потенціал (знання, уміння, досвід, особистісні якості та ін.) для успішної діяльності в певній галузі, виокремлює в ній як рівнозначні когнітивну, етичну і соціальну складові [15, с. 6–7].

Особливе значення проблема визначення професійної компетентності набуває в контексті підготовки майбутніх військових фахівців. Рівень професійної підготовленості майбутніх начальників фізичної підготовки і спорту військових частин має припускати можливість рішення складних і різнопланових завдань щодо захисту держави. Військово-професійна діяльність сучасних офіцерів є дуже різноманітною. Можна виокремити декілька таких її основних напрямів:

- управління діяльністю військового колективу;
- виховання і навчання особового складу;
- самоосвіта, поглиблення професійного досвіду тощо [1, с. 159].

Цим пояснюється зростання вимог до моральних, психічних і професійних якостей майбутніх офіцерів, до їх професійної освіти. Професійна освіта майбутніх офіцерів – це процес набуття особистісно і професійно важливих компетентностей, необхідних для ефективного виконання завдань за призначенням незалежно від характеру професійної діяльності та умов, в яких вона реалізується [5, с. 25].

В. Ягупов, досліджуючи фахову компетентність, обґрунтовує її таким чином:

1) військово-професійна компетентність – це професійно важлива інтегративна властивість, що є результатом професійної підготовки у ВНЗ й охоплює сукупність цінностей та настанов, світоглядних поглядів, особистісних якостей, професійних знань, умінь, навичок, що визначають результативність військово-професійної діяльності;

2) як психологічний термін – інтегральне професійно важливе утворення посадових осіб ЗС України, яке характеризує їх професійну та фахову підготовленість, здатність і готовність до реалізації посадових компетенцій у військових підрозділах і частинах [19, с. 67].

Формування професійної компетентності майбутніх військових фахівців, зокрема начальників фізичної підготовки та спорту військових частин, вимагає врахування сучасних освітніх тенденцій, вітчизняного та зарубіжного досвіду, специфіки військової справи, посадового призначення кожного випускника. Його кваліфікація, розуміння сучасних особливостей ведення бойових дій, здатність творчо працювати мають безпосередній вплив на результативність функціонування всього військового підрозділу, а також і військової частини.

Аналізуючи проблему професійної компетентності, як науковий феномен, сучасні науковці пропонують кілька рівнів наукового аналізу процесу формування професійної компетентності майбутніх військових фахівців, а саме такі:

1) на методологічному рівні – як приклад реалізації основних діалектичних закономірностей (О. Богданюк):

- законів єдності та боротьби протилежностей;
- єдності одиничного, особливого і загального;
- переходу кількісних змін в якісні [3, с. 28];

2) на науково-теоретичному рівні – як теоретичну площину реалізації певного комплексу підходів (С. Каплун, О. Забула, А. Зозуля та ін.):

- системного, що ґрунтується на дослідженні педагогічної системи як сукупності способів, форм, методів цілеспрямованої професійної підготовки фахівців;

- особистісно-орієнтованого, який передбачає визнання майбутнього військового фахівця активним суб'єктом освітнього процесу, а також урахування його індивідуальних освітніх запитів та характеристик;

- андрагогічного, який орієнтує науково-педагогічні дослідження на врахування освітніх потреб фахівців як дорослих людей;

- контекстного – передбачає орієнтацію процесу професійної підготовки на контекст майбутньої чи наявної професійної діяльності військового фахівця;

- технологічного – орієнтує на проектування навчального процесу з урахуванням соціального замовлення, освітніх орієнтирів держави і цілемотивації професійної підготовки військових спеціалістів;

3) на спеціальному рівні – як аналіз процесу формування системи знань, умінь, навичок, особистісних якостей майбутніх військових фахівців [7, с. 59].

Військово-професійна компетентність майбутнього військового фахівця є основою для подальшого формування професіоналізму як військового керівника, досягнення ним найвищого рівня власного професійного розвитку – фахової майстерності. З урахуванням наведених підходів, професійну компетентність начальника фізичної підготовки та спорту можна досліджувати як інтегральний результат їх військово-професійної підготовленості – системи теоретичних і практичних знань, удосконалення навичок і вмінь, що є основою розвитку їх фахових здатностей, які відповідають сучасним вимогам, а також і сукупність професійно важливих якостей і фаховий досвід.

В. Ягупов обґрунтував провідний методологічний підхід до визначення компетентності будь-якого фахівця – суб'єктно-діяльнісний, відповідно до якого він виокремлює такі мінімально необхідні компоненти професійної компетентності для будь-якого фахівця, у тому числі й безпосередньо начальника фізичної підготовки та спорту військової частини:

- ціннісно-мотиваційний;
- інтелектуальний (когнітивний);
- діяльнісний (фаховий);
- індивідуально-психічний (професійно важливі якості);
- суб'єктний [16].

Вони взаємодоповнюють один одного, а з врахуванням посадових компетенцій начальника фізичної підготовки та спорту військової частини доцільно розширити, зокрема, менеджерським, виховним, організаційним.

Зміст компонентів його професійної компетентності має відповідати специфіці їх військово-професійної та фахової діяльності. Зокрема, таким:

- зміст ціннісно-мотиваційного компонента складають фахові інтереси, мотиви, цінності та фахове ставлення до реалізації посадових компетенцій;
- зміст когнітивного – розуміння сутності, змісту, цілей і завдань фахової діяльності, володіння системою професійних і фахових знань, обізнаність із методами та способами виконання фахових завдань;
- зміст організаційно-діяльнісного – містить фахові уміння, методи, способи і досвід самостійного розв'язання фахових завдань як у повсякденній діяльності, так і в екстремальних умовах під час виконання завдань за призначенням;
- зміст суб'єктного – складають фахова свідомість і самосвідомість, самооцінка, рефлексія та саморефлексія, розвинені професійно важливі якості [16, с. 3–8].

Наступна проблема, яка міститься в наукових джерелах – це формування професійної компетентності майбутнього начальника фізичної підготовки і спорту військової частини як складного і багатоетапного процесу, реалізація якого залежить від дотримання цілого комплексу психолого-педагогічних умов. У педагогічній літературі умова визначається як сукупність змінних природних, соціальних, зовнішніх і внутрішніх впливів, що впливають на фізичний, психічний, моральний розвиток людини, його поведінку; виховання і навчання, формування особистості [11, с. 36]. У словнику-довіднику з професійної педагогіки педагогічні умови витлумачуються як обставини, за яких відбувається цілісний педагогічний процес професійної підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості, групою людей [14, с. 243].

Серед психолого-педагогічних умов формування професійної компетентності доцільно визначити такі, які творчо можна застосувати й до професійної підготовки начальників фізичної підготовки і спорту військової частини:

- створення сприятливого психологічного мікроклімату у курсантському колективі;
- належний рівень мотивації, стимулювання навчально-професійної діяльності курсантів;
- врахування індивідуальних особливостей курсантів;
- активізація навчально-пізнавальної діяльності курсантів та ін. [5, с. 26].

У сучасній науковій літературі можливість здійснювати будь-яку професійну діяльність позначають терміном «професійна компетентність», під яким розуміють складну інтегровану здатність фахівця, сукупність особистісних, інтелектуальних, поведінкових якостей фахівця, що дозволяє йому здійснювати діяльність в цілому і досягати позитивних результатів.

Таким чином, проведений аналіз наукової літератури щодо дослідження проблеми формування професійної компетентності військових фахівців дозволив дійти до таких висновків. По-перше, основною вимогою до майбутніх начальників фізичної підготовки та спорту в сучасних умовах є формування професійної (фахової) компетентності, уміння розв'язувати як вузькофахові, так і загальновійськові проблеми. По-друге, професійна компетентність майбутніх начальників фізичної підготовки та спорту представляє собою інтегративне професійно важливе утворення, яке поєднує в собі професійно важливі якості військового фахівця, підготовленість, здатність і готовність вирішувати професійні та фахові проблеми і завдання, що виникають у реальних ситуаціях професійної діяльності, з використанням набутих під час професійної підготовки знань, умінь, навичок та професійно важливих якостей, життєвого і професійного досвіду, цінностей, професійної культури.

### Список використаних джерел

1. Анцупов А.Я., Белов В.Г., Благинин А.А. Психология и педагогика. Военная психология / под ред. А.Г. Маклакова. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
2. Баранівський В.Ф. Професійна компетентність фахівців з виховної та соціально-психологічної роботи для Збройних сил України. Вісник Національного університету оборони України. 2012. № 5 (30). С. 5–10.
3. Богданюк О.Д. Професійна компетентність майбутніх офіцерів-прикордонників – основа якісної підготовки до службової діяльності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота. 2013. № 29. С. 27–29.
4. Вітченко А.О., Вітченко А.Ю. Компетентнісний підхід до підготовки викладача ВВНЗ. Вісник Національного університету оборони України. 2012. Вип. 5 (30). С. 33–37.
5. Вітченко А.О., Свинарчук Л.М. Особливості формування професійної компетентності магістрів військового управління. Вісник Національного університету оборони України. 2014. № 6 (43). С.24-27.
6. Енциклопедія освіти. Академія педагогічних наук України; голов. ред. В.Г. Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
7. Каплун С.О., Забула О.Є., Зозуля А.В., Бондаренко О.Г. Професійна компетентність майбутніх офіцерів служб тилу як науково-теоретична проблема. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2011. № 5. С. 57–66.
8. Лісніченко Ю.М. Формування професійної компетентності майбутніх офіцерів у процесі вивчення фахових дисциплін на засадах компетентнісного підходу. Молодий вчений. 2016. № 7 (34). С. 432–435.
9. Павлюк Є.О. Професійна компетентність як складова професійної діяльності майбутніх тренерів-викладачів. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2014. № 2 (71). С. 109–117.
10. Погребняк Д.В. Зміст і структура фахової компетентності начальників фізичної підготовки та спорту військових частин Сухопутних військ Збройних Сил України. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України : мат. міжн. наук-практ. конф. (м. Київ, 29–30 листопада 2017 року). Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: Вид-во Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, 2017. С. 203–206.

11. Полонский В.М. Словарь по образованию и педагогике. М. : Высшая школа, 2004. 512 с.
12. Професійна освіта: Словник : навч. посіб. / Уклад. С.У. Гончаренко та ін.; За ред. Н.Г. Ничкало. К. : Вища школа., 2000. 380 с.
13. Свистун В.І. Зміст поняття «компетентність» у контексті професійної підготовки фахівців як управлінців. Науковий вісник Національного аграрного університету. Редкол.: Д.О. Мельничук (відп. ред.) та ін. 2005. № 88. С. 180–189.
14. Словник-довідник з професійної педагогіки / [ред.-упоряд. А.В. Семенова]. Одеса : Пальміра, 2006. 272 с.
15. Татур Ю.Г. Компетентностный подход в описании результатов и проектировании стандартов высшего профессионального образования. Материалы ко второчу заседанию методологического семинара. Авторская версия. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. 18 с.
16. Ягупов В.В. Компетентнісний підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців у системі професійно-технічної освіти. Креативна педагогіка. 2011. № 4. С.28–34.
17. Ягупов В.В. Методологія визначення основних видів компетентності випускників професійно-технічної освіти. Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України: IV всеукр. наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 18 листопада 2011 р.). Державна прикордонна служба України, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького. Хмельницький: Вид-во Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького, 2011. С. 373–376.
18. Ягупов В.В. Суб'єктно-діяльнісний підхід як ефективна методологічна основа формування готовності військового керівника до управлінської діяльності. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : [зб. наук. пр. / за ред. Л.Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО та О.Г. РОМАНОВСЬКОГО]. 2008. Вип. 17 (21). С. 101–111.
19. Ягупов В.В., Тракалюк О.Л. Модель развития специальной компетентности должностных лиц кадровых органов Вооруженных сил Украины. Вестник Удмуртского университета. Серия 3: Философия. Социология. Психология. Педагогика. 2013. Вып. 4. С. 67–74.

## **МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НАЧАЛЬНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВИХ ЧАСТИН ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ У СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТА ПРОФЕСІЙНОГО РІВНЯ**

**Погребняк Д. В., Ягупов В. В.**

Розвиток сучасної військової освіти ґрунтується на впровадженні нової компетентнісної методології організації підготовки фахівців за європейським зразком, кінцевою метою якого є підготовка компетентного фахівця, який би відповідав рівню розвиненості сучасного суспільства. Відповідно до Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в Збройних силах України (далі – ЗС України) на період до 2020 року, одним із основних напрямів фізичної підготовки особового складу є вдосконалення системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації кадрів з фізичної підготовки і спорту [1].

У контексті нашого дослідження актуальним проблемним питанням системи вищої військової освіти України є необхідність забезпечення якості підвищення кваліфікації начальників фізичної підготовки і спорту військових частин Збройних сил України (далі – НФПіС) у системі післядипломної освіти, сприяння професійному зростанню і розвитку їх фахової компетентності відповідно до вимог сьогодення та їх професіоналізму. Як показують результати проведених емпіричних досліджень, у значної частини офіцерського складу відсутня фахова освіта, що негативно впливає на розвиток їх фахової компетентності. За цих умов НФПіС мають слабкі фахові вміння та здатності щодо здійснення управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців, низьку здатність до виконання складних фахових завдань і прийняття рішення у проблемних ситуаціях. Отже, виникає протиріччя між сучасними вимогами до їх фахової діяльності та фактичним рівнем підготовленості за обраним фахом. Вирішенню цієї суперечності сприятиме проведення педагогічного дослідження.

Аналіз літературних джерел. У процесі розроблення методики дослідження проблеми розвитку фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти ми дотримувались методичних рекомендацій, викладених у працях Б. Алексеєнка [2], Б. Ашмарина [3], П. Воловика [4], С. Гончаренка [5], Н. Деделюка [6], А. Киверялга [7], П. Лузана [8], С. Сисоєвої [14; 15], Д. Чернілевського [16], В. Ягупова [18; 20] та ін.

Провідною ідеєю дослідження є цілеспрямований розвиток фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти шляхом створення теоретично обґрунтованих та експериментально перевірених організаційно-педагогічних умов, спрямованих на розвиток, саморозвиток і самореалізацію офіцерів, підвищення рівня розвиненості їх фахової компетентності, здатності якісно здійснювати фахову діяльність в різних умовах проходження військової служби.

У процесі обґрунтування методики важливе значення мають її методологічні підходи. Наприклад, О. Вознюк та О. Дубасенюк для розв'язання педагогічної проблеми обґрунтування компетентнісного підходу в освіті рекомендують використовувати акме-цільовий, розвивальний, стратегічно орієнтований, професіографічний, задачно-ситуативний, технологічний, рефлексивний, подійний, історико-логічний, коеволюційно-ноосферний, стимульно-інформаційно-ресурсний, природовідповідно-диференційований, діалоговий, амбівалентний, критико-конструктивний, діяльнісно-праксеологічний, суб'єктно-діяльнісний, контекстний; особистісно-орієнтований; суб'єкт-суб'єктний; партисипативно-інтерактивний, суб'єктний, наративний, герменевтичний, філософсько-антропологічний, фундаменталізаційний, системно-синергетичний, інтегративний, цивілізаційно-середовищний, нормативно-аксіологічний, культурологічний методологічні підходи [13, с. 11–18]. Такий підхід має двоїстий характер, оскільки, з одного боку, все формально це правильно, а з іншого – є, напевно, мінімальні чи пріоритетні методологічні підходи, які вкрай необхідні у дослідженні

професійної компетентності фахівців, у тому числі і військових.

Більш виважено до переліку таких методологічних підходів підходить В. Ягупов, який пропонує такі методологічні засади підготовки військових фахівців: компетентнісний, діяльнісний, системний, андрагогічний, контекстний суб'єктно-діяльнісний [17; 19]. Особливу увагу він звертає на суб'єктно-діяльнісний підхід до підготовки військових фахівців [19].

Необхідність і важливість методологічних підходів до обґрунтування педагогічних проблем у системі військової освіти зумовлені з низкою обставин. По-перше, методологічні підходи відразу визначають методологічну культуру взагалі та методологічну позицію, зокрема, дослідника в конкретному військово-педагогічному дослідженні, у тому числі й безпосередньо і в нашому. По-друге, надають конкретної методологічної спрямованості військово-педагогічному дослідженню. По-третє, визначають методологічні принципи дослідницької діяльності науковця. По-четверте, методологічно визначають зміст і смисл основних базових категорій військово-педагогічного дослідження. У зв'язку з цим творче використання провідних вимог, принципів і положень компетентнісного, діяльнісного, системного, андрагогічного, контекстного та суб'єктно-діяльнісного методологічних підходів є методологічною підвалиною розроблення методики дослідження проблеми розвитку фахової компетентності НФПіС у системі підвищення кваліфікації та професійного рівня.

Фахова компетентність є визначальною в становленні НФПіС як суб'єктів системи фізичної підготовки та спорту в ЗС України. Вона проявляється в їх здатності і готовності оптимально реалізовувати функціональні обов'язки на основі фахових знань, умінь, навичок, професійно важливих якостей і досвіду військово-професійної та найголовніше – фахової діяльності. Проблема розвитку їх фахової компетентності передбачає проведення фундаментальних і прикладних науково-педагогічних досліджень у системі військової освіти, які спрямовані на отримання нових наукових знань про закономірності в досліджуваному явищі – фаховій компетентності НФПіС та їх становленні як суб'єктів фахової діяльності в військовій сфері, з'ясування певних фактів і явищ, тенденцій у досліджуваній вибірці.

Предметом нашого дослідження є розвиток фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти, а для з'ясування його результативності в процесі дослідження необхідна відповідна експериментальна методика.

Методика військово-педагогічного дослідження щодо експериментального розвитку фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти вирішує «тактичні» проблемні питання щодо його організації та проведення і має своїм завданням розроблення чіткого алгоритму дослідницької діяльності науковця в конкретних умовах, з конкретним об'єктом педагогічної дійсності – розвиток фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти – з використанням авторської системи принципів,

методів, прийомів і засобів дослідження.

Отже, методика дослідження проблеми розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин ЗС України у системі підвищення кваліфікації та професійного рівня містить сукупність концепції, принципів, методів, системи прийомів і засобів дослідження експериментального розвитку їх фахової компетентності на різних – підготовчому, основному та заключному – етапах. Вона відповідає на таке запитання: як, яким способом організувати та проводити військово-педагогічне дослідження щодо проблеми розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин ЗС України у системі підвищення кваліфікації та професійного рівня?

Її основна функція – практична організація цієї дослідницької діяльності та її успішне проведення. У зв'язку з цим вона має такі характеристики: методологічна і методична обґрунтованість, правильність, економічність, оптимальність, можливість здійснення контролю за дослідною маніпуляцією та за дотриманням умов експериментального дослідження, особливо правильність проведення наукових пошуків і замірів, а також можливість ведення документації, протоколів, таблиць та ін.

Методика дослідження експериментального розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин ЗС України у системі підвищення кваліфікації та професійного рівня – це сукупність систематизованого комплексу методів, прийомів і засобів наукового пошуку на основних етапах військово-педагогічного дослідження, правил їх застосування згідно зі концепцією та принципами дослідження, порядок інтерпретації одержаних результатів згідно з його методологією.

Її розроблення та обґрунтування є обов'язковим елементом нашого наукового пошуку, оскільки вона дає відповідь яким чином організаційно, технічно-технологічно, методично реалізовувати можливості різних методів, прийомів і засобів дослідження за авторським замислом для досягнення поставленої дослідницької мети. Це пов'язано з таким фактом, що в військово-педагогічному дослідженні недостатньо скласти перелік його методів, а необхідно їх сконструювати і привести до системи відповідно до завдань та авторської концепції проведення нашого військово-педагогічного дослідження.

У зв'язку з цим наша методика кожного дослідження конкретна, неповторна, унікальна, тобто авторська. В методиці враховано такі аспекти:

- характер об'єкта дослідження – фахова компетентність НФПіС;
- специфіку предмета дослідження – організаційно-педагогічні умови її розвитку в системі підвищення кваліфікації та професійного рівня;
- загальну методологію військово-педагогічного дослідження та водночас конкретну методологію нашого дослідження, мети наукового пошуку;
- сукупності методів, прийомів і засобів, які застосовуються у нашому військово-педагогічному дослідженні;



- загальний рівень кваліфікації дослідника та його науково-дослідний досвід, а також обставини, в яких умовах проводиться дане дослідження.

Основні елементи нашої методики дослідження такі:

- концепція, на якій ґрунтується методика – гуманістична, системна, компетентнісна, контекстна, суб'єктно-діяльнісна;

- конкретне військово-педагогічне явище – фахова компетентність НФПіС та її розвиток у системі підвищення кваліфікації та професійного рівня;

- зв'язки, залежності та взаємозв'язки між досліджуваними військово-педагогічними явищами, ознаками, якостями – фаховою компетентністю та її проявами в процесі розвитку;

- методи, прийоми та засоби, які використовуються для дослідження та доведення або спростування сформульованої гіпотези в дослідженні;

- правила застосування методів, методичних прийомів і засобів педагогічного дослідження в методиці та їх алгоритм реалізації;

- алгоритм і процедура узагальнення експериментальних і теоретичних результатів дослідження;

- склад, роль і місце дослідників у процесі реалізації методики.

Дослідження наукового завдання щодо розвитку фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти відбувалося у чотири етапи. На першому – аналітико-констатувальному етапі на основі врахування реальних потреб педагогічної та військової практики щодо проблеми дослідження, з урахуванням результатів аналізу та узагальнення наукової літератури, дослідницьких даних, було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. Дослідження організовувалося і проводилося на провідних положеннях суб'єктно-діялісного, компетентнісного, системного, контекстного та андрагогічного методологічних підходів.

Здійснення наукового пошуку забезпечено постановкою і вирішенням п'яти дослідницьких завдань.

1. Проаналізувати педагогічні основи розвитку фахової компетентності НФПіС у педагогічній теорії та практиці та обґрунтувати зміст і структуру їх фахової компетентності.

2. Обґрунтувати організаційно-педагогічні умови розвитку фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти.

3. Здійснити педагогічне моделювання розвитку фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти.

4. Удосконалити методику розвитку фахової компетентності НФПіС та уточнити критерії й показники оцінювання рівнів її розвиненості.

5. Експериментально перевірити результативність організаційно-педагогічних умов розвитку фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти та розробити методичні рекомендації щодо її розвитку.

При вирішенні поставлених дослідницьких завдань використовували сукупність теоретичних, емпіричних, експериментальних і статистичних методів дослідження. Для розв'язання *першого* завдання за допомогою

теоретичних методів наукового дослідження проаналізовано і систематиковано керівні документи, що визначають основні положення військово-професійної та фахової діяльності НФПіС, а також освітнього процесу у системі післядипломної військової освіти.

Проведено аналіз й узагальнення наукової літератури для з'ясування стану досліджуваної проблеми – педагогічні аспекти розвитку фахової компетентності фахівців різних галузей. Досліджено специфіку професійної діяльності НФПіС та їхні фахові потреби, виявлено та проаналізовано типові та нестандартні фахові ситуації, які притаманні їм у процесі виконання фахових завдань. Ці дії дали змогу визначити зміст та особливості їх фахової діяльності у процесі виконання функціональних обов'язків. За допомогою методу системного аналізу, узагальнення, систематизації та конкретизації дослідницьких даних уточнено суть і структуру фахової компетентності НФПіС.

Використання методів інтерв'ювання, анкетування та тестування дало змогу з'ясувати стан розвиненості їх фахової компетентності. Опитування проводилося зі слухачами курсів підвищення кваліфікації фахівців з питань організації та проведення фізичної підготовки у військах (силах) у навчально-науковому інституті фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. Проведений аналіз отриманих емпіричних даних показав, що вони недостатньо підготовлені до виконання функціональних обов'язків у сучасних умовах як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Головною причиною такого стану є, з одного боку, відсутність цілеспрямованого і систематичного розвитку їх фахової компетентності у системі післядипломної освіти, а з іншого – відсутність фахової освіти у значної її частини.

Таким чином, були виявлені такі суперечності між: потребою розвитку фахової компетентності у НФПіС і відсутністю досліджень щодо її обґрунтування; теоретичних і практичних аспектів її розвитку; вимогами до наукової організації розвитку їх фахової компетентності і відсутністю моделі розвитку фахової компетентності у системі післядипломної освіти; не обхідністю об'єктивно діагностувати рівні розвиненості їх фахової компетентності та відсутністю науково обґрунтованих критеріїв і показників її оцінювання.

Аналіз та узагальнення результатів досліджень дали змогу сформулювати гіпотезу, яка полягає у припущенні, що розвиток фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти буде успішним за наявності таких умов:

- ґрунтового аналізу та обґрунтування теоретичних і практичних аспектів розвитку їх фахової компетентності у педагогічній теорії та практиці;
- обґрунтування змісту і структури фахової компетентності НФПіС;
- розроблення моделі розвитку їх фахової компетентності у системі післядипломної освіти;
- обґрунтування критеріїв і показників оцінювання розвиненості їх

фахової компетентності у системі післядипломної освіти.

На *аналітико-пошуковому* етапі у процесі вирішення *другого* завдання за допомогою теоретичних методів системного аналізу, узагальнення, систематизації та конкретизації було визначені та обґрунтовані організаційно-педагогічні умови розвитку фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти, які забезпечили підвищення результативності процесу її розвитку та дали позитивну динаміку рівнів її розвиненості. Крім цього, за допомогою методу експертного оцінювання виокремлено найбільш вагомі організаційно-педагогічні умови розвитку фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти.

Для розв'язання *третього* завдання дослідження за допомогою методу педагогічного моделювання була розроблена суб'єктно-діяльнісна модель розвитку фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти, яка відображає основні методологічні підходи, дидактичні принципи, організаційно-педагогічні умови, зміст, авторську методику, критерії діагностування розвиненості їхньої фахової компетентності, структурованих у цільово-методологічному, функціонально-змістовному, суб'єктному, організаційно-діяльнісному та діагностично-результативному блоках.

Розв'язання *четвертого* завдання, яке стосувалося вдосконалення методики розвитку фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти, здійснено шляхом конкретизації та уточнення цілей, змісту, завдань, етапів, технологій, методів, форм і засобів розвитку фахової компетентності. Крім цього розроблено та впроваджено в освітній процес авторський спецкурс «Основи фахової діяльності начальника фізичної підготовки і спорту». Необхідність такого курсу зумовлена недостатнім фаховим спрямуванням змісту та навчально-методичного забезпечення розвитку фахової їх компетентності у системі післядипломної освіти. Для забезпечення фахового спрямування змісту навчання розроблено різноманітні фахові ситуації, на основі яких офіцерам запропоновані навчальні тренінги, навчально-рольові й ділові ігри та інші види навчальних практичних занять. Уточнено критерії і показники оцінювання розвиненості фахової компетентності НФПіС.

Для розв'язання *п'ятого* завдання експериментально апробовано визначені організаційно-педагогічні умови розвитку фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти, а також розроблено методичні рекомендації науковим і науково-педагогічним працівникам щодо її розвитку. Відтак, поступово здійснено підготовку до дослідно-експериментального етапу наукового дослідження. Науково-об'єктивна і доказова перевірка гіпотези дослідження відбувалося на *дослідно-експериментальному етапі*. Однією з важливих складових наукових досліджень є експеримент. У педагогічній науці існують такі його визначення:

- термін «експеримент» (від. лат. «experimentum») – спроба, дослід і вживається для позначення низки споріднених понять: дослід, цілеспрямоване спостереження, відтворення об'єкта дослідження, організація

особливих умов його існування, перевірка передбачень [10, с. 91];

- означає «дію, спрямовану на створення умов, щоб вивчити певне явище» [9, с. 129];

- педагогічний експеримент являє собою метод педагогічних досліджень, в ході якого відбувається активний вплив на педагогічні явища шляхом створення нових умов, що відповідають меті дослідження [8, с. 88].

Отже, це певний комплекс методів дослідження, який забезпечує науково-об'єктивну і доказову перевірку правильності обґрунтованої на початку дослідження гіпотези. Він дозволяє вирішити такі завдання:

- глибше, ніж інші методи перевірити ефективність тих чи інших нововведень у навчання і виховання, порівняти значення різних чинників у структурі педагогічного процесу і вибрати оптимальні їх поєднання для відповідної ситуації;

- виявити належні умови реалізації певних завдань, встановити особливості перебігу педагогічного процесу в нових умовах, всебічне вивчення теми дослідження [14, с. 64].

Науковці вважають, для того щоб проведення експерименту відповідало принципу достовірності, необхідно дотримуватися таких вимог:

- оптимальна кількість випробовуваних і дослідів;

- надійність методик дослідження;

- статистична значимість відмінностей отриманих результатів [9, с. 92].

Роль педагогічного експерименту в проведенні дослідження полягало в доведенні можливості розвитку фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти. Надійність результатів експерименту забезпечувалося однорідністю вибірки, якісним підбором діагностичного інструментарію, дотриманням термінів дослідження, застосуванням адекватних методів статистичного оброблення, аналізу та узагальнення отриманих експериментальних даних, залученням експертів і провідних фахівців військової освіти, а також системи фізичної підготовки.

Специфіка організації освітнього процесу з фахівцями з питань організації та проведення фізичної підготовки у військах (силах) в центрі підготовки та підвищення кваліфікації Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського зумовила необхідність проведення послідовного педагогічного експерименту, суть якого полягає у встановленні достовірних відмінностей у досліджуваних якісних і кількісних змін у розвиненості фахової компетентності НФПіС в одній групі до та після формувального етапу. Проведення аналітико-констатувального етапу експерименту дає можливість здійснити вхідне діагностування розвиненості фахової компетентності досліджуваної категорії офіцерського складу за визначеними та обґрунтованими критеріями й показниками.

На формувальному етапі експерименту проводиться апробація обґрунтованих організаційно-педагогічних умов розвитку фахової компетентності НФПіС, а також експериментальна перевірка результативності її розвитку.

На підсумково-впроваджувальному етапі після визначення рівнів розвиненості фахової компетентності НФПіС за результатами формувального експерименту здійснено статистичне обґрунтування отриманих експериментальних результатів. Перевірка і підтвердження результативності обґрунтованих організаційно-педагогічних умов розвитку їх фахової компетентності здійснюється за допомогою статистичної програми SPSS та відповідної їх інтерпретації.

Для підтвердження достовірно статистичної відмінності якостей предмета дослідження до та після формувального етапу експерименту використано метод розрахунку статистичного Т-критерію Вілкоксона. Використанням методу зіставлення та узагальнення даних дозволило сформулювати загальні висновки дослідження. Розроблено і впроваджено в освітній процес методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників щодо розвитку фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти.

Розроблена і запропонована методика дослідження дозволяє встановити об'єктивні закономірності в досліджуваному педагогічному явищі та сприяє цілеспрямованому впровадженню організаційно-педагогічних умов, які впливають на розвиток фахової компетентності НФПіС у системі післядипломної освіти.

### Список використаних джерел

1. Наказ Міністерства оборони України від 13.05.16 № 257 «Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України на період до 2020 року». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0257322-16#n10>.
2. Алексеенко Б.М. Введение в основу научных исследований (научно-теоретический анализ, результат, рекомендации). Хмельницкий : Мрія, 1993. 67 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М. : Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
4. Воловик П.М. Теорія ймовірностей і математична статистика в педагогіці. К. : Радянська школа, 1969. 220 с.
5. Гончаренко С.У. Педагогічні дослідження : методологічні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця, ДОВ «Вінниця». 2008. 278 с.
6. Деделюк Н.А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посіб. для студ. Луцьк : [б. в.], 2010. 184 с.
7. Кыверялг А.А. Методы исследования в профессиональной педагогике. Таллин : ВАЛГУС, 1980. 334 с.
8. Лузан П.Г., Сопівник І.В., Виговська С.В. Основи науково-педагогічних досліджень. К. : [б. в.], 2012. 219 с.
9. Майборода В., Ярошенко О., Скиба Я. Теоретичні засади науково-дослідницької діяльності суб'єктів освітнього процесу університетів : практич. посіб. За ред. О. Ярошенко. Київ : Інститут вищої освіти НАПН України, 2015. 174 с.
10. Методика та організація наукових досліджень : навч. посіб. С.Е. Важинський, Т. І. Щербак. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 260 с.
11. Професійна педагогічна освіта: компетентнісний підхід : монографія. Житомир : вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2011. 412 с.
12. Сисоєва С.О., Кристопчук Т.Є. Методологія науково-педагогічних досліджень: підручник. Рівне : Волинські обереги, 2013. 360 с.

13. Сисоєва С.О., Кристопчук Т.Є. Педагогічний експеримент у наукових дослідженнях неперервної професійної освіти : навч.-метод. посіб. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2009. 460 с.
14. Чернілевський Д.В. Методологія наукової діяльності: навч. посіб. За ред. проф. Д.В. Чернілевського. К. : Вид-во Університету «Україна», 2008. 478 с.
15. Ягупов В.В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. Проблеми освіти. 2019. № 91. С. 325–331.
16. Ягупов В.В. Психолого-педагогічне дослідження : навч. посіб. К. : КВІУЗ, 1998. 108 с.
17. Ягупов В.В. Суб'єктно-діяльнісний підхід як ефективна методологічна основа формування готовності військового керівника до управлінської діяльності. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : [зб. наук. пр. / за ред. Л.Л. Товажнянського та О.Г. Романовського]. 2008. Вип. 17 (21). С. 101–111.
18. Ягупов В.В. Теорія і методологія військово-педагогічних досліджень: підр. К. : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2019. 444 с.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ВМС ЗСУ: ЗАГАЛЬНІ ТА УНОРМОВУЮЧІ АСПЕКТИ**

**Терентьєва Н. О., Чернявський О. А.**

У складних та постійно змінних сучасних політичних, економічних та соціальних умовах державотворення України спостерігається загострення суспільних питань як на рівні окремої особистості, так і на рівні малих і великих професійних груп тимчасового та постійного складу і терміну діяльності. Загальний кризовий стан є характерним для всіх складників суспільства і одним з чинників підготовки фахівців, які в змозі швидко адаптуватися до чинних постійних або ситуативних умов професійного середовища та здійснювати в ньому діяльність відповідно до суспільних вимог та набутих компетентностей є освітня сфера.

Політичні, соціально-економічні зміни, проведення антитерористичної операції, боротьба з пандемією в Україні вимагають від науки, теорії та практики нових підходів до вирішення освітньо-прикладних завдань. Військова професійна освіта змінюється та суттєво реформується. Особливо важливим завданням в сучасних умовах є формування нової системи підготовки військових фахівців, обумовленою сьогоденною військово-політичною та кризовою ситуацією в українському суспільстві та державі в цілому. Виведення військової освіти на якісно новий рівень, забезпечення обороноздатності Збройних Сил та захист населення і держави – нагальні питання сьогодення.

Військова освіта є складовою загальнодержавної освіти як цілісної системи, тому є чинником підготовки конкурентоспроможних фахівців військової сфери. Серед основних завдань держави у Збройних Силах України є підвищення рівня фізичної підготовки, розвитку фізичних якостей, підвищення функціональності всього організму та здатність військово-службовця буди готовим до дії в будь-яких умовах в будь-який час. Цим

зумовлена необхідність добору нових форм і методів підготовки у військових частинах та обґрунтування ефективності методики підготовки військово-службовців, здатних до підвищених фізичних навантажень.

Однією з таких організаційно-методичних форм, що в останні роки отримала широке використання в фізичній культурі і спорті, є тренування за бойовою армійською системою (БАРС). Метою БАРС є формування у військовослужбовців спеціальних навичок, що дозволять ефективно пересуватися полем бою, вміло застосовувати зброю, виконувати завдання в екстремальних ситуаціях, ефективно вести рукопашний бій, надавати домедичну допомогу пораненим і постраждалим та контролювати будь-яку не штатну (бойову) ситуацію [5].

Життєво важливою складовою в підвищенні бойової готовності військовослужбовців Збройних Сил України є їх фізична підготовка, яка в сучасних умовах набуває все більшого значення. Це визначається змінами та обставинами, які відбулися за п'ять останніх років в країні та світі. Фізична підготовка може сприяти більш успішному формуванню військово-професійних, особливо моторних навичок, суттєво визначати й підтримувати позитивний функціональний та психічний стан і відповідно загальну дієздатність, і в багатьох випадках – збереження життя та здоров'я військовослужбовців.

Вагомий внесок у вирішення проблеми підготовки вносять фахівці Збройних сил України, Служби Безпеки України, Державної прикордонної служби України, Міністерства внутрішніх справ та інших силових структур і відомств. Питання вищої військової освіти та професійної підготовки в Україні у ХХІ столітті є предметом досліджень таких фахівців як: О. Автушенко, П. Вишневський, Н. Генералова, М. Голик, О. Грибок, В. Дияк, Т. Ісаєнко, І. Кравченко, О. Марченко, Н. Мороз, М. Нецадим, Ю. Приходько, І. Романюк, Е. Сарафанюк, Р. Серветник, Д. Таушан, О. Удовиця, В. Ягупов та ін.; здійснення різновекторної діяльності у ЗСУ: Г. Гозуватенко, Т. Іщенко, Ю. Красильник, О. Попович, Я. Романовський та ін. Питання адаптації Бойової армійської системи є предметом теоретичної та практичної діяльності О. Чернявського.

Проблема фізичної підготовки не є новою, вона була і є предметом досліджень фахівців з фізичного виховання і спорту. На важливості спеціальної фізичної підготовки офіцерів наголошували І. Закорко, О. Журавель, Ю. Логвиненко, Є. Сверділа та ін. Інтерес становлять праці С. Бабовоза, Т. Водолазської, В. Гончарова, В. Даровського, Я. Кондратьєва, Г. Нікіфорова, М. Онуфрієва, В. Пліска та ін. щодо формування психологічної готовності фахівців у процесі фізичної підготовки.

Центром досліджень І. Закорка є спеціальна фізична підготовка у закладах вищої освіти МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів. Ю. Антошків вивчав процес вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти МНС України. В. Леонтєв аналізував нормативне

забезпечення фізичної підготовки курсантів вищих військових закладів освіти Сухопутних військ. В. Красота досліджував спеціальну фізичну підготовку офіцерів чергового бойового розрахунку командного центру Військово-морських Сил України. О. Піддубний займався питаннями оптимізації фізичної підготовки курсантів вищих військових закладів освіти у період первинного професійного навчання. Ю. Сергієчко аргументував доцільність спеціальної фізичної підготовки в системі професійного навчання фахівців податкової міліції. О. Шалєпа вивчав оптимізацію фізичної підготовки курсанток вищих військових закладів освіти з урахуванням специфіки етапів професійного навчання. О. Ярещенко обґрунтував зміст і організацію спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України.

У дослідженнях О. Протасова виокремлено основні риси фахової компетентності майбутніх офіцерів. До них відносять: професіоналізм, фундаментальність, багатофункціональність, міждисциплінарність, багатовимірність професійної підготовки [10]. Професіоналізм передбачає оволодіння офіцером військовою професією та прагнення до досягнення вершин професійної майстерності та забезпечення професійного успіху в ратній праці; фундаментальність – дотримання загальнолюдських цінностей, гуманістичних принципів таконцептуальних положень військової доктрини, цілеспрямовану організацію самоосвіти; багатофункціональність дає можливість офіцерові розв'язувати різнопланові завдання як у повсякденному житті, так і у професійній діяльності та конкретних соціальних відносинах; міждисциплінарність – можливість вирішення проблем взаємозв'язку різних галузей наукового знання та підтримання високої бойової готовності підрозділів і частин; багатовимірність означає застосовність компетентностей в різних професійних ситуаціях в процесі військово-професійної діяльності, в сім'ї, побутовій та інших сферах [10].

Окремо відзначимо дослідження В. Мельника (Удосконалення фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів в польових умовах) [2], О. Ольхового (Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів Збройних Сил України) [7], О. Петрачкова (Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі Сухопутних військ із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості) [8], В. Попад'їна (Розвиток фізичних здібностей військовослужбовців Військово-Морських Сил Збройних Сил України у процесі фізичної підготовки) [9], С. Романчука (Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України; Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності) [11; 16], В. Серебряка (Застосування заходів фізичного впливу) [12], О. Старчука (Методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності) [13], О. Чернявського (Формування фахової компетентності офіцерського складу Збройних Сил України [17], колективу авторів [18], зміст яких окреслює



особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх військовослужбовців в закладах вищої освіти України.

Індивідуальна боєздатність військовослужбовців складається з трьох компонентів: військово-спеціальна підготовленість; психологічна підготовленість; фізична підготовленість. Остання, в свою чергу, передбачає функціональні можливості організму, рухові вміння і навички та рівень розвитку фізичних якостей. Досягнути високого рівня військово-професійної (бойової) майстерності без міцного фундаменту фізичної підготовленості неможливо. Фізичний стан людини суттєво впливає на психічний стан та трудову (військову) діяльність, рівень рухової і розумової працездатності. У зв'язку з цим фізична підготовка посідає важливе місце у бойовій підготовці військовослужбовців.

Основним документом, який визначає забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до навчально-бойової діяльності є Тимчасова Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (затверджена Наказом Генерального штабу Збройних сил України, 2014) [4], щорічні накази Генерального штабу Збройних сил України Про організацію фізичної підготовки у Збройних силах у певному (із зазначенням року) навчальному році [3]. Останнім документом визначається спрямування фізичної підготовки в органах військового управління; у військових частинах, що виконують завдання в операції Об'єднаних сил, на лінії зіткнення сил сторін; у військових частинах, що відновлюють боєздатність; у військових частинах, що виконують завдання в пунктах постійної дислокації; у вищих військових навчальних закладах (військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти); у навчальних центрах (навчально-тренувальних центрах), центрах підготовки підрозділів. Також затверджуються річні План організації та проведення фізичної підготовки у Збройних Силах України; План-календар проведення спортивних заходів у Збройних Силах України; Положення про проведення Спартакіади Збройних Сил України; Вимоги до підбиття підсумків спортивно-масової роботи у Збройних Силах України. Зазначене і визначає особливості фізичної підготовки (загальної та спеціальної) військовослужбовців та майбутніх військовослужбовців в Україні.

Тимчасова Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України визначає організацію фізичної підготовки у Збройних Силах України. Вимоги цієї Настанови розповсюджуються на військовослужбовців Збройних Сил України, громадян України під час зарахування їх на військову службу за контрактом та тих, що проходять службу у військовому резерві на період проведення з ними зборів, кандидатів до вступу на навчання до військових закладів освіти та військових навчальних підрозділів закладів вищої освіти України, студентів ЗВО, які проводять підготовку за програмою підготовки офіцерів запасу [4].

Фізична підготовка визначається як комплекс заходів щодо фізичного вдосконалення військовослужбовців, спрямований на розвиток загальних і

спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей. Важливим для підготовки майбутніх військовослужбовців є той факт, що фізична підготовка визначена обов'язковою складовою загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України, а її мета передбачає забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до професійної діяльності, оскільки фізична готовність, як обов'язок військовослужбовців, – це ступінь оволодіння встановленими стандартами фізичної підготовки, які забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад (військових спеціальностей) [4].

Навчальними нормативами визначено рівень розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, володіння військово-прикладними навичками, що характеризує функціональний та морально-психологічний стан військовослужбовців, що складає фізичну підготовленість кожного. За своєю спрямованістю фізична підготовка вирішує загальні та спеціальні завдання. Тимчасова настанова загальними завданнями визначає адаптацію військовослужбовців до умов військової служби; постійне вдосконалення сили, витривалості, швидкості та спритності; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та професійного довголіття; а спеціальними – розвиток та вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей; оволодіння військово-прикладними руховими навичками в подоланні природних і штучних перешкод, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою, пересуванні пересіченою місцевістю в пішому порядку і на лижах, марш-кидках, метанні гранат; виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів [4].

Затверджено систему фізичної підготовки, провідним компонентом якої є її безперервність протягом навчального року та терміну всієї служби з науковим обґрунтуванням змісту і організації й забезпеченням мотивації до самостійних занять фізичною підготовкою та спортом, оволодіння знаннями та методикою фізичного вдосконалення, дотримання здорового способу життя тощо. За вимогами Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України, розвиток загальних фізичних якостей передбачає покращення показників сили, швидкості, витривалості, спритності. Спеціальні фізичні якості визначено як властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих чинників військово-професійної діяльності.

Як зазначає О. Третяк, спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів має ґрунтуватися на концептуальних засадах, основу яких має становити інтеграція фізичного виховання з урахуванням конкретного характеру професійних обов'язків. Автором виокремлено концептуальні засади системи спеціальної фізичної підготовки [14]. До найбільш вагомих

концептуальних засад системи спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів віднесено:

- організацію навчальних занять у ЗВО з використанням сучасних досягнень спортивної науки;
- орієнтацію спеціальної фізичної підготовки на завдання, що виконуватиме офіцер; відпрацювання дій в надзвичайних ситуаціях;
- розвиток мотивації у курсантів до регулярних занять фізичною культурою та спортом; визначення і призначення кандидатів на посади з більшим обсягом роботи за умови складання на позитивну оцінку заліків із спеціальної фізичної підготовки;
- організацію та проведення відомчих чемпіонатів з прикладних видів спорту; створення умов для спортсменів (належної спортивної і матеріально-технічної бази) та включення їх до навчально-тренувального процесу;
- співпраця вищих військових закладів освіти зі спортивними товариствами, спортивними клубами за місцем проживання, спільне використання існуючих спортивних баз [14].

Наголосимо, що однією з важливих складових у підвищенні бойової готовності Збройних Сил України є фізична підготовка військовослужбовців, зокрема й національних Військово-Морських Сил, оскільки саме вона сприяє успішному формуванню низки військово-професійних навичок, визначає та підтримує позитивний функціональний та психічний стан, і в багатьох випадках сприяє збереженню життя та здоров'я військовослужбовців Військово-Морських Сил.

Оптимізація педагогічних умов та пошук нових напрямків удосконалення системи професійної та прикладної фізичної підготовки офіцерів Військово-Морських Сил має відбуватися з рахуванням основних теоретичних та практичних ідей, методів та форм професійної підготовки майбутніх фахівців, що спричиняє підвищення професійної підготовленості до виконання своїх обов'язків. Професійна підготовленість передбачає набуття офіцерами Військово-Морських Сил професійної спроможності вирішувати бойові завдання, вміння адаптуватися до постійно змінюваних умови та обставин, формування та розвиток професійних якостей, навичок та компетентностей, впевненості та відповідальності при прийнятті рішень, здатності до самоаналізу та самовдосконалення.

Готовність майбутніх військових моряків до виконання професійних обов'язків передбачає набуття навичок особистого захисту у професійної підготовки, оскільки саме від цього значною мірою залежить не лише здоров'я, а й життя військово-службовців усіх рангів. Освітньої програмою набуття готовності до особистого захисту передбачено саме під час професійної та прикладної фізичної підготовки в закладах освіти (В. Шемчук).

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навичками, розвиток морально-вольових якостей, досягнення бойової

згуртованості підрозділів, шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання. Ми поділяємо думку науковців, що спеціальна фізична підготовка спрямована на зміцнення органів і систем, підвищення їх функціональних можливостей, розвиток рухових якостей, суворо стосовно до вимог обраного виду спорту.

Основними спеціальними фізичними якостями визначено стійкість до заколихування, перевантаження та кисневого голодування. Стійкість до заколихування визначається здатністю організму стійко переносити вплив специфічних прискорень, які виникають в польоті, на кораблі, у бойових машинах. До основних засобів її розвитку належать вправи на спеціальних (лопінг, батут тощо) і гімнастичних снарядах, акробатичні і вільні вправи, пов'язані з різкими поворотами, нахилами та обертаннями тулуба, голови. Стійкість до перевантаження – це властивість організму протистояти інерційним силам прискорення, що діють на нього. Основним засобом її розвитку є вправи на лопінгу і гімнастичних снарядах. Стійкість до кисневого голодування – це здатність військовослужбовців діяти в умовах недостачі кисню. Основними засобами її розвитку є пірнання в довжину, стрибки у воду, плавання, біг на короткі та середні дистанції [4].

Спеціальна фізична підготовка складається з двох видів: попередня спеціальна фізична підготовка і основна спеціальна фізична підготовка [4]. А фізичні вправи за своїм призначенням передбачають загальну, спеціальну та військово-прикладну спрямованість. Однією з форм спеціальної фізичної підготовки є фізичні тренування в процесі навчально-бойової діяльності, які проводяться з метою підтримання фізичної готовності військовослужбовців під час польових виходів, тривалих бойових навчань, бойових чергувань тощо. Фізичні тренування в процесі навчально-бойової діяльності передбачають фізичні вправи в умовах чергування; супутнє фізичне тренування в ході занять з бойової підготовки.

Фізичні вправи в умовах чергувань застосовуються з метою збереження розумової та фізичної працездатності, відновлення дефіциту рухової активності, психологічного та емоційного стану військовослужбовців. Вони застосовуються у вигляді загально-розвиваючих комплексів фізичних вправ для основних груп м'язів. Час і порядок їх виконання визначається інструкціями. Зміст та методика проведення фізичних вправ в умовах чергування розробляється начальником фізичної підготовки і спорту частини.

Супутні фізичні тренування проводяться з метою підтримання фізичної підготовленості і польової виучки військовослужбовців під час пересування підрозділів до місць занять та повернення з них. До організації супутніх фізичних тренувань входять: вибір маршрутів та їх підготовка, визначення методики проведення тренувань, відображення в розкладі занять короткого змісту тренувань та інструктаж командирів [4]. Залежно від місцевих умов,

завдань і змісту занять з бойової підготовки засобами супутнього фізичного тренування можуть бути: прискорене пересування дорогами і на пересіченій місцевості з подоланням природних і штучних перешкод; подолання водних перешкод; тренування у посадці та висадці з машин; подолання ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи в пішому порядку зі зброєю і спорядженням; багаторазове подолання перешкод та інженерних загороджень на навчальних полях; метання гранат (предметів) на дальність і в ціль [4].

Спеціальна фізична підготовка передбачає заняття з рукопашної підготовки, спрямовані переважно на формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або полону противника, захисту від його нападу, а також виховання впевненості у власних силах. Крім того, на заняттях розвиваються швидкість в діях, сила, витривалість, вольові та спеціальні якості. На заняттях з рукопашної підготовки проводиться: навчання прийомам зі зброєю на спеціальних майданчиках, обладнаних стаціонарними та переносними мішенями (плетінками) та перешкодами (стінками, парканами тощо), а також на вартових містечках та дистанціях смуги перешкод; навчання прийомів без зброї на рівному трав'яному майданчику або спеціально підготовленій ямі з піском та тирсою або у спортивному залі (на килимі з матів) [4].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на формування, вдосконалення та доведення до автоматизму професійно важливих військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів шляхом комплексного виконання військово-прикладних вправ у пересуванні по пересіченій місцевості, подоланні штучних та природних перешкод, плаванні в обмундируванні зі зброєю, метаннях гранат тощо.

Для підготовки майбутніх військово-морських фахівців важливе значення має набуття навичок плавання, зокрема військово-прикладного плавання. Військово-прикладне плавання спрямоване переважно на формування прикладних навичок у плаванні, виховання витримки і самовладання під час перебування у воді, розвиток загальної та спеціальної витривалості та загартування організму, вдосконалення спеціальних якостей. Плавання в обмундируванні зі зброєю проводиться тільки під керівництвом офіцера, за наявності помічників, які добре володіють технікою плавання і методикою навчання.

Зміст занять передбачає: плавання в обмундируванні зі зброєю; пірнання у довжину; переправу через водні перешкоди. У місцях табірної розташування кожна військова частина обладнує для навчання військово-прикладному плаванню водну станцію. Місце для водної станції обирається начальником фізичної підготовки і спорту спільно з начальником медичної служби та затверджується командиром військової частини [4].

У польових умовах заняття з військово-прикладного плавання проводяться у природних водоймищах, прибережних ділянках ріки, озера, ставка

чи моря. Обране місце для занять обмежується віхами чи поплавками. Межа ділянки для плавання не може бути далі ніж 50 м від берега. Місця для занять з військово-прикладного плавання забезпечуються навчальними дошками, підручними засобами для навчання переправам, шнурами довжиною 3–5 м з поплавками наприкінці для страховки при пірнанні в довжину, а також рятувальними засобами [4].

Підготовча частина заняття проводиться на суші. До її змісту включаються загально-розвивальні вправи, вправи з імітації плавання різними способами. Здійснюється підготовка обмундирування та зброї. Основна частина заняття з військово-прикладного плавання проводиться у воді. Ті, хто не вміють плавати, займаються на неглибокому місці. Навчання пірнанню в довжину проводиться тільки зі страхувальним кінцем. Забороняється проводити пірнання в місцях із необстеженим дном, поблизу бонів, плотів, барж та інших предметів, що становлять небезпеку при пірнанні [4].

Стрибки у воду в обмундируванні зі зброєю дозволяються тільки вниз ногами. Плавання в обмундируванні зі зброєю проводиться після засвоєння військовослужбовцями техніки плавання і починається з вивчення способів плавання з використанням індивідуальних рятувальних засобів (рятувальних жилетів, нагрудників, поясів), з поплавками з предметів обмундирування, спорядження, підручних матеріалів, а потім без них [4].

Спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, точності. Зокрема, для розвитку силових якостей необхідно, насамперед, регулярно виконувати такі основні вправи: підтягування на перекладині; відтискання від брусів та від підлоги; піднімання та жими різноманітних тягарів: штанга, гантелі, гирі, мішок з піском та інші; лазіння по канату; присідання з вантажем; рукоборство; боротьба. Для розвитку швидкісних якостей доцільно використовувати арсенал рухливих ігор, таких як: волейбол, баскетбол, теніс, метання легких предметів на дальність і точність, вправи, що моделюють реальний рукопашний бій; біг на короткі дистанції з максимальними зусиллями.

Зазначимо, що витривалість є швидкісною та силовою і виконання однієї і тієї ж вправи з різним часом та різними зусиллями впливає на розвиток певного виду витривалості. Задля розвитку витривалості доцільно використовувати біг на різні дистанції, марш-кидки, походи в гори, плавання, боротьбу. З метою розвитку спритності доцільно застосовувати вправління на смузі перешкод, участь у різноманітних спортивних іграх, поєдинках з рукопашного бою та інші, схожі за змістом, вправи. Вправи для розвитку гнучкості поділяють на динамічні та статичні. До динамічних належать різноманітні махи, розтяжки з допомогою партнера – до статичних такі позиції: прямий та поперечний шпагат, та різноманітні йогівські пози. Для кращого розвитку гнучкості ці вправи корисно поєднувати. Для розвитку точності найкраще підходять різноманітні метання, стрільба з різної зброї та заняття контактними одноборствами.

У галузі спеціальної фізичної підготовки особливу увагу зосереджено на таких аспектах, зокрема: розвитку виховної функції через розкриття завдань щодо виховання морально-вольових і психічних якостей військово-службовців; пріоритетності рукопашної підготовки, як обґрунтованої цілісної системи психологічного і спеціально-фізичного вдосконалення військово-службовців; обов'язковості комплексування видів спеціальної фізичної підготовки між собою і з іншими предметами бойової підготовки; виробленні єдиних обґрунтованих підходів до комплексності перевірки із фізичної підготовки, саме спеціальної фізичної підготовки та наближення перевірки та оцінки до умов бойової діяльності; вивчення та поширення сучасного досвіду (і позитивного і негативного) участі в збройних конфліктах, спеціальних операціях та інших заходах, виконання завдань у яких покладається на Збройні Сили України; спрямованості професійної підготовки фахівців на необхідності гармонійного розвитку особистості офіцера та його професійне зростання [4].

Освітніми програмами підготовки майбутніх офіцерів ВМС ЗСУ в Інституті Військово-морських сил Національної академії «Одеська морська академія» передбачено [1]: для спеціальностей Забезпечення військ (сил), озброєння та військова техніка, Річковий та морський транспорт (магістратура, зі спеціалізаціями) – 4 кредити на опанування навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» і 3 кредити – «Вогнева підготовка»; для спеціальностей Забезпечення військ (сил), озброєння та військова техніка, Річковий та морський транспорт (бакалаврат, зі спеціалізаціями) – 7 кредитів на опанування навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» і 4 кредити – «Вогнева підготовка»; також практичні заняття з навчальних дисциплін «Тактика загальновійськова» та «Бойова система виживання воїна», які проводяться «методами вправ і тренувань у формі польового навчального збору на фондах військової частини», що сприяє підвищенню рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, оскільки заняття проводяться в умовах, максимально наближених до умов професійної діяльності.

Зазначимо, що спеціальна фізична підготовка майбутніх військових фахівців ВМС ЗСУ має свою специфіку, передбачену спеціалізаціями [1], тому назвемо їх:

Морально-психологічне забезпечення у підрозділах, на кораблях (Військово-Морських Сил); Пошуково-рятувальні та водолазно-аварійні роботи на морі (спеціальність Забезпечення військ (сил), бакалаврат і магістратура);

Корабельна зброя та засоби навігації; Корабельні енергетичні установки; Корабельне радіотехнічне озброєння та засоби зв'язку (спеціальність озброєння та військова техніка бакалаврат); Корабельне радіотехнічне озброєння та засоби зв'язку; Корабельне ракетно-артилерійське озброєння (спеціальність озброєння та військова техніка, магістратура);

Морально-психологічне забезпечення у підрозділах, на кораблях (Військово-Морських Сил); Пошуково-рятувальні та водолазно-аварійні роботи на морі (спеціальність Річковий та морський транспорт, бакалаврат); Кораблеводіння; Експлуатація корабельних енергетичних установок; Виховна та соціально-психологічна робота у підрозділах, на кораблях Військово-Морських Сил; Пошуково-рятувальні та водолазно-аварійні роботи на морі; Морально-психологічне забезпечення у підрозділах, на кораблях (Військово-Морських Сил) (спеціальність Річковий та морський транспорт, магістратура за програмою «Морський транспорт Військово-Морських Сил») [1].

Організація фізичної підготовки в закладах військової вищої освіти, зокрема в Інституті ВМС НУ ОМА (Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» регламентується також Організаційно-методичними вказівками з фізичної підготовки, які щороку затверджуються Першим заступником командувача Військово-Морських Сил Збройних Сил України, Положенням про проведення Спартакіади Військово-Морських Сил Збройних Сил України, Наказами про організацію фізичної підготовки у військових частинах (із конкретизацією), Планом-календарем спортивних заходів у Військово-Морських Силах Збройних Сил України та ін.

Відповідно до Організаційно-методичних вказівок з фізичної підготовки, фізична підготовка в Інституті ВМС та відділенні військової підготовки МКТФ НУ «ОМА» має бути спрямована на розвиток та вдосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей, набуття військово-прикладних рухових умінь (відповідно до напрямків підготовки) і досягнення професійно-спрямованої фізичної готовності; у 198 навчальному центрі, водолазній школі – на розвиток загальних фізичних якостей, набуття та вдосконалення спеціальних фізичних якостей (відповідно до напрямків підготовки) і досягнення військово-прикладної фізичної готовності (військово-прикладні вправи з подоланням спеціальних та штурмових смуг перешкод (з елементами бою в місті), виконання вправ стрільб на фоні фізичних навантажень військовослужбовців у складі підрозділів; а також: для корабельного складу – переважний розвиток загальної витривалості, гнучкості, спритності, швидкості та координації в діях, удосконалення навичок в діях на кораблі, навичок у військово-прикладному плаванні (в діях на воді та під водою), стійкості до заколихування; для військових частин і підрозділів морської піхоти, спеціального призначення, берегової оборони – переважний розвиток загальної витривалості і здатності до здійснення тривалих марш-кидків по пересіченій місцевості, удосконалення навичок у подоланні перешкод прибережного, польового і міського типу, метанні гранат, військово-прикладному плаванні (в діях на воді та під водою), формування готовності до рукопашної сутички з переважаючим за чисельністю противником.



Організаційно-методичними вказівками з фізичної підготовки окреслено Спеціальні завдання з фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських Сил Збройних Сил України, зокрема для: органів військового управління Військово-Морських Сил Збройних Сил України; військовослужбовців надводних кораблів, катерів, підводних човнів та суден забезпечення; військовослужбовців частин морської піхоти, морських частин спеціального призначення, підрозділів з боротьби з підводно-диверсійними силами та засобами; основних спеціальностей льотного складу частин морської авіації; військовослужбовців технічних підрозділів морської авіації; військовослужбовців берегових частин (крім морської піхоти); військовослужбовців частин забезпечення, зберігання, ремонту й обслуговування; постійного складу ЗВО; для змінного складу ЗВО; військовослужбовців-жінок усіх військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України; категорії військовослужбовців Військово-Морських Сил Збройних Сил України за рівнем вимог до їх фізичної підготовленості (за трьома категоріями).

В якості висновку зазначимо, що загальна фізична та спеціальна фізична підготовка майбутніх військових фахівців, зокрема і військово-морської галузі, здійснена на належному рівні організації та матеріально-технічного забезпечення з доцільним керівництвом сприяє підвищенню рівня готовності військовослужбовців ЗСУ до навчально-бойової діяльності, що в цілому підвищує обороноздатність країни через готовність до виконання професійних дій в різних умовах, зокрема і в умовах невизначеності. Розроблені методичні та організаційно-методичні вказівки забезпечують конкретизацію реалізації фізичної та спеціальної фізичної підготовки в умовах конкретного закладу, навчального центру, військової частини тощо. Подальшого дослідження потребують особливості впровадження бойової армійської системи та бойового хортингу в процес підготовки військовослужбовців як форм забезпечення спеціальної фізичної підготовки.

### **Список використаних джерел**

1. Інститут Військово-Морських Сил. Національний університет «Одеська морська академія». URL : <http://fvms.onma.edu.ua>
2. Мельник В.О. Удосконалення фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів в польових умовах : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2019. 20 с.
3. Наказ Генерального штабу ЗСУ від 13.12.2019 року № 468 «Про організацію фізичної підготовки у Збройних сил України в 2020 навчальному році».
4. Наказ начальника Генерального штабу ЗСУ від 11.02.2014 року № 35 «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Сил України».
5. Овчарук І.С. Базові положення та основні елементи підготовки за Бойовою армійською системою (БАРС). Частина 1. Військова академія. Одеса, 2016. 250 с.
6. Овчарук І.С. Теорія та організація фізичної підготовки військ. Навчально-методичний посібник. Одеса : Військова академія, 2014. 249 с.
7. Ольховий О.М. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів Збройних Сил України : монографія. Харків : ХУПС, 2012. 286 с.

8. Петрачков О.В. Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі Сухопутних військ із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2012. 20 с.
9. Попад'їн В.В. Розвиток фізичних здібностей військовослужбовців Військово-Морських Сил Збройних Сил України у процесі фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луганськ, 2013. 20 с.
10. Протасов О. Фахової компетентності майбутніх офіцерів. Київ : УФП ЗСУ, 2008.
11. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України. Л. : АСВ, 2012. 366 с.
12. Серебряк В.В., Попов С.В., Колосов З.В. Застосування заходів фізичного впливу: техніка, тактика, методика навчання: навч.-метод. посіб. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2011. 159 с.
13. Старчук О.О. Методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності: дис. ... канд.пед. наук : 13.00.02. Хмельницький, 2011. 189 с.
14. Третьяк О.В. Запрещенные удушающие приемы, техники дыхания, которые увеличивают силу, скорость и реакцию по системе спецназа. Москва : АСТ, 2010. 189 с.
15. Фізичне виховання військовослужбовців. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. За ред. Г.П. Грибана. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 819 с.
16. Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності: навч.посібник. С.В. Романчук, О.М. Лойко, В.М. Романчук, Г.П. Грибан та ін. Л. : АСВ, 2012. 318 с.
17. Чернявський О.А. Формування фахової компетентності офіцерського складу Збройних Сил України із спеціальної фізичної підготовки :автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2014. 16 с.
18. Dynamics of Respiratory System Indices of Cadets of Higher Military Educational Institutions during Kettlebell Lifting Training. International Journal of Applied Exercise Physiology, 2020, Vol. 9 № 1 (January). Pp. 16–24.  
URL :<http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/issue/view/27>

## **ЗАГАЛЬНОНАУКОВІ ЗАСАДИ ОБҐРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ НАЧАЛЬНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ВІЙСЬКОВОЇ ЧАСТИНИ**

**Шостак Р. Г.**

Сучасний етап розвитку України, який характеризується інтеграційними, інноваційними, а також і суперечливими процесами в усіх сферах життєдіяльності, у тому числі безпосередньо і в її Збройних силах (далі – ЗС). В умовах входження нашої держави до європейського освітнього простору та переходу ЗС України на стандарти НАТО особливого значення набуває розв'язання проблеми забезпечення якості підготовки майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності. На перший план виходить потреба у висококваліфікованих компетентних офіцерах з управлінськими та менеджерськими здатностями, практичним мисленням і творчим ставленням до реалізації посадових компетенцій у військах, що, в свою чергу, підвищує вимоги до формування професійної компетентності фахівців.

Підготовка конкурентоздатних, професійно компетентних, фахово підготовлених офіцерів є стратегічним завданням системи військової освіти. Саме їх управлінська компетентність, як інтегральна складова їх військово-професійної компетентності, забезпечує, на нашу думку, високий рівень військового професіоналізму.

Сучасний офіцер ЗС України має бути справжнім професіоналом як офіцер взагалі та вузький професіонал, наприклад, офіцер в сфері фізичної підготовки та спорту, оскільки на нього покладається широке та водночас конкретне коло обов'язків як командира та начальника, менеджера та військовослужбовця. Якість їх управлінської діяльності визначається рівнем сформованості управлінської компетентності. Від його підготовленості, уміння приймати відповідальні рішення, організовувати не лише власну діяльність, а й службову діяльність підлеглих, координувати та управляти фізичним вихованням залежить ефективність діяльності всього військового підрозділу (частини).

На превеликий жаль, сьогодні багатьом офіцерам – начальникам фізичної підготовки і спорту військових частин – бракує професійно важливих та індивідуально-психічних якостей, управлінських і менеджерських умінь і навичок, вузькопрофесійних чи фахових здатностей. У зв'язку з цим, дедалі більшої актуальності набуває проблема забезпечення ефективності їх управлінської діяльності у військових частинах завдяки цілеспрямованому формуванню управлінської компетентності курсантів як майбутніх начальників фізичної підготовки і спорту військових частин у процесі підготовки до професійної діяльності в військах.

Водночас слід погодитися з точкою зору В. Ягупова, який наголошує «Незважаючи на широку палітру досліджень проблем компетентності та компетентнісного підходу в освіті, нині в педагогічній теорії і практиці має місце неоднозначне розуміння їхнього змісту та смислового поля» [25, с. 24]. Про це свідчать аналіз наукових джерел, а також думки інших авторів. Наприклад, такої думки дотримується і В. Лунячек, який зазначає, що професійна компетентність як проблема досліджується в Україні й у світі досить фундаментально, але при цьому проблема формування управлінської компетентності потребує подальшого дослідження та є важливим напрямом наукових пошуків [11]. Ця проблема особливо актуальна для військово-професійної підготовки майбутніх офіцерів, які всі, без винятку є управлінцями менеджерами різних ланок управління – тактичного, оперативного-тактичного і вище.

Отже, здійснено велику кількість досліджень, спрямованих на вивчення управлінської компетентності керівника. Зокрема, цю проблему всебічно досліджували українські та зарубіжні науковці (І. Андриаді, Є. Белова, Л. Ващенко, А. Журавльов, В. Казміренко, Л. Карамушка, Р. Кричевський, Л. Макодзей, Л. Орбан-Лембрик, Р. Пейтон, В. Свистун, В. Третьяченко, Ю. Трофімов, Д. Френсіс, Ю. Швалб, Б. Швальбе, Я. Шкурко, Г. Юркевич та ін.).

Дослідженням управлінської компетентності військових керівників здійснювали В. Афанасенко, О. Бойко, П. Гончаров, Т. Мацевко, В. Печенізький, Р. Торчевський, В. Шемчук та ін. Однак, незважаючи на широкий спектр досліджень, управлінська компетентність майбутніх начальників фізичної підготовки та спорту військової частини, її зміст і структура досліджені недостатньо, є тільки окремі наукові дослідження (Д. Погребняк).

У сучасній педагогічній науці досліджуються різні наукові аспекти компетентнісного підходу в освіті. Від розуміння поняття «професійна компетентність», як складного багатовимірного феномену (М. Волошина, О. Дахін, А. Михайличенко, Дж. Равен, П. Третьяков, С. Шишов та ін.), визначення її змісту (В. Бездухов, А. Маркова, С. Мишина та ін.), моделювання процесу формування (В. Введенський, В. Болотов, В. Сериков, В. Ягупов та ін.), визначення основних видів компетентностей (І. Зимня, Г. Селевко, П. Третьяков, Т. Шамова, В. Ягупов та ін.), до проблеми формування різних видів компетентностей в майбутніх фахівців (Г. Єльнікова, О. Мармаза, Т. Мацевко, В. Свистун, Т. Сорочан, О. Торічний, В. Ягупов та ін.). Так, В. Свистун здійснено аналіз та узагальнення різних підходів науковців до управлінської підготовки студентів у ВНЗ, керівників різних галузей економіки країни в умовах післядипломної освіти з тим, щоб врахувати теоретичні та практичні здобутки вчених з метою вдосконалення змісту вищої освіти та підвищення рівня управлінської підготовленості її випускників [14].

За Міжнародною стандартною класифікацією професій 2008 р. (International Standard Classification of Occupations 2008 – ISCO-2008) «Менеджери (керівники)» (Managers) планують, спрямовують, координують та оцінюють всебічну діяльність підприємств, урядових структур та інших організацій, які є в їхньому складі, а також формулюють і аналізують їх політику, нормативні акти, правила та настанови [4, с. 594].

У начальників фізичної підготовки та спорту військової частини характер діяльності переважно має менеджерську спрямованість і специфіку. Еволюція терміна «менеджмент» (від англійського management – управління) привела до відмінностей у тлумаченні цього поняття. Фундаментальний Оксфордський словник англійської мови наводить чотири значення слова «менеджмент»:

- 1) спосіб (манера) спілкування з людьми;
- 2) мистецтво управління;
- 3) специфічні здібності й адміністративні навички;
- 4) орган управління, адміністративна одиниця.

В інших джерелах «менеджмент» визначають як наукову дисципліну, що висвітлює проблеми управління, вивчає техніко-організаційні та соціальні аспекти управління суспільним виробництвом [1, с. 76].

Таким чином, менеджмент – це управління будь-яким об'єктом; володіння мистецтвом управління; професіоналізм організатора, що забезпечує високий рівень ефективності функціонування без жорсткого

адміністрування. А специфіка військово-професійної та фахової діяльності начальників фізичної підготовки та спорту військової частини власне має такий характер. В англomовних країнах цим словом також виражають функцію, навчальну дисципліну, професію, галузь наукового дослідження.

Таким чином, виникає необхідність структурування компетентності фахівця, й, на думку І. Зимньої, в її структуру входять такі компоненти:

а) мотиваційний: готовність особи до прояву компетентності, де готовність розглядається як «рушійна сила» розвитку суб'єкта;

б) когнітивний: володіння особою знанням змісту компетентності;

в) поведінковий: досвід прояву компетентності в різноманітних стандартних і нестандартних ситуаціях діяльності;

г) ціннісно-змістовий: ставлення до змісту компетентності та об'єкта її застосування;

д) емоційно-вольовий: саморегуляція процесу й результату прояву компетентності [0]. Тут необхідно зробити кілька зауважень, оскільки будь-яка компетентність, по-перше, розпочинається з цінностей, а не з мотивації; по-друге, супроводжує і забезпечує успішну діяльність; відповідно має бути діяльнісний компонент.

Професійна управлінська компетентність фахівця галузі фізичного виховання і спорту розглядається науковцями як інтегрована професійно-особистісна характеристика, яка закладена у програми їх підготовки, що мають забезпечувати ефективний рівень її формування та їх успішну професійну діяльність, водночас відображати сформованість їх професійної компетентності, що визначається сукупністю мотиваційних і ціннісних настанов, зумовленої необхідним обсягом знань і вмінь, рівнем професійної майстерності та досвідом діяльності [3, с. 124]. Досить слушно означена проблема. Разом з тим, слід наголошувати про ціннісно-мотиваційні настанови, а не виокремлювати мотиваційні й ціннісні настанови.

Професійна компетентність майбутніх менеджерів фізичної культури та спорту обґрунтовується також як цілісна їх характеристика, сукупність знань, умінь і навичок, що продукує професійний інтелект, фахові позиції та індивідуально-психічні особливості [10, с. 46]. Необхідно уточнити такий аспект: професійна компетентність не продукує професійний інтелект, фахові позиції та індивідуально-психічні особливості; вони є її складовою.

Професійна управлінська компетентність у сучасній науці розглядається як сукупність особистісних можливостей посадової особи, її кваліфікаційні знання, досвід, що дають змогу брати участь у виробленні певного кола рішень чи самостійно вирішувати певні питання завдяки наявності відповідних знань і навичок [8]. Необхідно дати таке уточнення: професійна компетентність – це сукупність не особистісних можливостей посадової особи, а професійних здатностей фахівця, оскільки професійної компетентності взагалі якоїсь особи не буває, а буває тільки у конкретного фахівця.

У контексті нашого дослідження, важливим для розуміння сутності поняття «професійна компетентність» є визначення компетентності військо-

вого фахівця як новоутворення, що в процесі формування та розвитку набуває внутрішньої визначеності й стає якістю фахівця, який оволодіває військово-професійною діяльністю та стає суб'єктом цієї діяльності й в процесі підготовки до виконання військово-професійних завдань, набуває здатності ефективно виконувати професійні функції [15, с. 154–158].

Для того, щоб майбутній начальник фізичної підготовки і спорту військової частини став успішним офіцером, у нього має бути сформований високий рівень управлінської компетентності. Вона є, на думку С. Костіва, Д. Погребняка та В. Ягупова, складовою його професійної компетентності та виступає передумовою успішного виконання ним професійних завдань у процесі службової діяльності [23; 25]. Так, В. Ягупов обґрунтував провідний методологічний підхід до визначення компетентності будь-якого фахівця – суб'єктно-діяльнісний, відповідно до якого, виокремлює ціннісно-мотиваційний, інтелектуальний (когнітивний), діяльнісний (фаховий), індивідуально-психічний (професійно важливі якості) та суб'єктний, що взаємодоповнюють один одного та взаємодіють [28, с. 3–8]. Відповідно, управлінська компетентність начальника фізичної підготовки та спорту входить в діяльнісний (фаховий) компонент, поряд з бойовим, менеджерським, педагогічним, виховним.

П. Гончаров інтерпретує управлінську компетентність курсанта військового інституту внутрішніх військ як інтегративну властивість особистості, яка виражається в сукупності компетенцій в управлінській сфері, комунікативних здібностях поведінки у військовому середовищі, що дозволяє ефективно планувати і здійснювати управлінську діяльність, а також аналізувати її результати [5, с. 124]. Водночас слід підкреслити, що управлінська компетентність стосується не особистості, а фахівця – офіцера внутрішніх військ, бо військам необхідні не просто хороші люди – особистості, а професіонали – офіцери. Він також зазначає, що специфіка управлінської компетентності офіцерів обумовлена діями загальних, особливих і одиничних вимог до військової служби, а її сутність і структура визначаються сформованістю комплексу якостей, що відповідають вимогам, цілям, завданням і характеру сучасної управлінської діяльності фахівця в військовій сфері.

Т. Мацевко під управлінською компетентністю магістра військово-соціального управління розуміє стан опанування ним у процесі професійної підготовки системою управлінських знань, навичок і вмінь, культурою військового менеджера та сформованістю у нього особистісних, професійних і провідних індивідуально-психічних якостей [13, с. 36]. Такий підхід вважаємо досить виваженим і обґрунтованим, оскільки тут відображені всі складові його військово-професійної, у т.ч. і управлінської діяльності.

В. Смирнов обґрунтовує управлінську компетентність керівника як систему його внутрішніх ресурсів, необхідних для організації ефективного керівництва підлеглим підрозділом; досконале знання своєї справи, можливих способів і засобів досягнення намічених цілей [18, с. 18]. Напевно,

це не тільки ресурси, а сформовані здатності керівника, що забезпечують його однозначно успішну діяльність.

В. Фефелова вважає «управлінську компетентність» характеристикою результату управлінської підготовки фахівця певного профілю та обґрунтувала сутність цього поняття як готовність і здатність ефективно проектувати і здійснювати управлінську діяльність з використанням знань, умінь і навичок, а також мотивації та особистісних якостей, необхідних для успішного управління [20], а також визначила структура, що містить когнітивний, операційно-діяльнісний, емоційно-вольовий і мотиваційний компоненти. У структурі професійної компетентності фахівців, як у більшості дослідників, відчувається не усвідомлення класичної структури будь-якої діяльності.

За І. Коробейніковою, «управлінська компетентність» тлумачиться як «готовність до діалогу позицій суб'єктів освітнього процесу», а її структура складається з об'єктного, діяльнісного, емоційного та рефлексивного компонентів [9].

Вчені, які досліджують психологію управління та управлінську компетентність фахівця, її обґрунтовують так:

- як соціопсихологічну оцінку «професійної діяльності управлінця, яка представляє собою сполучення експертної оцінки і самооцінки загального рівня розвитку психотипу, освіти, досвіду управлінської роботи тощо» [19, с. 213];

- як «прояв, якість і рівень засвоєння» майбутнім фахівцем «компетенції управлінської діяльності» на оперативно-тактичному рівні, яка визначається «вимогами до керівника, обсягом його управлінських функцій, умовами управлінської діяльності, уявленнями про ефективність цієї діяльності, що сформовані» у певному професійному середовищі [13]. Слід зробити одне уточнення згідно з методологічною думкою В. Ягупова: компетенції управлінської діяльності визначені посадовими обов'язками конкретного фахівця, їх не треба формувати та розвивати, а слід формувати і розвивати професійну компетентність, тобто професійно важливе утворення як надійної передумови його успішної діяльності [17].

На основі з'ясування ролі соціальної компетентності особистості в підвищенні ефективності управлінських кадрів Б. Жиганов зробив основний акцент на окремому аспекті управлінської компетентності – функціональній грамотності, яку визначає як складову управлінської компетентності керівника. Функціональна грамотність, на його думку, це – знання комплексних взаємозв'язків, цілей і результатів діяльності» (закладу, установи, організації), норм і правил управлінської діяльності, володіння технологією організації взаємодії [8]. Виникає проблемне питання: що він не має знати зміст своєї діяльності як керівник?

Отже, з точки зору психологічної науки складовими управлінської компетентності є психотип керівника, рівень і якість його професійної підготовленості, функціональна грамотність і досвід управлінської діяльності.

Ю. Татур виокремлює мотиваційний, когнітивний, поведінковий, ціннісно-смісловий, емоційно-вольовий аспекти [19, с. 9]. Тут також міститься методологічна помилка, оскільки первинною в структурі будь-якої компетентності є цінності, а тільки потім мотивація і всі інші складові, бо, наприклад, цінності військової службі визначають мотивацію і ставлення офіцера до військової служби, які, в свою чергу визначають його зацікавленість чи байдужість, наполегливість у набутті військово-професійної освіти.

Т. Шамова основними видами професійної компетентності фахівця вважає такі:

- спеціальну (пов'язана з безпосередньою управлінською діяльністю);
- соціальну (реалізується у вмінні співпрацювати, організувати спільну діяльність колективу на досягнення цілей, брати на себе відповідальність за спільні результати);
- особистісну (здатність до саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації, прагнення до постійного підвищення своєї освітньої компетентності, вміння організувати свою працю та оволодіння лідерськими якостями в сукупності з харизмою) [21]. Зауважимо, що треба визначати не як особистісну компетентність, а як суб'єктну компетентність фахівця, тобто наскільки він себе ототожнює з майбутньою професією і «бачить» себе тільки в ній і робить все, щоб стати справжнім суб'єктом цієї професійної діяльності.

Так, у структурі професійної компетентності вчителя А. Маркова виокремлювала чотири блока, оскільки начальник фізичної підготовки та спорту військової частини безпосередньо щодня реалізує педагогічну функцію. Зокрема такі:

- а) професійні (об'єктивно необхідні) психологічні та педагогічні знання;
- б) професійні (об'єктивно необхідні) психологічні та педагогічні вміння;
- в) професійні психологічні позиції та настанови вчителя, що вимагаються від нього професією;
- г) особистісні особливості вчителя, що забезпечують йому опанування професійним знаннями та вміннями.

Пізніше у фундаментальній роботі «Психологія професіоналізму» вона вже слушно виокремлює спеціальну, соціальну, особистісну та індивідуальні види професійної компетентності [12, с. 34-35].

Ці підходи знайшли своє відображення у більшості досліджень щодо постаті педагога, його професійної (професійно-педагогічної) компетентності, що є актуальним у контексті нашого дослідження, оскільки начальник фізичної підготовки та спорту реалізує педагогічні функції.

Нами представлені деякі точки зору щодо управлінської компетентності фахівців, проте аналіз наукових джерел дає підстави наголошувати, що управлінська компетентність майбутніх начальників фізичної підготовки і спорту військової частини характеризується таким чином:

- є складовою структури їх військово-професійної компетентності,



інтегрованою професійно-важливою характеристикою;

- представляє здатність об'єктивно аналізувати і оцінювати результати діяльності, здійснювати контроль;

- критично осмислювати й використовувати творчий підхід до справи;

- мати певні лідерських якості;

- досвід, що дають змогу брати участь у виробленні певного кола рішень і самостійно вирішувати певні службові питання завдяки наявності відповідних знань і навичок, а також певних професійно важливих та особистісних якостей, індивідуальних здатностей для реалізації управлінської компетенції.

П. Гончаровим розроблено структурну модель управлінської компетентності курсанта військового інституту внутрішніх військ, що включає такі компетенції:

1) мотиваційно-ціннісна компетенція представлена так: знання про сутність управлінської діяльності; розуміння почуттів, учинків, мотивів поведінки інших людей. Безумовно, тут відразу відчувається нерозуміння науковцем смислу і місця цінностей і мотивів у структурі професійної компетентності будь-якого фахівця, оскільки завжди цінності визначають мотивацію буття, поведінки та діяльності.

2) когнітивна компетенція відображена так:

- пізнання, що характеризуються формуванням ставлення майбутніх офіцерів до суспільства, громадської системи в цілому, праці, своєї професії, інших людей, до себе, до виконання службових завдань; тут маємо знову методологічний недолік, оскільки «формування ставлення майбутніх офіцерів до суспільства, громадської системи в цілому, праці, своєї професії, інших людей, до себе, до виконання службових завдань» – це не когнітивний компонент компетентності, а ціннісний;

- пізнання сенсу видів діяльності, в яких формується професійний обов'язок, його особистісний зміст; це також відноситься до ціннісного компонента;

- застосування майбутніми офіцерами психолого-педагогічних знань в організації своєї управлінської діяльності, а також інших людей; а це відноситься до діяльнісного компонента;

- знання про практичні способи управлінської діяльності офіцерів, з огляду на їхні уявлення про професійний обов'язок;

3) діяльнісна компетенція висвітлена так:

- уміння та навички виконувати обов'язки, правові і моральні норми;

- вміння та навички, необхідні майбутньому офіцеру в побудові правильних взаємовідносин між учасниками управлінської діяльності в колективі;

- навички, що дозволяють спостерігати за почуттями інших людей, розуміти мотиви їхньої поведінки і вчинків;

- знання, вміння та навички застосувати доцільні способи і прийоми, стилі управлінської діяльності, практичної реалізації управлінських рішень; знання відносяться не до діяльнісного компонента, а до когнітивного,

оскільки знання супроводжують діяльність, тобто спочатку треба знати – що і як робити.

4) рефлексивна компетенція представлена так:

- рефлексія системи відносин з управлінською компетентністю офіцера;
- оцінка ефективності своєї підготовленості у військових ВНЗ до майбутньої соціальної ролі офіцера-управлінця;
- самоаналіз умов управлінської діяльності;
- внесення коректив у свою подальшу діяльність з саморозвитку управлінської компетентності.

Зміст визначений абсолютно неправильно, оскільки цю компетентність складають об'єктивна самооцінка, самостійність, автономність і професійна суб'єктність. Цей компонент, з одного боку, вкрай необхідний у структурі професійної компетентності офіцера, а з іншого – дослідник не усвідомлює зміст цього компонента;

5) емоційно-вольова компетенція обґрунтована так:

- морально-ділові та управлінські якості офіцера-управлінця;
- організаторські та управлінські здібності, що дозволяють формувати сприятливе середовище у військовому колективі;
- здатність формувати та згуртовувати військовий колектив.

Зміст не відповідає назві, оскільки емоційно-вольова сфера – це, насамперед, психологічна і особистісна готовість офіцера до військово-професійної діяльності, а також здатність переносити труднощі військової служби.

Перелічені компетенції в сукупності з утвореними ними взаємозв'язками, на думку дослідника, утворюють таку інтегровану властивість особистості як управлінська компетентність [5].

Т. Мацевко у структурі управлінської компетентності майбутніх магістрів військового профілю виділив такі основні компоненти:

- мотиваційний (потреби кар'єрного зростання, бажання самоствердження);
- емоційно-вольовий (гнучкість, врівноваженість, стійкість, терплячість, надійність, наполегливість у реалізації управлінських функцій, дотримання моральних принципів під час ухвалення рішень, адаптивність особистості до умов управлінської діяльності);
- когнітивний (загально управлінські, психолого-педагогічні, військово-управлінські знання; знання вимог управлінської діяльності на оперативно-тактичному рівні та засвоєння її досвіду);
- операційно-діяльнісний (володіння способами, прийомами, вміннями щодо процесу аналізу, синтезу, узагальнення і порівняння отриманої управлінської інформації; володіння управлінськими уміннями і навичками);
- особистісний компоненти (самооцінка, прийняття відповідальності за результат своєї управлінської діяльності) [13].

З таким підходом можна погоджуватися, оскільки його завжди можна вдосконалювати та адаптувати до конкретних військових фахівців.

Водночас, для нашого дослідження важливою є думка В. Ягупова і В. Свистун, які досить вдало визначають структуру професійної компетентності фахівця, яку можна творчо адаптувати до управлінської компетентності офіцерів як керівників. Це такі компоненти.

1) загальнолюдська компетентність, що включає такі складові: загальнокультурну, моральну, політичну, соціальну, інформаційну, комунікативну, етичну, екологічну, валеологічну;

2) загальнонаукова – складається з методологічної, теоретичної, методичної та дослідницької складових;

3) загальнопрофесійна – включає загальнопрофесійну, економічну, технічну, правову, психологічну та педагогічну складові;

4) фахова – основними компонентами якої є ціннісно-мотиваційний, інтелектуальний, праксеологічний чи операційно-діяльнісний, професійно важливі якості та суб'єктний;

5) функціональна – складається зі стратегічної, менеджерської, управління суб'єктами та об'єктами діяльності, виконавчої складових;

6) суб'єктна – зміст якої складають мотиваційна, аутопсихологічна, регулятивна, адаптивна та навчальна складові [27, с. 6; 15].

В. Ягуповим обґрунтовано зміст поняття «військово-професійна компетентність офіцера запасу» згідно зі вимогами компетентнісного, системного, суб'єктно-діялісного та контекстного підходів як його військово-професійну підготовленість (теоретичну та практичну) і здатність (інтелектуальну, діялісну та суб'єктну), готовність (професійну, особистісну, психологічну) до військово-професійної діяльності за обраним військовим фахом. Ним з'ясовано та охарактеризовано такі провідні характеристики військово-професійної компетентності офіцера запасу:

- багатогранність (існують багато варіантів її актуалізації в військово-професійній діяльності);

- багатокomпонентність (складається з певних обов'язкових мінімально необхідних компонентів і ситуативних, що зумовлені конкретною посадою);

- багатовимірність (для діагностування її сформованості необхідно чітко виокремити конкретні критерії і показники);

- надпредметність і міждисциплінарність (вона є інтегральним результатом опанування ним військовим фахом);

- різнофункціональність (вона дає можливість офіцерові обіймати перелік певних посад у військах і силах).

Обґрунтовано мінімальну кількість її компонентів – ціннісно-мотиваційний; інтелектуальний (когнітивний); професійний (конкретна сфера військово-професійної діяльності); фаховий (спеціалізація у межах військової спеціальності); суб'єктний (інтегральний, від сформованості якого залежить актуалізація всіх інших) [24, с. 325–331]. Таку структуру вважаємо, практично, класичною, яку можна творчо конкретизувати та адаптувати до будь-якого військового фахівця, у тому числі й начальників фізичної підготовки та спорту військових частин.

Слід зазначити, що на управлінському рівні структура управлінської компетентності подібна для будь-якого менеджера, а відрізняється специфікою фахової спрямованості, наприклад, педагогічної як у начальника фізичної підготовки та спорту, тобто управлінська компетентність начальника фізичної підготовки і спорту військової частини має свої специфічні особливості, пов'язані зі сферою професійної діяльності та об'єктом управління – фізична підготовка та спорт у військовій частині.

З урахуванням особливостей та специфіки його діяльності ефективність виконання ним функціональних обов'язків залежатиме від сформованості професійної компетентності. Саме тому успішна діяльність можлива лише за наявності високої управлінської компетентності, в якій здатність до самостійного та свідомого виконання функціональних обов'язків поєднується з його професійно важливими якостями.

Здійснений аналіз досліджень і підходів до розуміння та визначення структури компетентності фахівців у різних видах професійної діяльності, сутності та структури готовності фахівця до неї, а також урахування особливостей формування та прояву компетентності в умовах військово-професійної діяльності дають змогу визначити структуру управлінської компетентності майбутніх начальників фізичної підготовки і спорту військової частини.

На основі аналізу та узагальнення наукових джерел учених щодо змісту управлінської компетентності управлінців, з'ясували, що її в начальників фізичної підготовки і спорту військової частини варто розглядати як їх інтегральну властивість, яка виражається в здатності реалізовувати управлінську компетентність у процесі професійної підготовки та вмінням ефективно застосовувати у практичній діяльності, що сприятиме ефективному плануванню та здійсненню управлінської діяльності.

Отже, *структура управлінської компетентності майбутніх начальників фізичної підготовки і спорту військової частини* складається з таких основних компонентів:

- ціннісно-мотиваційного (сполучення адекватних цінностей військової служби з мотивами, потребами, бажаннями для вирішення завдань управлінської діяльності, кар'єрного зростання, самоствердження тощо);
- когнітивного (характеризує загальноуправлінські, психолого-педагогічні та фахові знання, обізнаність офіцера про зміст, умови та особливості реалізації управлінських функцій);
- емоційно-вольового (визначається самоорганізацією, стійкою емоційною врівноваженістю та розвиненими вольовими якостями офіцера);
- функціонально-діяльнісного (характеризує здатності в застосуванні доцільних способів, прийомів і стилів управлінської діяльності для практичної реалізації управлінських рішень і посадових компетенцій);
- суб'єктного (сполучення важливих індивідуально-психічних, професійно важливих і особистісних характеристик офіцера-управлінця, що впливають на якість виконання функціональних обов'язків; рефлексивний

(забезпечує свідомий контроль результатів, корегування своєї діяльності та формування індивідуального стилю діяльності управлінця).

## Література

1. Білобровко Т. І., Борисова Л. В. Кредитно-модульний курс з освітнього менеджменту: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький: СКД, 2008. 76 с.
2. Борисюк О. М. Характеристика професійної компетентності майбутніх офіцерів ОВС. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: зб. наук. праць. За ред. В. В. Середа. 2014. Вип. 1. 292 с.
3. Войнар Ю. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах Євроінтеграції : монографія. Черкаси : Відлуння-Плюс, 2005. 184 с.
4. Гонтарук О. М. Система підготовки менеджерів з фізичної культури і спорту в ринкових умовах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінницького державного пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. 2016. Вип. 20. С. 593–601.
5. Гончаров П. Ю. Содержание управленческой компетентности курсантов военных институтов внутренних войск МВД России. Педагогический журнал. 2013. № 1–2. С. 124–132.
6. Жиганов Б. А. О роли социальной компетентности личности в повышении эффективности управленческих кадров в сфере образования: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. МГУ имени М.В. Ломоносова. Москва, 2007. 26 с.
7. Зимняя И.А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? Высшее образование сегодня. 2006. № 8. С. 21–26.
8. Компетентністний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. За заг. ред. О.В. Овчарук. Київ: К.У.С. 2004. 112 с.
9. Коробейникова И. А. Формирование управленческой компетентности студентов в педагогическом вузе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Кузбасская государственная педагогическая академия. Новокузнецк, 2010. 218 с.
10. Криштанович С. В. Формування професійної компетентності майбутніх спортивних менеджерів: наукові підходи. Науковий вісник інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка. 2017. Вип. 14. С. 44–49.
11. Лунячек В. Е. Державне управління освітою : підруч. для вищих навч. закладів. Хмельницький : Гімназія, 2010. 288 с.
12. Маркова А. К. Психология профессионализма. Москва : Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. 308 с.
13. Мацевко Т. М. Психологічні особливості розвитку управлінської компетентності майбутніх магістрів військового профілю : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Національна академія оборони України. Київ, 2007. 225 с.
14. Свистун В. І. Підготовка до управлінської діяльності як об'єкт і предмет дисертаційних досліджень. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2006. Вип. 9. С. 86–92.
15. Свистун В. І. Полікультурна компетентність військовослужбовця як суб'єкта діяльності з підтримання міжнародного миру і безпеки. Проблеми освіти. 2019. Вип. 92. С. 154-158.
16. Свистун В. І. Структура управлінської компетентності фахівців-аграрників. Освіта Донбасу. 2005. № 5–6 (112–113). С. 77–83.
17. Смирнов В. Н. Профессиональная компетентность и стиль управления командира в экстремальных условиях. Психопедагогика в правоохранительных органах. 2007. № 4 (31). С. 17–20.
18. Танаев В. М. Практическая психология управления. Москва : АСТ–ПРЕСС КНИГА, 2004. 304 с.

19. Татур Ю. Г. Компетентностный подход в описании результатов и проектировании стандартов высшего профессионального образования. Москва: ИЦ ПКПС, 2004. 222 с.
20. Фефелова В. Н. Формирование управленческой компетентности специалиста по рекреации и туризму : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Российский государственный университет. Москва, 2010. 187 с.
21. Шамова Т. И. Система последипломного образования руководителей образовательных учреждений: опыт, проблемы, перспективы. Педагогическое образование и наука. 2004. № 3. С. 3–9.
22. Ягупов В. В. Компетентнісний підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців у системі професійно-технічної освіти. Креативна педагогіка. 2011. № 4. С. 28–34.
23. Ягупов В. В., Костів С. Ф. Діагностування розвиненості психофізичної витривалості офіцерів військового управління на етапі оперативно-тактичної підготовки. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2019. Nov. VII (84), Issue: 207. С. 7–17.  
URL: [https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/ped\\_psy\\_vii\\_207\\_84.pdf](https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/ped_psy_vii_207_84.pdf)
24. Ягупов В. В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. Проблеми освіти. 2019. № 91. С. 325–331.
25. Ягупов В. В. Методологічні основи розуміння та обґрунтування понять «компетентність» і «компетенція» щодо професійної підготовки майбутніх фахівців. Нові технології навчання. 2011. Вип. 69, ч. 1. С. 23–29.
26. Ягупов В. В., Погребняк Д. В., Малахов Є. В. Система критеріїв оцінювання розвиненості фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин Збройних сил України у системі післядипломної освіти. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2019. Sept. VII (82), Issue: 202. С. 45–51. URL: [https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/ped\\_psy\\_vii\\_202\\_82.pdf](https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/ped_psy_vii_202_82.pdf)
27. Ягупов В. В., Свистун В. І. Компетентнісний підхід до підготовки фахівців у системі вищої освіти. Наукові записки НаУКМА. 2007. Т. 71. С. 3–8.  
URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/6871>
28. Ягупов В. В. Становление понятийно-терминологического аппарата компетентностного подхода к профессиональному образованию. Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. 2013. № 6. С. 26–33.

## Інформація про авторів

**Андрейчук Володимир Якович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії Сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, заслужений майстер спорту України, двадцяти вісьмиразовий чемпіон світу, рекордсмен світу з гирьового спорту.

**Андрійцев Валерій Олександрович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, спортсмен-інструктор штатної збірної команди України з вільної боротьби Міністерства молоді та спорту України, заслужений майстер спорту України, срібний призер Олімпійських ігор (Лондон, 2012 р.).

**Апайчев Олександр Валентинович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури Київського національного торговельно-економічного університету, заслужений працівник з фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, майстер спорту СРСР міжнародного класу з легкої атлетики.

**Бабій Василь Дмитрович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Державного університету «Житомирська політехніка».

**Бондаренко Валентин Володимирович** – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ, заслужений майстер спорту України, восьмиразовий чемпіон світу, рекордсмен світу з гирьового спорту.

**Вацеба Оксана Михайлівна** – кандидат педагогічних наук, професор, заступник директора Комунального закладу Львівської обласної ради «Львівське училище фізичної культури», заслужений працівник фізичної культури та спорту України.

**Вербин Назарій Борисович** – кандидат педагогічних наук, начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського.

**Гаврилова Наталія Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

**Герасевич Анатолій Николаевич** – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри анатомії, фізіології и безопасности человека Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», докторант отдела антропологии Института истории НАН Беларуси (г. Брест, Республика Беларусь).

**Годлевський Петро Мечиславович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Херсонської державної морської академії.

**Голенко Ніна Миколаївна** – старший викладач кафедри спеціальної фізичної та вогневої підготовки Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ.

**Гордієнко Оксана Валеріївна** – заступник декана факультету фізичної культури та спорту з освітньої та виховної роботи Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», майстер спорту України міжнародного класу.

**Грибан Григорій Петрович** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, заслужений діяч науки і техніки України, академік Національної академії наук вищої освіти України, дійсний член (академік) Української академії наук, академік Академії наук вищої школи України.

**Денисовець Анатолій Петрович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету (м. Житомир), заслужений тренер України.

**Дзензелюк Дмитро Олексійович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри «Соціально-реабілітаційних технологій» Житомирського економіко-гуманітарного інституту ВНЗ «Університет «Україна», майстер спорту України.

**Довгань Надія Юріївна** – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації Університету державної фіскальної служби України (м. Ірпінь), майстер спорту СРСР.

**Домбровська Олена Леонідівна** – викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка.

**Словець Олександр Іванович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету (м. Житомир).

**Єрмоєнко Едуард Анатолійович** – кандидат педагогічних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу.

**Жамардїй Валерій Олександрович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії з спортивною медициною та фізичною реабілітацією Української медичної стоматологічної академії, майстер спорту України.

**Жуковський Євгеній Іванович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка.



**Засік Григорій Борисович** – доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Державного університету «Житомирська політехніка», заслужений працівник фізичної культури та спорту України.

**Канділов Ігор Юрійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету (м. Житомир), майстер спорту СРСР.

**Караулова Світлана Іванівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету.

**Колумбет Олександр Миколайович** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну.

**Костів Сергій Федорович** – ад'юнкт кафедри фізичного виховання, спеціальної підготовки і спорту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського.

**Котова Лариса Іванівна** – кандидат медичних наук, викладач Комунального вищого навчального закладу I рівня акредитації «Полтавський базовий медичний коледж».

**Кравченко Інна Павлівна** – аспірант Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

**Краснов Валерій Павлович** – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ), заслужений працівник фізичної культури і спорту України, академік Української академії економічної кібернетики.

**Крук Алла Зенонівна** – старший викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка.

**Крук Микола Зенонович** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

**Кузнецова Елена Тимофеевна** – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної культури і спорту УО «Полесский государственный университет» (г. Пинск, Республіка Беларусь).

**Курилло Тетяна Володимирівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету (м. Житомир), чемпіонка світу з баскетболу серед ветеранів.

**Лахно Олена Геннадіївна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спорту ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури».

**Ломака Жанна Михайлівна** – кандидат медичних наук, доцент, медичний директор Комунального некомерційного підприємства Херсонська міська клінічна лікарня імені О.С. Лучанського.

**Михальчук Роман Васильович** – старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та фізичного виховання Івано-Франківського національного медичного університету, заслужений майстер спорту України, тридцятидев'ятиразовий чемпіон світу, шістдесятиразовий рекордсмен світу з гирьового спорту.

**Мичка Іван В'ячеславович** – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка.

**Ободзінська Оксана Василівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету (м. Житомир).

**Онищук Вікторія Євгенівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

**Оніщук Лариса Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Опанасюк Федір Григорович** – доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету (м. Житомир).

**Пантус Олена Олександрівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету (м. Житомир).

**Пархоц Елена Геннадьевна** – секретарь деканата Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (г. Брест, Республика Беларусь).

**Пасічняк Любомир Васильович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України.

**Петрачков Олександр Валерійович** – кандидат педагогічних наук, доцент, начальник Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняховського.

**Петренко Володимир Іванович** – викладач кафедри фізичного виховання та спорту Державного університету «Житомирська політехніка».

**Петренко Іван Іванович** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Державного університету «Житомирська політехніка».

**Погребняк Дмитро Віталійович** – доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національного університету оборони України імені Івана Черняховського.

**Поливанюк Віталій Васильович** – ад'юнкт наукового відділу організації підготовки та атестації науково-педагогічних кадрів науково-

методичного центру організації наукової та науково-технічної діяльності Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського.

**Постернак Сергій Володимирович** – магістр, голова громадської організації «Екстрим для всіх».

**Присяжнюк Станіслав Іванович** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри безпеки життєдіяльності та фізичного виховання Державного університету телекомунікацій (м. Київ), почесний працівник фізичної культури і спорту України, академік Академії інженерних наук України, академік Української академії економічної кібернетики.

**Пронтенко Василь Віталійович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова, заслужений майстер спорту України, заслужений тренер України, восьмиразовий чемпіон світу з гирьового спорту.

**Пронтенко Костянтин Віталійович** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова, заслужений майстер спорту України, заслужений тренер України, чемпіон світу з гирьового спорту.

**Рибалко Ліна Миколаївна** – доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Савко Емілія Йосифовна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Белоруського державного університету (г. Минск, Республіка Беларусь).

**Самоленко Тетяна Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури Київського національного торговельно-економічного університету, заслужений майстер спорту СРСР, олімпійська чемпіонка та триразова чемпіонка світу з легкої атлетики.

**Саранча Микола Петрович** – викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка.

**Свистун Валентина Іванівна** – доктор педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу розвитку фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського.

**Скорий Остап Степанович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету (м. Житомир).

**Согоконь Олена Анатоліївна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Сологубова Світлана Вікторівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та спорту ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури».

**Степанюк Світлана Іванівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

**Таран Інна Віталіївна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри «Медицини та фізичної реабілітації» Херсонського державного університету.

**Терентьєва Наталія Олександрівна** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

**Ткаченко Павло Петрович** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету (м. Житомир).

**Ткачук Віра Петрівна** – кандидат педагогічних наук, голова циклової комісії теорії і методики фізичного виховання Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Ткачук Віра Петрівна** – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Фесенко Людмила Миколаївна** – завідувач відділенням лікувальної справи, викладач медсестринства в неврології внутрішньої медицини Комунального вищого навчального закладу I рівня акредитації «Полтавський базовий медичний коледж».

**Фурман Юрій Миколайович** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

**Чернявський Олег Анатолійович** – кандидат педагогічних наук, начальник кафедри соціально-гуманітарних та фундаментальних дисциплін Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія».

**Шандригось Віктор Іванович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, майстер спорту України.

**Шиян Володимир Миколайович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та

спорту ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури».

**Шиян Ольга Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спорту ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури».

**Шостак Роман Григорович** – ад'юнкт кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського.

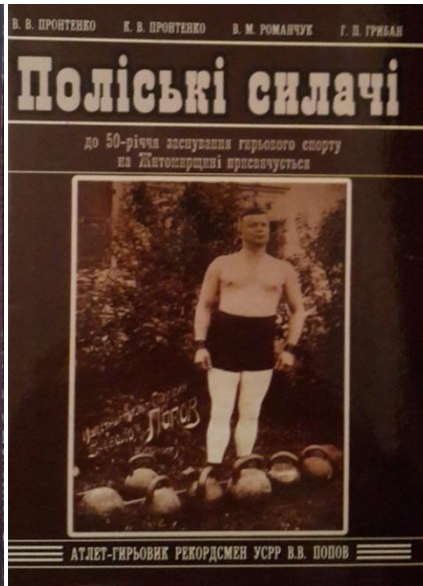
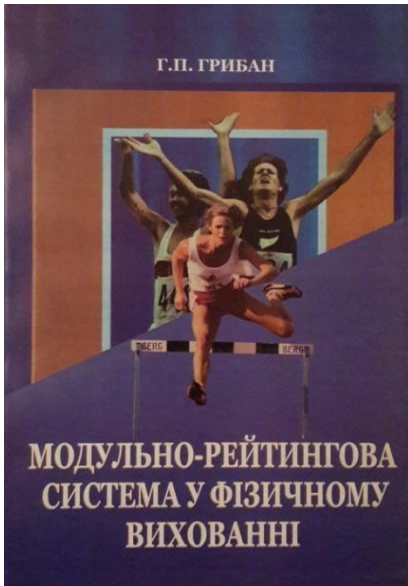
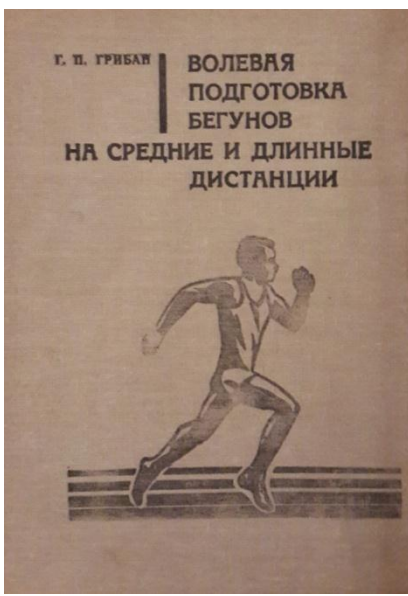
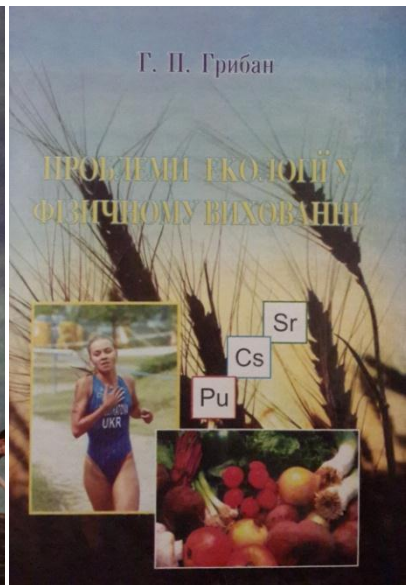
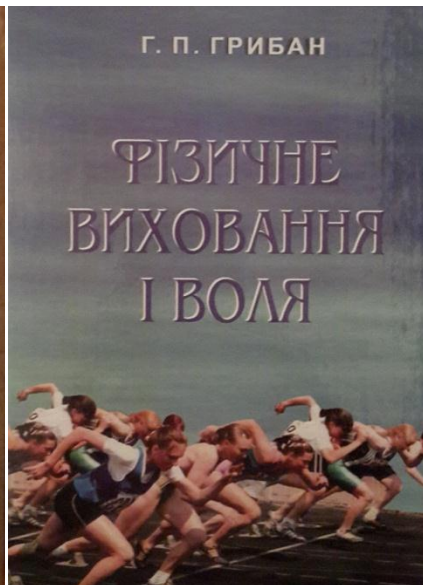
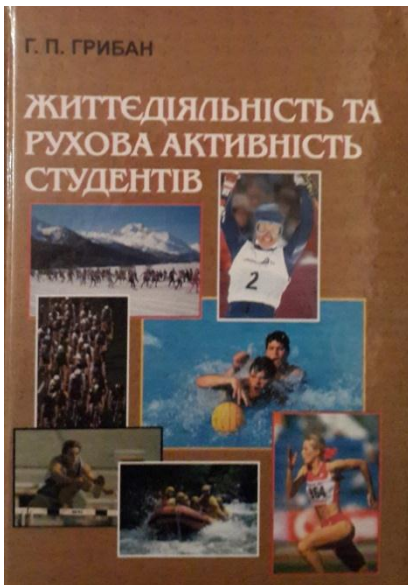
**Юськів Сергій Миколайович** – завідувач кафедри фізичного виховання Херсонської державної морської академії.

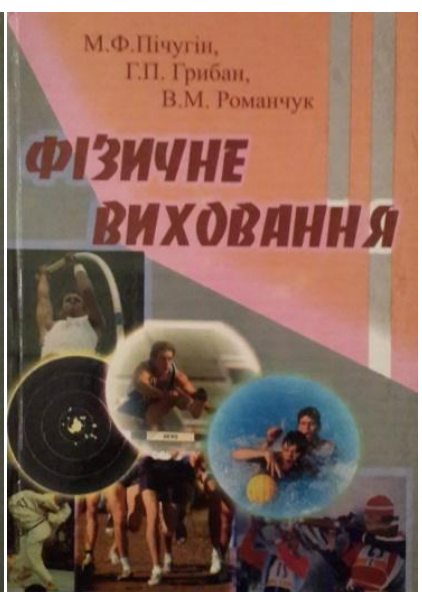
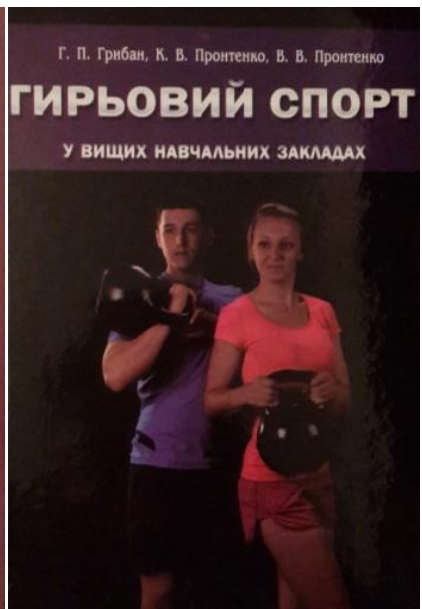
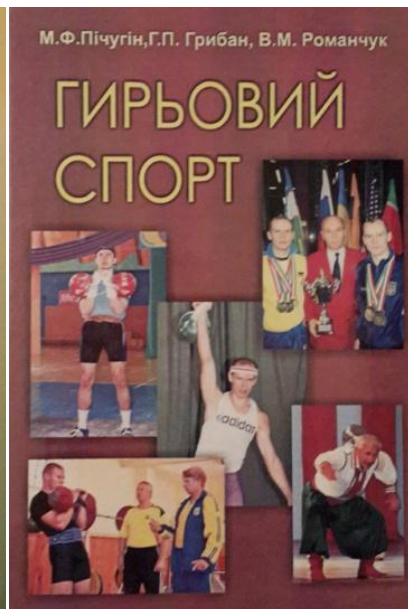
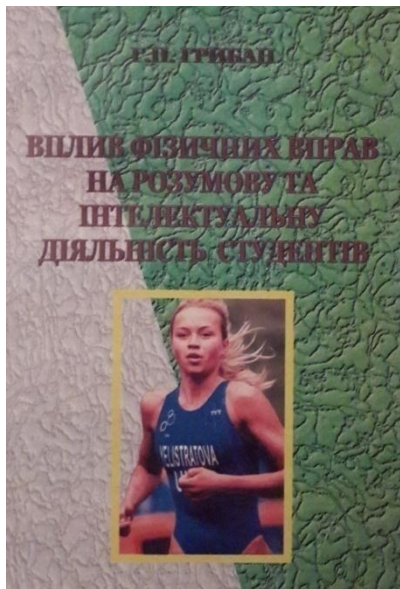
**Яворська Тетяна Євгенівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка.

**Ягупов Василь Васильович** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського.

**Яковлев Анатолій Николаевич** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедри физической культуры и спорта Полесского государственного университета (г. Пинск).

**Яременко Володимир Васильович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, інструктор-методист Комунального позашкільного навчального закладу Київської обласної ради «Київська обласна комплексна дитячо-юнацька спортивна школа», заслужений тренер України.





Наукове видання

**Колектив авторів**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ  
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Монографія**

за загальною редакцією  
заслуженого діяча науки і техніки України,  
доктора педагогічних наук, професора Г. П. Грибана

Видання здійснене в авторській редакції

Комп'ютерна верстка Г.П. Грибана

Підписано до друку 11.11.2020. Формат 60x84/16

Гарнітура «Times New Roman». Папір офс. № 1

Ум. друк. арк. 22,32.

Наклад 300 прим. Зам. № 33

Віддруковано в ПП «Рута»

10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а

*Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр*

*Серія ДК № 3671 від 14.01. 2010 р.*



