

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

Е. Л. Брухно, О. І. Верітов, Н. В. Глущенко, Ю. Г. Журавльов,  
О. Л. Зайцева, О. М. Захарова, А. А. Івахненко, Н. Л. Корж,  
О. Ю. Корнієнко, Н. Ю. Корнілова, В. М. Мазін, О. В. Порада,  
С. В. Сметанін, І. А. Чердниченко, Н. В. Чухланцева, Г. М. Шамардіна,  
В. В. Шуба, Л. В. Шуба

**ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ  
ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ  
ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ**

монографія

Запоріжжя • НУ «Запорізька політехніка» • 2021

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Запорізького національного технічного університету  
(протокол № 6/21 від 28 січня 2021 року)*

**Колектив авторів:**

*Е. Л. Брухно, (підрозділ 1.3);  
О. І. Верітов, канд. пед. наук, доц. (підрозділ 2.4);  
Н. В. Глушенко, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. (підрозділ 1.1);  
Ю. Г. Журавльов, канд. наук з фіз. виховання і спорту (підрозділ 1.2);  
О. Л. Зайцева, (підрозділ 2.3);  
О. М. Захарова, (підрозділ 3.3);  
А. А. Івахненко, канд. пед. наук, доц. (підрозділ 3.4);  
Н. Л. Корж, канд. наук з фіз. виховання і спорту (підрозділ 2.2);  
О. Ю. Корніснюк, (підрозділ 2.2);  
Н. Ю. Корнілова, (підрозділ 3.3);  
В. М. Мазін, д-р. пед. наук, доц. (підрозділ 2.3);  
О. В. Порада, (підрозділ 2.3);  
С. В. Сметанін, (підрозділ 3.3);  
І. А. Чередниченко, канд. наук з фіз. виховання і спорту (підрозділ 2.1);  
Н. В. Чухланцева, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. (підр. 1.2, 3.1);  
Г. М. Шамардіна, канд. пед. наук, проф. (підрозділ 3.1);  
В. В. Шуба, канд. пед. наук, доц. (підрозділ 3.2);  
Л. В. Шуба, канд. пед. наук, доц. (підрозділ 3.2).*

**Рецензенти:**

*А. В. Сущенко, д-р. пед. наук, професор, завідувач кафедри освіти та управління навчальним закладом Класичного приватного університету;*

*Н. В. Богдановська, д-р. біол. наук, професор, завідувач кафедри терапії та ерготерапії Запорізького національного університету.*

**I-66**      Інноваційні педагогічні технології у фізичному вихованні та спорті: колективна монографія: авт. кол. Е. Л. Брухно, О. І. Верітов, Н. В. Глушенко та ін. / за ред. Н. В. Чухланцевої, Л. В. Шуби. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. – 169 с.  
ISBN 978-617-529-299-0

У монографії висвітлено аспекти фізичного виховання школярів 6-7 років в умовах Нової української школи; питання використання відеоігор у процесі фізичного виховання школярів; описано впровадження варіативного модулю «Спортивне орієнтування» у закладах середньої освіти; схарактеризовано сучасні підходи до організації секційних занять зі спортивних ігор в закладах вищої освіти; розглянуто теоретичні і практичні засади підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту; розглянуто питання спортивного тренування жінок; висвітлено аспекти спортивної самореалізації людей з інвалідністю, а також інноваційні технології занять фізичною культурою із жінками похилого віку; схарактеризовано засоби адаптивного фізичного виховання дітей з вадами слуху.

Видання може бути корисним для науковців та педагогів вищої школи, які працюють у сфері фізичної культури та спорту.

**УДК 796.011**

ISBN 978-617-529-299-0

© Національний університет  
«Запорізька політехніка», 2021  
© Колектив авторів, 2021

## ЗМІСТ

Передмова.....	5
РОЗДІЛ 1. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	7
1.1. Глущенко Н. В. Аналіз процесу фізичного виховання школярів 6-7 років в умовах Нової української школи.....	7
1.2. Чухланцева Н. В., Журвльов Ю. Г. Активні відеоігри для школярів: обґрунтування доцільності і переваги застосування в програмах з фізичної культури (за матеріалами закордонних досліджень).....	22
1.3. Брухно Е. Л. Інноваційний підхід до впровадження варіативних модулів у навчальну програму з предмету «Фізична культура» для учнів загальноосвітніх шкіл в умовах Нової української школи, на прикладі модулю «Спортивне орієнтування».....	39
РОЗДІЛ 2. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	55
2.1. Чередниченко І. А. Сучасні підходи щодо організації секційних занять зі спортивних ігор в умовах закладу вищої освіти.....	55
2.2. Корж Н. Л. Культурологічна освіта особистості студента засобами фізичного виховання.....	69
2.3. Мазін В. М., Порада О. В., Зайцева О. Л. До проблеми моніторингу працевлаштування майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та їх задоволеності якістю компонентів освітньої програми .....	84

	2.4. <b>Верітов О. І.</b> Теоретичні засади формування підприємницької культури майбутніх тренерів-викладачів.....	100
РОЗДІЛ 3.	<b>ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТУ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ</b> .....	123
	3.1. <b>Чухланцева Н. В., Шамардіна Г. М.</b> Тріада спортсменок: сучасні концепції, скринінг і профілактика .....	123
	3.2. <b>Шуба Л. В., Шуба В. В.</b> Спортивна самореалізація людей з інвалідністю.....	140
	3.3. <b>Захарова О. М., Корнілова Н. Ю., Сметанін С. В.,</b> Визначення емоційного стану жінок похилого і старечого віку в процесі занять за методом плейстік.....	150
	3.4. <b>Івахненко А. А.,</b> Корекційно-розвивальний вплив засобів адаптивного фізичного виховання на сприйняття часу глухими дітьми	158

## ПЕРЕДМОВА

Система фізичного виховання і спорту нашої країни виконує важливі соціальні функції, основними з яких є формування у молоді ідеалів здорового образу життя, створення умов для рекреації громадян, сприяння самореалізації кожної особистості.

Соціальний запит щодо використання потенціалу рухової діяльності людини для покращення буття суспільства знаходить відображення в діяльності науковців, якими розробляються різноманітні технології, покликані оптимізувати спортивні та фізкультурні практики.

У монографії представлені результати наукових досліджень. Вона складається з трьох розділів, присвячених, відповідно, використанню інноваційних педагогічних технологій у закладах середньої освіти, закладах вищої освіти у процесі підготовки майбутніх тренерів-викладачів, а також впровадженню таких технологій серед різних верств населення.

Зокрема, звертаючись до наукових джерел і методичного досвіду, автори переконливо обґрунтовують свою позицію, щодо процесу фізичної культури школярів 6-7 років в умовах Нової української школи (Н. Глуценко), використання у процесі фізичного виховання школярів активних відеоігор (Н. Чухланцева), впровадження у закладах середньої освіти варіативного модулю «Спортивне орієнтування» (Е. Брухно).

У публікації схарактеризовано сучасні підходи до організації секційних занять зі спортивних ігор в умовах закладу вищої освіти (І. Чередниченко), а також теоретичні і практичні засади підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту (О. Верітов, О. Зайцева, В. Мазін, О. Порада).

Висвітлено сучасні концепції спортивної підготовки жінок (Н. Чухланцева, Г. Шамардіна), аспекти спортивної самореалізації людей з інвалідністю (Л. Шуба, В. Шуба), використання методу плейстік під час занять фізичною культурою із жінками похилого і старечого віку (О. Захарова, Н. Корнілова, С. Сметанін).

Відмітимо, що ця публікація декларує безумовний зв'язок між всіма складовими галузі фізичної культури і спорту, яка інтегрує велику кількість різних інституцій з ярко вираженими відмінностями у символіці, матеріальних ресурсах, цінностях, нормах, ідеологіях. Така методологічна позиція відкриває перспективу для дослідження різноманітних фізкультурно-спортивних середовищ, що дозволяють проявитися буттю, залучених до них людей, у єдиному соціальному просторі.

Сподіваємось, що монографія буде корисною тренерам, вчителям фізичної культури, а також вченим, які займаються проблематикою професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

# РОЗДІЛ 1

## ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

### 1.1. Аналіз процесу фізичного виховання школярів 6-7 років в умовах Нової української школи

*Глуценко Наталія Володимирівна,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та  
спортом НУ «Запорізька політехніка»*

Нова українська школа – це ключова реформа Міністерства освіти і науки України. Головна мета – створити школу, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у житті. Реформа нової української школи розрахована на роки, адже неможливо швидко змінити освітню традицію, що усталилася в Україні протягом десятиліть. Нормативні документи, методичні рекомендації щодо освітнього процесу в новій українській школі з'являються поступово. У світлі цього важливим є розуміння впливу таких змін на фізичний розвиток школярів 6-7 років під впливом процесу фізичної культури в умовах нової української школи.

Реформа Міністерства освіти і науки України стосовно Нової української школи (НУШ) є складним механізмом дій, що покладаються на концептуальні положення та базуються на впровадженні новітніх технологій, котрі потребують ретельного вивчення та аналізу. У той же час, спостерігається вкрай мала кількість наукових робіт, що здатні надати оцінку педагогічній діяльності вчителя та його взаємодії з учнями у умовах Нової української школи.

Зв'язок авторського доробку із важливими науковими та практичними завданнями полягає у розширенні знань, методів та

засобів, що використовуються в процесі занять фізичною культурою в умовах Нової української школи; розглянуті концептуальні положення та рекомендації ведучих методистів з розроблення програми занять фізичною культурою в умовах Нової української школи; виконана перевірка та аналіз фізичного стану школярів 6-7 років під впливом занять в умовах Нової української школи.

Типову освітню програму під керівництвом О. Савченко розроблено відповідно до Державного стандарту початкової освіти. У програмі визначено очікувані результати для кожного класу окремо, коротко вказано відповідний зміст предмета чи інтегрованого курсу. Як зазначає І. Біленко та Н. Василенко упровадження педагогіки партнерства, компетентнісного й інтегративного підходів в освітній процес передбачає активне включення дітей в організацію навчального дня [4, 5].

Так, О. Куц та О. Мальована вважають, що ефективність впровадження нового Державного стандарту початкової освіти в практику діяльності шкіл буде досягнута за умови партнерської взаємодії усіх учасників освітнього процесу, залучення батьків до навчально-виховних заходів, конструктивної взаємодії учителів [8, 9].

В свою чергу завдання фізичної культури реалізується за такими змістовими лініями: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність» [1, 6]. Інваріантна складова Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування та форми власності [6].

Отже за думкою багатьох авторів, а саме І. Біленко, Н. Василенко, О. Мальованої та інших провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу в навчальний процес, на основі ключових компетентностей як результату навчання [4, 5, 9].

Навчально-методичне забезпечення, рекомендоване Міністерством до використання в навчальних закладах, зазначено в Переліках навчальних програм, підручників та навчально-методичних посібників, розміщених на офіційному веб-сайті

Міністерства освіти і науки України ([www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)) та веб-сайті Інституту модернізації змісту освіти ([www.imzo.gov.ua](http://www.imzo.gov.ua)).

Наукова новизна полягає у поглибленому аналізі даних щодо завдань та концепції нової української школи в розділі фізичного виховання та її впливу на фізичний розвиток школярів 6-7- років.

Методологічне та загально-наукове значення полягає у синтезі завдань, механізмів та методики побудови процесу фізичного виховання школярів в умовах нової української школи.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питання дослідження. 2. Дослідити фізичний розвиток школярів 6-7 років на початку дослідження. 3. Проаналізувати та представити особливості програми з фізичної культури у новій українській школі. 4. Перевірити ефективність процесу фізичної культури школярів 6-7 років в умовах нової української школи.

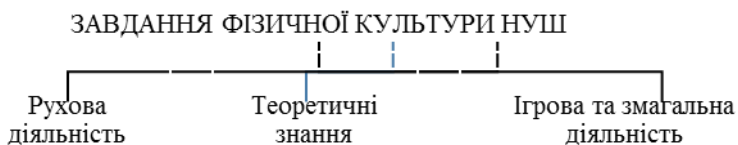
Для практичної реалізації поставленої мети та завдань дослідження нами були використані наступні методи: теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури; тестування функціонального стану; тестування фізичної підготовленості; тестування психоемоційного стану; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент тривав на базі Запорізького навчально-виховного комплексу «Світанок», м. Запоріжжя. У дослідженні прийняли участь 12 дівчат та 13 хлопчиків віком 6-7 років, котрі навчались у першому класі за програмою Нової української школи.

Проведений нами поглиблений аналіз складових фізичного розвитку школярів 6-7 років на початку експерименту надав змогу констатувати помірну напруженість кардіо-респіраторної системи, задовільний стан фізичної підготовленості та високий рівень ступеня тривожності.

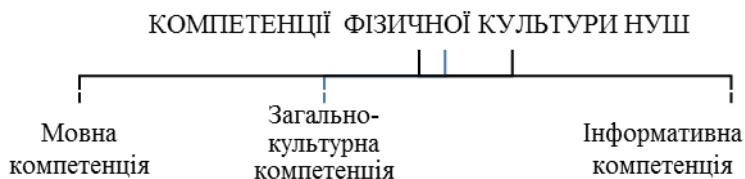
Мета фізичної культури у першому класі Нової української школи – є розвиток в учнів початкової школи ключової здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття ними навичок збереження, зміцнення здоров'я та дбайливого ставлення до нього.

Завдання фізичної культури реалізуються за такими змістовими лініями: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність», «Теоретичні знання».



**Рис. 1. Базові завдання фізичної культури в умовах НУШ**

Серед компетенцій фізичної культури в умовах Нової української школи відокремлені наступні: мовна компетенція; загально-культурна компетенція; інформативна компетенція; інформативна компетенція (рис. 2.)



**Рис. 2. Базові компетенції фізичної культури в умовах НУШ**

Метою фізкультурної освітньої галузі є формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок. Серед необхідних вмінь, що висуває нова українська школа до фізичного розвитку учнів початкових класів можна видзначити: демонструє фізичну витривалість та хороший фізичний стан; бере участь у видах діяльності, спрямованих на підтримку хорошого фізичного стану; під час вільного вибору підтримує фізичну активність; виконує рухи та вправи, які передбачають балансування, моторність, силу, гнучкість та м'язову

витривалість; виконує аеробічну діяльність в іграх (як наприклад, бігаче); виконує вправи, які потребують помірної фізичної сили та м'язової витривалості.

1) Мовна компетенція.

Приклади розвитку:

Вправа «Снігова грудка» – це метод колективного пошуку або погляду на певний об'єкт. Об'єднати учнів у дві групи (права та ліва шеренги). Кожній команді вчитель говорить слово (термін), група складає речення з чотирьох слів з цим словом, потім до цього речення ставлять запитання та дають відповідь на це запитання.

Приклад: Воротар – Воротар захищає ворота команди. Прізвище воротаря збірної України? – Пятов.

Уміння: правильно використовувати термінологічний апарат; спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом; популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.

Ставлення: пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.

Вправа «М'яч зі словами».

Кидаючи м'яч сусідові, учень називає термін (вивчений під час роботи по станціях). Той, хто його спіймай, додає такі слова, щоб утворилося коротке речення, кидає м'яч наступному, називаючи новий термін.

Наприклад: Стадіон – спортивна споруда, місце проведення матчу.

Обрізка – невдалий пас, який перехопив суперник....

Уміння: правильно використовувати термінологічний апарат.

Навчальні ресурси: інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.

Естафети з мовними завданнями:

Напроти команд на відстані 10 м лежать обручі в них нарізані папірці(рядок з відомого дітям вірша), за сигналом перший учень виконує веденням'яча однією рукою до обруча зупиняє м'яч, бере один із папірців та повертається і передає естафету наступному учаснику Після того як останній учасник завершить естафету, команді потрібно скласти папірці так, щоб отримався вірш. Один із учнів його виразно читає».

Приклад віршу: Ой ти, ньєнка-Україна, я тебе кохаю, в світі кращої країни я не знаю. Чорне море, степ широкий, зелені Карпати, і під небом синьооким стежина до хати.

#### Рефлексія. Мікрофон»

Можна використовувати як на етапі актуалізації та коригування знань учнів, так і під час узагальнення матеріалу. Ця технологія дозволяє кожному дуже швидко відповісти на поставлені питання або висловити свою думку чи позицію. Для цього учням дають невелику вказівку, що виконує роль мікрофона. Вчитель задає запитання, а учні, передаючи один одному «мікрофон», відповідають на них.

#### Уміння:

- правильно використовувати термінологічний апарат;
- спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом;
- за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти.

#### Ставлення:

- усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості.

#### «Рефлексивний екран».

Хід вправи. Учні по колу висловлюються одним реченням:

- Сьогодні я дізнався... – Було цікаво...
- Я виконував завдання... – Було складно...
- Тепер я зможу... – Я зрозумів...
- У мене вийшло... – Я відчув, що...
- Мене здивувало... – Я навчився...
- Я придбав... – Я зміг...
- Я спробую... – Мені захотілося...
- рок дав мені для життя...У

#### Міні-бесіда.

Міні-бесіда з учнями:

- Що сподобалось під час нашої подорожі?
- На якому хуторі було найцікавіше?
- Що на уроці не сподобалося та чому?
- Які нові знання ви отримали на уроці?
- Що на вашу думку допомогло вам здобути перемогу?

Підвести дітей до орієнтовних відповідей:

- Під час подорожі мені сподобалося.... Тому що...
- Найцікавіше вважаю було на хуторі.... Тому що...
- Мені було не цікаво тому що...
- Сьогодні на уроці я навчився, дізнався ....
- Вважаю що здобути перемогу нам вдалося завдяки ...

Уміння:

– спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом.

– популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.

Ставлення:

– усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості;

– пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.

Навчальні ресурси:

– інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.

2). Загально-культурна компетенція.

Задання:

– сприяти розвитку компетентностей дбайливого ставлення до свого здоров'я людей, що оточують;

– уміння спілкуватися з рідними, друзями, однокласниками та дбати про їх здоров'я.

Засоби:

– Інтегровані уроки (читання, математика, Я і Україна);

– Позакласна робота (фізкультурно-оздоровча робота; змагання, спартакфади, тематичні ранки та вечора)

– Робота над проектами та презентаціями ( тематика здорового способу життя, здорового харчування, улюбленого виду спорту).

3) Інформативна компетенція:

– засоби ІКТ наочність та активізація пізнавальної діяльності школярів (фітнес brasлет, відеозапис, фітнес програми);

– подача інформації через гру – гейміфікація;

– елементи ігрового процесу (досягнення; нові завдання; спільна робота; епічне значення; віртуальність).

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. Не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів є критеріями відбору варіативних модулів навчальним закладом. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання.

За потреби, у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення. У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли рік вивчення модуля не відповідає класу навчання, учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями. Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

Метою фізкультурної освітньої галузі є формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку,

підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок.

Серед необхідних вмінь, що висуває нова українська школа до фізичного розвитку учнів початкових класів можна видзначити:

- демонструє фізичну витривалість та хороший фізичний стан;
- бере участь у видах діяльності, спрямованих на підтримку хорошого фізичного стану;
- під час вільного вибору підтримує фізичну активність;
- виконує рухи та вправи, які передбачають балансування, моторність, силу, гнучкість та м'язову витривалість;
- виконує аеробічну діяльність в іграх (як наприклад, бігас);
- виконує вправи, які потребують помірної фізичної сили та м'язової витривалості.

Отримані по завершенню експерименту данні фізичного розвитку школярів 6-7 років ми мали можливість порівняти з початковим значеннями на початку періоду експерименту.

*Таблиця 1*

**Динаміка змін антропометричних показників школярів 6-7 років на протязі періоду експерименту, n=25**

Тести	Початок експ.	Кінець експ.	t	p
Дівчата, n=12				
Маса тіла, кг	24,0±0,9	23,5±0,7	0,98	p>0,05
Довжина тіла, см	121±1,0	123±1,0	1,74	p<0,01
Хлопчики, n=13				
Маса тіла, кг	26,0±0,6	24,5±0,5	1,65	p<0,01
Довжина тіла, см	125±1,0	127±1,0	1,77	p<0,01

Як видно з наведених у табл. 1 антропометричних даних маса тіла дівчат та їх довжина тіла від початку к завершенню експерименту були нормалізовані у вазі тіла на 0,5 кг та покращені у ростових значеннях на 2 см. Серед хлопців динаміка

була більш виразною та становила нормалізацію маси тіла на 1,5 кг та збільшення довжини тіла на 2 см.

Динаміку змін у показниках функціонального стану школярів 6-7 років під впливом занять фізичною культурою в умовах Нової української школи ми представили у табл. 2.

Аналізуючи цю таблицю ми мали змогу констатувати нормалізацію частоти серцевих скорочень у дівчат та хлопців на 8 уд/хв та 6 уд/ха; проби Руф'є на 5 балів та 4 бали; проби Штанге на 15 с та 13 с, а проби Генча на 7 с та 6 с, відповідно.

*Таблиця 2*

**Динаміка змін функціонального стану організму школярів 6-7 років на протязі періоду експерименту, n=25**

Тести	Початок експ.	Кінець експ.	t	p
<b>Дівчата, n=12</b>				
ЧСС у спокої за 1 хв, уд/хв	105,0±1,5	97,0±1,5	2,56	p<0,001
Проба Руф'є, бали	10±1,5	5±1,5	3,70	p<0,001
Проба Штанге, с	19±1,5	34±1,0	4,05	p<0,001
Проба Генча, с	10±1,0	17±1,0	2,99	p<0,001
<b>Хлопчики, n=13</b>				
ЧСС у спокої за 1 хв, уд/хв	103,0±2,0	97,0±1,5	2,50	p<0,001
Проба Руф'є, бали	9±1,5	5±1,5	3,20	p<0,001
Проба Штанге, с	21±1,5	34±1,0	3,55	p<0,001
Проба Генча, с	11±1,0	17±1,0	3,00	p<0,001

Надалі, у табл. 3 ми відобразили динаміку змін, що відбулись у школярів 6-7 років у перевірці їх фізичної підготовленості.

**Динаміка змін фізичної підготовленості школярів 6-7 років на протязі періоду експерименту, n= 25**

Тести	Початок експ.	Кінець експ.	t	p
<b>Дівчата, n=12</b>				
Нахил тулуба вперед, бали	2,0±0,5	3,0±0,5	1,38	p<0,01
Згинання розгинання тулуба в положенні лежачі на спині, разів	8±2,0	19±2,0	4,90	p<0,001
Підтягування з вису лежачи на поперечині, разів	3±0,5	9±1,0	3,02	p<0,001
Поза Ромберга, с	2±0,60	6±0,50	2,16	p<0,001
Біг 30 м, с	7,95±0,45	6,90±0,35	1,02	p<0,01
Човниковий біг 3x10 м, с	12,0±0,75	10,5±0,40	1,69	p<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	79±2,50	118±2,00	5,11	p<0,001
<b>Хлопчики, n=13</b>				
Нахил тулуба вперед, бали	1,0±0,5	2,5±0,5	2,50	p>0,05
Згинання розгинання тулуба в положенні лежачі на спині, разів	12±2,0	25±1,5	4,70	p<0,001
Підтягування з вису лежачи на поперечині, разів	4±0,5	11±1,0	3,62	p<0,001
Поза Ромберга, с	2±0,50	5±0,50	2,14	p<0,001
Біг 30 м, с	7,45±0,55	6,35±0,25	1,03	p<0,01
Човниковий біг 3x10 м, с	11,5±0,50	10,1±0,30	1,99	p<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	99±2,00	128±2,00	6,34	p<0,001

Наведена у табл. 3 динаміка змін фізичної підготовленості школярів 6-7 років підтверджує суттєве їх покращення. Так, динаміка виконання нахилу тулуба вперед у дівчат та хлопців складала 1 бал та 0,5 бали; згинання розгинання тулуба в положенні лежачі на спині – на 11 разів та 17 разів; підтягування з вису лежачи на поперечині – на 6 разів та 8 разів; пози Ромберга на 4 с та 3 с; бігу 30 м на 1,05 с та 1,6 с; човникового бігу на 1,5 та 1,9 с, а стрибку у довжину з місця на 39 см та 49 см, відповідно.

В свою чергу динаміку змін психоемоційного стану школярів 6-7 років ми представили у табл. 4.

*Таблиця 4*

**Динаміка змін психоемоційного стану школярів 6-7 років,  
n= 25**

Тести	до експ.	після експ.	t	p
Загальна тривожність, %	60,75±2,25	16,50±2,50	6,18	p<0,001
Переживання соц. стресу, %	50,75±2,15	15,00±2,00	6,90	p<0,001
Фрустрація потреби в успіху, %	50,5 ±3,25	10,00±2,00	4,42	p<0,001
Страх самовираження, %	60,00±1,75	10±2,25	5,10	p<0,001
Страх перевірки знань \ вмінь, %	75,00±2,75	15±2,10	6,08	p<0,001
Страх не відповідати очікуванням, %	59,00±2,75	10±2,00	5,73	p<0,001
Низька фізіол. опірність стресу, %	78,00±3,75	18±2,00	5,19	p<0,001
Страхи у відносинах із вчителем, %	61,00±1,75	10±2,00	5,80	p<0,001

Наведені у табл. 4. результати свідчать про значні зміни та суттєву нормалізацію психоемоційного стану досліджуваного контингенту.

Нарешті зміни у теоретичній підготовленості школярів 6-7 років ми представили у табл. 5, де динаміка змін дівчат була покращена на 8 балів, а серед хлопців на 7,5 балів, відповідно.

*Таблиця 5*

**Динаміка змін теоретичної підготовленості школярів 6-7 років на протязі періоду експерименту, n=25**

Тести	Початок експ.	Кінець експ.	t	p
Дівчата, n=12				
Загальна оцінка теоретичного тестування, бали	3,0±1,5	11,0±1,0	4,99	p<0,001
Хлопчики, n=13				
Загальна оцінка теоретичного тестування, бали	2,5±1,5	10,0±1,0	4,35	p<0,001

Таким чином, отримані нами складові фізичного розвитку дівчат та хлопців 6-7 років під впливом занять фізичною культурою в умовах Нової української школи надали змогу засвідчити безперечну ефективність нової програми.

Отже, фізичне виховання сьогодення потребує орієнтації на вироблення і реалізацію якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності школярів та молоді на всіх етапах навчання врахуванням особливостей їх рухового і психофізичного розвитку.

Згідно з поставленими у роботі завданнями нами були перевірені фізичний розвиток школярів 6-7 років на початку експерименту. Отримані результати, згідно встановленим ВОЗ нормам знаходяться у верхніх межах норм як у дівчат, так й у хлопців.

Мета фізичної культури у першому класі Нової української школи – є розвиток в учнів початкової школи ключової здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття ними навичок збереження, зміцнення здоров'я та дбайливого ставлення до нього. Завдання фізичної культури реалізується за такими

змістовими лініями: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність», «Теоретичні знання».

По завершенню експерименту ми провели порівняльний аналіз фізичного розвитку школярів 6-7- років під впливом занять фізичною культурою в умовах Нової української школи.

Так, результати антропометричних вимірів дівчат 6-7 років, їх МТ нормалізувалась до значення  $23,5 \pm 0,7$  кг, а ДТ збільшилась до  $123 \pm 1,0$  см, а серед хлопців МТ нормалізувалась до значення  $24,5 \pm 0,5$  кг, а ДТ складала  $127 \pm 1,0$  см. Отримані дані кардіореспіраторної системи дівчат надали можливість констатувати нормалізацію ССС та показників дихальної системи, а саме ЧСС за 1 хв у спокої становила  $98,0 \pm 1,5$  уд/хв, а проба Руф'є нормалізувалась до норми (основна медична група) та становила  $6 \pm 1,0$  балів, а проба Штанге та Генча покращились до значень  $30 \pm 1,5$  с та  $15 \pm 1,0$  с, відповідно. В свою чергу ЧСС у спокої за 1 хв та Проба Руф'є були покращені у хлопців до значень  $97,0 \pm 1,5$  уд/хв та  $5 \pm 1,5$  балів, що відповідали віковим нормам. Проба Штанге та проба Генча були зазначені позитивній динаміці на відмітках  $34 \pm 1,0$  с та  $17 \pm 1,0$  с, відповідно.

Результати перевірки фізичної підготовленості дівчат по завершенню експерименту були значно покращенні. Так, при нахили тулуба, згинання розгинання тулуба в положенні лежачі на спині, та підтягування з вису лежачи на поперечині результати становили  $3,0 \pm 0,5$  балів,  $19 \pm 2,0$  разів та  $9 \pm 1,0$  разів, відповідно. Оцінка виконання пози Ромберга, бігу на 30 м, човникового бігу  $3 \times 10$  м та стрибка у довжину з місця становили  $6 \pm 0,50$  с,  $6,90 \pm 0,35$  с,  $10,5 \pm 0,40$  с та  $118 \pm 2,00$  см, відповідно. У хлопців результат нахилу тулуба вперед у хлопців 6-7 років складав  $2,5 \pm 0,5$  балів, результат згинання розгинання тулуба в положенні лежачі на спині складав  $35 \pm 1,5$  разів, підтягування з вису лежачи на поперечині –  $11 \pm 1,0$  разів, поза Ромберга –  $5 \pm 0,50$  с, біг 30 м –  $6,35 \pm 0,25$  с, човниковий біг  $3 \times 10$  м –  $10,1 \pm 0,30$  с та стрибок у довжину з місця, складав  $128 \pm 2,00$  см, відповідно.

Показники психоемоційного стану школярів 6-7 років за допомогою тесту діагностики стану тривожності були змінені від високого рівня тривожності до низького рівня тривожності. Нарешті, теоретична підготовка становила по завершенню

експерименту стрімке покращення рівня знань до 10-11 балів, як у дівчат, так й у хлопців.

Таким чином, отримані нами складові фізичного розвитку дівчат та хлопців 6-7 років під впливом занять фізичною культурою в умовах Нової української школи надали змогу засвідчити безперечно ефективність нової програми.

### **Література**

1. Арефьев, В. Г. (2016). Модернізація змісту фізичного виховання учнівської молоді. Науковий часопис НПУ ім. Н.П. Драгоманова. 15. 36-41.

2. Бех, І., Вербицький В. (2017). Оновлення освіти: фокус на ранній вік. Освіта. 5. 50-51.

3. Біла, С. В. (2017). Робота опорних навчальних закладів. Завуч. Усе для роботи. 13-14. 8-41.

4. Біленко, І. (2017). Початкова школа в контексті інноваційних освітніх змін. Використання сучасних технологій, форм та методів у початковій освіті. Методист. 2. 3-7.

5. Василенко, Н. В. (2018). Нова українська школа: методичний консиліум. Управління школою. 7-9. 24-33.

6. Ільницька, Г. С. (2017). НУШ Фізична культура. 1 клас. I семестр. Харків. «Основа».

7. Калошин, В. Ф. (2017). Як виконують головне завдання школи. Управління школою. 10-12. 33-39.

8. Куц, О. В. (2018). Нова українська школа: педагогічна свобода вчителя, безпечний шкільний простір. Педагогічна майстерня. 4. 12-15.

9. Мальована, О. І. (2018). Розвиток компетентностей – вимога сьогодення. Управління школою. 10-12. 2-10.

10. Шиян, Б. М., Єдинак, Г. А. (2013). Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті. Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня «Рута».

## **1.2. Активні відеоігри для школярів: обґрунтування доцільності і переваги застосування в програмах з фізичної культури (за матеріалами закордонних досліджень)**

***Чухланцева Наталія Вікторівна,***

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та  
спортом НУ «Запорізька політехніка»*

***Журавльов Юрій Геннадійович,***

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри олімпійських і неолімпійських видів спорту  
НУ «Запорізька політехніка»*

Сучасний розвиток передових країн світу ґрунтується на концепції всебічного культурного, інтелектуального, професійного і фізичного розвитку кожного члена суспільства. Світова, і зокрема вітчизняна освіта, зазнають глибинних змін, зумовлених загально-цивілізаційними, новими тенденціями розвитку суспільства. Знання стають ключем до успіху, а освіта (від початкової школи до університетів) стає суттєвою складовою глобальної економіки. Процес модернізації системи освіти вимагає випереджаючої розробки прогресивних і педагогічно виправданих технологій і оволодіння ними вчителями фізичної культури. Саме тому важливо визначити всі аспекти інтеграції інноваційних засобів у вітчизняну систему освіти.

Незважаючи на очевидну необхідність інновацій в фізичній культурі школярів, існує низка причин, що перешкоджають їх впровадженню в освітній процес і гальмують розвиток педагогіки фізичної культури. Фізичне виховання є органічною частиною системи комплексного формування особистості, отже воно повинно виступати як «виховання через фізичне», а не як часто сприймається – «виховання фізичного». Фізичне виховання не можна обмежувати лише його моторним компонентом, що впливає на формування фізичних якостей і оптимізацію фізичного стану. Протиріччя між розумінням необхідності

формування фізичної культури особистості і недостатньо розробленою педагогічною системою реалізації цього процесу багато в чому визначили критичну ситуацію, що склалася в сучасній системі фізичного виховання.

Результати досліджень свідчать, що сприйняття традиційних навчальних занять з фізичного виховання оцінюється як «соціальний обов'язок», а не сприймається як природна потреба [2, 25]. Примушення до будь-якого виду діяльності, в тому числі і до «фізкультурної», спричиняє небажання слідувати ні порадам, ні вимогам педагога. Незважаючи на те, що в літературі показано, що традиційні шкільні програми з фізичної культури є ефективними в поліпшенні показників здоров'я, фізичної підготовленості у дітей в короткостроковій перспективі, необхідно продовжувати пошуки стратегій, що будуть забезпечувати довгостроковий ефект [10, 27, 30].

Для підтримки здоров'я, розвитку фізичних якостей і рухових навичок дуже важливо розробляти комплексні, захоплюючі та цікаві програми з фізичної культури, які сподобаються дітям. Для підвищення ефективності сприйняття навчального матеріалу, пов'язаного з руховою діяльністю, для підвищення емоційності і динамічності занять, в електронних засобах підтримки навчання застосовуються мультимедійні форми подання інформації, що поєднують графічні, анімаційні, відео, аудіо ілюстрації [5, 11, 17]. Відповідно вчителі повинні постійно вдосконалювати вміння роботи з цифровими гаджетами для поліпшення якості освітнього процесу [3, 17, 23].

Необхідність впровадження інноваційних технологій в сфері фізичного виховання підростаючого покоління визнається на всіх рівнях системи освіти. Однак розробка і впровадження інновацій стикаються з об'єктивними труднощами. Відсутність матеріальної зацікавленості в інноваційній діяльності, роз'єднаність педагогічних колективів, відсутність співпраці в інноваційних процесах, консерватизм викладацького складу, небажання змінювати звичні форми і методи діяльності гальмують розвиток інноваційних процесів. Вагомою перешкодою на шляху інновацій є недостатня обізнаність і низька мотивація викладачів до освоєння і впровадження освітніх інновацій.

Сучасні технології все частіше застосовуються в багатьох сферах життя, і особливо широко вони використовуються школярами різного віку, які все більше схильні отримувати інформацію і знання за допомогою таких механізмів. Науковці наголошують на необхідності використання комп'ютерних технологій у системі навчання руховим вмінням і навичкам, діагностування біомеханічних характеристик рухової функції школярів, для визначення рівня теоретичних знань, для індивідуалізації процесу фізичного виховання [6, 24].

З найперших років життя здатність використовувати технологічну підтримку легко розвивається, а значить, з інноваційними технологіями стає можливим стимулювати навчальні процеси. Інтерес вчених, педагогів і людей, що займаються спортом і руховою активністю, викликають новітні програмні продукти, що поєднують відеоігри, фізичні вправи і спорт.

У всьому світі більшість дітей і підлітків не досягають рекомендованого рівня фізичної активності, що впливає на їх фізичне і психічне здоров'я [7, 9, 13].

Причини зниження рівня фізичної активності можуть бути викликані різними факторами, включаючи той факт, що діти і підлітки проводять час сидючи перед екраном комп'ютерів [20].

Захоплення школярів відеоіграми стало реальністю, так наприклад, за даними науковців 6% дітей 6-7 років проводять граючись в комп'ютерні ігри більше 2 годин на день, 9% більше години на день, 46% – 30-60 хвилин на день, 12,5% – від 2 до 4 годин на тиждень и лише 27,5% взагалі не грають [1].

Цікаво, що майже кожна дитина має досвід гри в активні відеоігри [23]. Оскільки більшість дітей і підлітків всього світу грають в відеоігри постає питання яким чином батьки і освітяни можуть позитивно вплинути на вибір цифрових ігор. Через збільшення часу пасивної діяльності, активні відеоігри (або exergaming) мають потенційні можливості для того, щоб зробити дітей і підлітків більш активними, і, таким чином, позитивно вплинути на їхнє здоров'я [5, 19].

Мета дослідження полягає в тому, щоб обґрунтувати доцільність впровадження і переваги застосування активних відеоігор в навчальних програмах з фізичної культури.

Критеріями ефективності застосування педагогічних технологій є рівень засвоєння знань, розвиток ціннісних орієнтацій, самореалізація учня і педагога, переосмислення і зміна стосунків у педагогічному процесі. Створювані, завдяки цифровим технологіям, нові навчальні середовища надають можливості для надбання навичок і вмінь, наразі багатьма дослідниками вивчаються роль, потенційна придатність і можливості, надаються такими середовищами [18, 25, 26].

Активні відеоігри (АВІ або exergaming) – один з інноваційних і захоплюючих способів мотивувати дітей бути активними і розвивати свої рухові навички. Активні відеоігри дозволяють транслювати тілесні рухи гравця в віртуальну реальність, їх можна спостерігати на екрані за допомогою різних периферійних пристроїв (монітору, звукових колонок). Гравець в АВІ може вважатися творцем контенту на екрані, тобто людиною, яка своїми власними рухами здійснює і контролює переміщення на екрані. Тривимірні (3D) віртуальні середовища нагадують реальні фізичні простори і дозволяють гравцям створювати віртуальні «я» (аватари) для взаємодії з об'єктами, віртуальним оточенням та іншими аватарами. У них є свої особливості, які відрізняють їх від більшості інших відеоігор і багатьма науковцями доведено, що ці відеоігри є інструментом протидії поширенню сидячого способу життя та мають послідовні переваги в освітніх і соціально-медичних заходах по збереженню здоров'я [4, 7, 15].

Оскільки АВІ набувають популярності, постає питання про доцільність їх використання. Так, Американський коледж спортивної медицини назвав їх «майбутнім фітнесу», таким, що сприяє зміцненню здоров'я дітей і підлітків [8]. Цілком природно, що останнім часом АВІ розглядають в якості потенційних інструментів для вирішення проблем навчання, зокрема в дидактиці фізичного розвитку школярів. Наразі виявлені потенційні можливості використання відеоігор для навчання просторовим навичкам, розпізнавання когнітивних паттернів, для поліпшення функцій уваги. Незважаючи на це, залишається багато питань, які виникають у фахівців стосовно переваг використання АВІ для навчання. Це протиріччя є результатом загально поширеної думки, що час витрачений на

відеоігри, класифікується як пасивний вид діяльності, і, отже, він спричиняє гіподинамію і малорухливий спосіб життя.

Однак це твердження може бути помилковим, оскільки воно не враховує відмінності, які притаманні різним типам відеоігор. Слід зазначити, що в педагогічних і дидактичних цілях у фізичному вихованні доцільно використовувати відеоігри, які належать до категорії АВІ на спеціальних ігрових консолях, тобто особливих комп'ютерних ігор, інноваційною складовою яких є фізична активність гравців, де в якості інструментів гри, використовуються фізичні вправи. Зокрема, обов'язковою умовою є виконання рухів всім тілом для участі у віртуальних спортивних змаганнях, групових тренуваннях або інших інтерактивних фізичних навантаженнях [5, 21, 28].

Необхідність застосування АВІ в шкільних програмах фізичної культури базується в основному на двох аспектах: мотивація, що генерується активними відеоіграми, і корисність АВІ для фізичної активності в змісті програм фізичного виховання. Вчителі, які мають досвід впровадження активних відеоігор (АВІ) в навчальні програми, вважають це прийнятним доповненням навчальних занять. АВІ подобаються учням, сприяють збільшенню рівня захоплення вправами, забезпечують різноманітний досвід навчання школярів і допомагають їм зосередитися на завданнях і встановити зв'язок між рухами в та іншими рухами [25].

Найпопулярніші консолі АВІ, доступні на ринку, це Nintendo® (Wii/Wii U), XaviXPORT®, Cybex TRAZER®, Sony PlayStation® Move, Konami® Dance Dance Revolution (DDR), iDance®, GamerCize® і датчик Kinect для XBOX® (360/One). Фізична взаємодія, що забезпечується кожним з цих пристроїв, може відрізнятись. Nintendo® Wii / Wii U і XaviXPORT® використовують акселерометри в контролері (тобто пульті Wii) для вимірювання рухів руки/рук користувача в трьох вимірах. Sony PlayStation® Move використовує систему камер (Eye Toy) для отримання кінематографічної інформації з джойстика. Konami® DDR і iDance® вимагають, щоб гравці наступали на танцювальний килимок слідкуючи за стрілками, щоб відповідати ритму обраної пісні, а Kinect Xbox® використовує систему відеокамер для отримання кінематографічної інформації від

гравця, щоб відтворити рух аватара у відеогрі. Доступні і інші системи, такі як Cybex TRAZER®, в якій використовуються пристрої відстеження положення тіла для забезпечення зворотного зв'язку про стан гравця і частоту серцевих скорочень. Система XaviXPORT® має елементи управління, аналогічні Nintendo® Wii. Степпери Gamercize® дозволяють гравцям грати в будь-яку гру, сумісну з Xbox® або PlayStation®, до тих пір, поки гравець крокує з постійною швидкістю.

Стисло схарактеризуємо найбільш поширені активні відеоігри, що використовуються в навчальному процесі фізичного виховання школярів. Перша група, це симулятори спортивних ігор і бойових мистецтв (наприклад, Your Shape: Fitness Evolved, Xavix, Wii, Kinect Sports, UFC Personal Trainer, EA Sports Active 2), які створюють віртуальне середовище для індивідуальних та командних видів спорту, зокрема тенісу, боулінгу, боксу, бейсболу, йоги та інших. Для цих ігор контролери працюють як знаряддя, що імітують бити, ракетку та інші під час гри. Друга група, це віртуальні велоергометри (наприклад GameBike Cateye Fitness, Pedal Tanks), тобто ігри, в яких використовуються велоергометри як ігрові контролери, а саме за допомогою їх яких виконується реальне педалювання. Ці контролери дозволяють гравцям керувати екранними діями, включаючи рульове керування, контролювати швидкість руху, повороти, стрільбу та інші компоненти ігор. Третю групу складають інтерактивні тренувальні стінові панелі (наприклад SMARTfit™ Multi-Station Trainer, Walljam та ін.), які призначені для розвитку фізичних навичок у спортивних іграх з м'ячем, спрямовані на підвищення ефективності фізичної, сенсорної та пізнавальної діяльності. Сенс гри в тому, що коли вмикаються вбудовані ліхтарі, які висвітлюються випадковим чином на панелі, гравці повинні їх торкнутися (вдарити) рукою, битою або викинутим м'ячем, щоб заробити бали. Четверта група – інтерактивні мобільні альпіністські стінки (наприклад Treadwall, Augmented Climbing Wall), в яких обладнання дозволяє змінювати кути і контролювати швидкість підйому на стінку, є можливість чергувати кардіотренування на більш простих кутах і м'язове тренування на крутіших. Наразі пристрої для АВІ обладнуються моніторами серцевого ритму (Stach, Graham, Yim

& Rhodes 2009), спортивним обладнанням, приладами для ергометрії, приладами для відтворення змішаної реальності. Більшість АВІ використовують комерційні ігрові приставки, можуть бути підключені до звичайного екрана телевізора і застосовуватися практично в будь-якому місці і в будь-який час [5].

Саме в школі можна навчати і стимулювати поведінку, що сприяє підтримці фізичної форми, бажанню займатися спортом, усвідомленню важливості рухової активності і оволодінню руховими і навичками координації. Ці аспекти можуть бути надані через шкільну освіту і стати доступними завдяки використанню альтернативних інструментів, таких як активні відеоігри. Одним із прикладів такого підходу є загальнодержавна навчальна програма АВІ в штаті Вірджинія [13]. У США АВІ, такі як DDR, включаються не тільки в уроки фізкультури, а й застосовуються під час перерв та у поза навчальних заняттях [27].

Щоб конкретно оцінити можливість включення АВІ в шкільну навчальну програму, необхідно визначити структурні характеристики відповідно їх придатності адаптуватися до шкільної програми фізичної культури. Як і всі відеоігри, АВІ засновані на ряді складних завдань, пов'язаних з причинно-наслідковими зв'язками в модельованому середовищі, які, якщо їх розумно структурувати, дозволяють гравцеві увійти в стан «поточку», в якому він буде повністю захоплений тим, чим займається, буде відчувати зфокусованість, концентрацію та успіх під час діяльності. Послідовність викликів повинна бути розумно структурована, щоб рівень навичок необхідних для розв'язання проблеми точно відповідав рівню складності задачі. Ключовими факторами для досягнення достатнього балансу між рівнем складності і необхідними навичками є наявність чітких цілей і негайних відгуків, передача почуття керованості щодо успіху і можливості грати. На додаток до цих чинників в АВІ необхідно враховувати кореляцію між необхідною інтенсивністю і рівнем фізичної підготовки, необхідним для досягнення мети гри. Обидва компоненти повинні бути добре збалансовані, щоб гарантувати рівень залученості, який тримає гравця (а значить, потенційного учня) зосередженим і вмотивованим для виконання тих дій, які вимагає гра.

АВІ, здатні інтерпретувати рухи гравця як імпульси, пов'язані з конкретними елементами гри, відтворюючи рухи в тривимірному просторі на двомірному екрані. Відстань між гравцем та персонажем на екрані, стосовно гри, може бути обмеженням, а з точки зору фізичного розвитку, покликана стимулювати гравця-школяра, розвивати базові функції, такі як візуально-просторові навички, зорово-моторну координацію, сенсомоторне реагування. Більше того, гра в багатокористувальному режимі, як у співробітництві, так і в змаганнях, гарантує реальну взаємодію на додачу до віртуальної, стимулюючи деякі з педагогічних спортивних принципів, таких як «командна робота» та здорової конкуренції [27].

Доступні нам дані науково-методичної літератури свідчать, що навчання руховим діям на основі гри дозволяють засвоїти більшу кількість інформації, засновану на прикладах конкретної діяльності, що моделюється в грі та є ефективним для розвитку рухових якостей, координаційних здібностей, кінестетичного відчуття (відчуття м'язових зусиль), рівноваги, часової орієнтації (відтворення коротких та довгих часових інтервалів), різних характеристик уваги, диференціювання відстані, зорової пам'яті, а також розумової працездатності [6, 12, 16, 31]. Застосування різновидів гри в навчальний процес відчутно підвищує інтерес до фізичної активності, створює емоційно насичені ситуації, вносить дух творчості в навчання.

У дітей із сенсорними дисфункціями АВІ використовуються, щоб підвищити їх навчальну мотивацію і зробити їх більш впевненими у вирішенні різних завдань навчання [4, 29]. Цифрові ігри стали дієвим інструментом передачі знань завдяки стимулюванню у гравців мотивації до надбання нових знань, а також запобігають монотонності і збільшують ефективність навчання [3, 7, 18].

Вбудовуючи елементи природи, АВІ також надає відчуття причетності і турботи про навколишнє середовище, що може бути важливо для занять спортом на відкритому повітрі [20].

Оцінка впливу АВІ на учнів початкової школи свідчить, що ситуаційний інтерес до фізичної активності поступово зменшується, навпаки інтенсивність інтересу до АВІ зростає [28].

Врахування індивідуальності і мотивації гравців у грі віртуальним тренером або гравцем збільшує інтенсивність фізичного навантаження, особливо коли безпосередньо під час гри відслідковується серцевий ритм користувача з метою керування віртуальним тренінгом. Два режими гри: режим змагання для гравців, які вмотивовані на особисту перемогу, і режим співробітництва для гравців, яким подобається командна гра, дозволяють моделювати диференційоване навантаження і задовільнити емоційні потреби гравців [24].

До переваг використання АВІ відносять також те, що вони допомагають залучити до фізичної активності різні групи населення, наприклад тих дітей, які не виконують рекомендований обсяг фізичної активності за допомогою традиційних засобів або тих, які проводять багато часу за відеоіграми [21].

Fogel V. з співавторами (2010) провели дослідження з чотирма учнями п'ятого класу на уроках фізкультури в державній початковій школі [10]. Учасники були обрані, тому що вони були фізично неактивні на уроках фізичної культури і мали самі низькі показники фізичної підготовки в класі. Дослідження проводилося під час регулярних занять фізкультурою та виявили, що АВІ спричинили більшу фізичну активність у всіх чотирьох учасників, ніж під час звичайних занять фізичною культурою. Lwin M. I Malik S. (2012) вивчили ефективність використання АВІ під час уроків фізкультури в якості платформи для санітарної освіти і впливу на переконання і ставлення школярів п'ятого класу в Сінгапурі до фізичної активності [15].

Результати показали, що діти які брали участь в АВІ на Wii під час навчальних занять, повідомляли про більш позитивне ставлення до фізичної активності, збільшення самоефективності та відчутного контролю над поведінкою, ніж ті, хто відвідував регулярні уроки фізкультури. FincoM.D.з співавторами (2015) дотримувалися підходу якісного спостереження, що включало двадцять чотири учня обох статей протягом трьох місяців. Результати цього дослідження показали, що учні, які зазвичай не були мотивовані для участі в уроках фізкультури, продемонстрували позитивне ставлення до практики з АВІ і продемонстрували свою готовність співпрацювати з однолітками.

Експеримент також показав, що АВІ збільшують регулярність занять фізичними вправами [9].

АВІ моделюють безпечне середовище для розвитку фундаментальних рухових навичок, зокрема школярі можуть покращити навички прицілювання і ловіння під час віртуального тенісу, не боятись отримати удар від фізичного м'яча [12]. Відсутність реального контакту з віртуальними противниками дозволяє вивчити ті рухи, які було б занадто ризиковано вивчати при реальному спарингу.

У віртуальному середовищі існують майже необмежені можливості для досягнення певних тренувальних цілей, наприклад, окремі рухи та їх поєднання можуть вивчатися і повторюватися в нескінченній кількості раз. Використання таких адаптацій гарантує, що розвиток навичок у фізичному вихованні або в елітних видах спорту може бути покращено завдяки простоті візуалізації правильних рухів. Наприклад, такі АВІ, такі як NHL 2k11 (), NBA 2k12 (баскетбол), FIFA SOCCER 12 (футбол) і NFL (американський футбол), можуть бути інструментами для вивчення технічних аспектів, педагогічних процесів, правил і тактики гри [13].

Спортивні відеоігри можуть використовуватися для формування окремих спортивних навичок, наприклад, стрільба в АВІ може сприяти позитивній передачі навичок, коли сформована у віртуальній грі навичка спів діє, полегшує і прискорює процес становлення навички влучно стріляти в мішень [6]. Отже, для занять видами спорту, які потребують тривалих тренувань, АВІ можна рекомендувати в якості допоміжної навчальної моделі. Втручання на основі АВІ, сприяють свідомому контролю дітей за якістю виконання рухових дій в цілому [30]. Більш того, взаємодія гравців у віртуальній грі впливає на їх навчання під час спортивних ігор [17]. АВІ з технологіями відстеження положення тіла у просторі можуть використовуватися в якості коригуючого інструменту для вдосконалення техніки вправ, зокрема виявлено поліпшення балансу [31]. Згідно думки науковців, АВІ можуть використовуватися в якості інструментів втручання в фізичне виховання для імітаційного моделювання конкретних умов і динаміки певного виду рухової діяльності, спів діючи

вдосконаленню фізичної підготовки в школах [16]. Застосування АВІ, зокрема наявність віртуальної практики, може покращити рухові навички і спів діяти кращому розумінню принципів рухів, що вивчаються. Для того, щоб підвищити свій статус гравця або зустріти нових супротивників, користувачі повинні продемонструвати когнітивні навички і спритність рук при маніпулюванні джойстиком (Nintendo® Wii і PlayStation® Move), або вони повинні проявити фізичну силу і координацію своїх верхніх і нижніх кінцівок (XBOX® Kinect) [21, 24, 31]. Фактично, всі ігри потребують когнітивної активності, швидкої слухової і візуальної реакції і координації пальців для керування джойстиком. Тим не менш, АВІ потребують й інших фізичних можливостей, таких як аеробна витривалість, координація, сила, баланс і гнучкість.

Спільні онлайн-ігри можуть також підвищити соціальні зв'язки гравців під час гри супротив комп'ютерного персонажу [14]. Оскільки в окремих АВІ є можливість одночасно задіяти декількох гравців, тим самим збільшити кількість учасників, при цьому спів діяти розвитку навичок співробітництва або конкурентоспроможності, це також вважаємо аргументом на доцільність їх використання у заняттях.

Quinn M. (2013) досліджувала включення Just Dance і DDR в традиційний урок фізкультури, з метою вдосконалення навчальної програми, активізації діяльності учнів і збільшення часу фізичної активності. Результати показали, що в період після втручання учні були значно активніші на заняттях з фізичної культури, ніж до втручання[23]. Gao Z. зі співаторами (2017) досліджували вплив вправ на основі Kinect Ultimate Sports, Just Dance, Wii Sports и Wii Fit, на 261 школярів (другого і третього класу). Вправи на основі АВІ, з плином часу, поліпшили у дітей кардіореспіраторну витривалість, позитивно впливали на ІМТ, скелетно-м'язову працездатність, академічну успішність, отже мають стати альтернативним, додатковим засобом в шкільних програмах з фізичної культури [11, 27].

Використання АВІ з метою запобігання ожиріння вивчається дослідниками, оскільки ці ігри забезпечують витрати енергії, які рекомендовані Американським коледжем спортивної медицини для щоденних витрат калорій [8]. Кількість витрат калорій є

важливим показником оцінки ефективності фізичних вправ. Витрати енергії під час АВІ незначно відрізняється від інших традиційних фізичних навантажень легкої та помірної інтенсивності. АВІ, які вимагають тільки рухів верхньої частини тіла, зазвичай призводять до витрат енергії, еквівалентних витратам при легкій фізичній активності, в той час як ігри з низькою швидкістю і рухами всього тіла забезпечують активність щонайменше помірної інтенсивності [10].

АВІ збільшують частоту серцевих скорочень у порівнянні з неактивними відеоіграми. Ті АВІ, які вимагають руху всього тіла або нижньої частини тіла, викликають більш істотне збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС), ніж ті, в яких потрібні тільки рухи верхньої частини тіла. Різні ігри, що вимагають однакових рухів для ігрового процесу, не обов'язково надають однаковий вплив на ЧСС. Наприклад, ігри, в які грають на танцювальних матах, викликають збільшення ЧСС до рівнів, аналогічних рівням помірної і навіть високої інтенсивності; в той час як в іграх з використанням балансної дошки зафіксована ЧСС менша, ніж при швидкому темпі ходьби [9, 19].

Сильною перевагою АВІ є те, що вони забезпечують індивідуалізацію навантаження і адаптивність до потреб дитини. Адаптивність навчання розглядається в контексті інтерактивної взаємодії, завдяки якому педагогічний процес стає персоніфікованим, відповідно до здібностей школяра та рівня засвоєних знань і умінь. Завдяки цьому школярі отримують ширші можливості у створенні власних освітніх траєкторій, регулюванні темпу навчання і строків засвоєння матеріалу, додавати дітям впевненості у власній можливості самовдосконалення. Так, наприклад, рівень фізичної підготовки дитини, може враховуватися, щоб уникнути недовантаження або перевантаження [12, 18, 31].

За допомогою АВІ можливо здійснювати безперервну діагностику фізичного стану гравця. Під час гри інформація про стан користувача (в тому числі психофізіологічні дані) може бути зареєстрована. Далі комп'ютер або вчитель, отримує доступ до діагностичної інформації і автоматично або в ручному режимі налаштовує АВІ у відповідності до потреб людини. Тобто, за допомогою АВІ можливо здійснювати не тільки попередній

педагогічний контроль, але й оперативний і поточний. Корекція під час навчання, за певним алгоритмом, у поєднанні з негайним зворотнім зв'язком може гарантувати позитивну динаміку результатів показників під дією тренувальних впливів у процесі занять. Наприклад, розвиток фізичних якостей і когнітивних здібностей протягом гри може контролюватися і коригуватися, що має значення для сприяння академічній успішності, створюючи додаткову вигоду від захоплюючої гри [7]. Ймовірно, що в майбутньому технічні пристрої будуть отримувати доступ до своїх даних і обмінюватися ними, щоб забезпечувати оптимізоване навчання, в тому числі ігри, доповнену реальність і традиційні вправи.

Крім вищезазначеного, АВІ мають великі потенційні можливості для складання сучасних онлайн-програм з фізичної культури. Використання інтернету в освіті спричинило гостру потребу в дослідженнях моделей онлайн-освіти, методів модифікації змісту навчальних програм [7, 13, 14].

Однак впровадженню і подальшому використанню АВІ в школах перешкоджають деякі аспекти. Головним чином це фінансові питання, пріоритетність інших видів діяльності і власні знання вчителів. Більшість викладачів фізкультури в цілому позитивно ставляться до введення в свій предмет АВІ як навчального засобу [17]. Однак це вимагає розвитку у вчителів власних знань про ігри. Вибір змісту навчання і впровадження нових видів діяльності і засобів навчання також включають критичний аналіз ігор, що, в свою чергу, викликає дидактичні роздуми. Для початку можна використовувати прості технологічні пристрої, щоб залучити учнів та обґрунтувати навчальні переваги, пов'язані з застосуванням пристроїв.

Перешкодою до впровадження АВІ може стати відсутність знань або досвіду з боку вчителя, який, можливо, забажає впровадити та популяризувати ці вправи в шкільній програмі. Вчителі замало знають про АВІ, через що їм важко вводити їх в навчальну програму. Розстановка пріоритетів в інших видах діяльності, за рахунок АВІ, може також змусити тих, хто бажає застосовувати АВІ, сконцентруватися більше на тих спортивних іграх, які традиційно викладаються в школі. Ставлення до введення АВІ також може бути чинником, який може негативно

вплинути на розстановку пріоритетів в цих іграх, що може привести до їх надмірного використання. Наслідки введення АВІ в шкільну програму фізичного виховання можуть стати тягарем для тих, хто не володіє знаннями і навичками для їх впровадження [17].

Важливою перешкодою може стати фінансове обмеження з боку школи, яка не може купити ці нові активні відеоігри. Вартість обладнання може бути непомірною тим самим обмежуючи викладання ігор. Вартість АВІ викликає стурбованість у вчителів і є темою, яка зазвичай обговорюється дослідниками, вчителями, керівниками школам [17]. На додаток до витрат на придбання декількох консолей АВІ, щоб уникнути марної трати часу, є окремі ігри, які потребують періодичних витрат на обслуговування. Як варіант, вирішенням цієї проблеми може бути придбання АВІ, які вже були у використанні.

Проведені дослідження дають підстави для таких висновків.

Активні відеоігри, стали новою тенденцією в сфері фітнесу, освіти і охорони здоров'я. Наявні дані вказують на те, що АВІ мають потенціал для покращення здоров'я завдяки збільшенню фізичної активності. Впровадження АВІ в навчальні програми дозволяє активно долучати учнів до засвоєння навчального матеріалу, підвищити позитивну мотивацію, розвинути навички самостійної навчальної діяльності і вміння працювати у складі команді. АВІ можуть спонукати учнів виконувати вправи під час перерв і у поза навчальний час, проводити самостійні оздоровчі заняття за місцем проживання. Під час гри в АВІ, можна наочно продемонструвати школярам вправи і педагогічні інструкції з їх виконання, навіть коли вчитель не має змоги зробити це особисто або для навчання і надання досвіду в таких видах спортивної діяльності як гольф, стрільба з лука або метання списа, які зазвичай важко виконувати в умовах спортивних залів. АВІ можуть навчати безпечним способам виконання вправ, надаючи школярам захоплюючий досвід.

Проте, АВІ також вимагають навчання, перш ніж вони можуть бути ефективно використовуватися на уроках фізкультури. Впровадження АВІ потребує початкових інвестицій в технології. Тим не менш, після цього, велика кількість видів спорту можуть стати доступними, позаяк вони вже вбудовані в платформи АВІ.

Проведений аналіз свідчить, що АВІ мають достатньо потенційних переваг, зокрема, виявлений потенціал для індивідуалізації, адаптивності і специфічності освітнього процесу. Крім того, підвищена мотивація і залученість, а також потенціал для охоплення певних груп населення, розвитку рухових навичок, когнітивних здібностей і психічного здоров'я є причинами вважати АВІ перспективним засобом фізичного виховання дітей і підлітків. Тим не менш, слід зазначити, що АВІ не повинні і не можуть замінити традиційні фізичні вправи, але вони покликанні і повинні замінити пасивні відеоігри.

### **Література**

1. Чекстере, О. Ю. (2009). Вплив комп'ютерних ігор на поведінку і взаємини дітей. Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання / за ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. Т. 8. Вип.6. 290-299.

2. Чухланцева, Н. В. (2016). Застосування інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. Спортивна наука України. №3 (73). 21-25.

3. Aygun, C., & Cakir-Atabek, H. (2018). The futuristic model for physical activity and exercise: active video games. *Physical Activity Review*. 6. 45-53.

4. Chuang, T.-Y., & Kuo, M.-Sh.. (2016). A Motion-Sensing Game-Based Therapy to Foster the Learning of Children with Sensory Integration Dysfunction. *Educational Technology & Society*. 19. 4-16.

5. Chukhlantseva, N. (2017). Integration Of Active Videogames In Physical Training Of School Students. *Science and Education*. 30 (4). 14-20.

6. Eliöz, M., Erim, V., Kucuk, H. & Karakaş, F. (2016). The effect of motion detecting computer games on the skills training. *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*. 10. 13-18.

7. Ernst, C.-P. H. (2015). Hedonic and Utilitarian Motivations of Social Network Site Usage. *Factors Driving Social Network Site Usage*. 11-28. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-658-09918-3>.

8. Exergaming-healthysd.gov. (2013). URL: <https://healthysd.gov/wp-content/uploads/2014/11/exergaming.pdf>.

9. Finco, M.D., Reategui, E., Zaro, M.A., Sheehan, D., & Katz, L. (2015). Exergaming as an alternative for students unmotivated to participate in regular physical education classes. *International Journal of Game-Based Learning*. 5. 1-10.
10. Fogel, V. A., Miltenberger, R. G., Graves, R., & Koehler, S. (2010). The effects of exergaming on physical activity among inactive children in a physical education classroom. *Journal of applied behavior analysis*. 43 (4). 591-600.
11. Gao, Z., Pope, Z., Lee, J. E., Stodden, D., Roncesvalles, N., Pasco, D., Feng, D. (2017). Impact of exergaming on young children's school day energy expenditure and moderate-to-vigorous physical activity levels. *Journal of sport and health science*. 6(1). 11-16.
12. George, A., Rohr, L., & Byrne, J. (2016). Impact of Nintendo Wii Games on Physical Literacy in Children: Motor Skills, Physical Fitness, Activity Behaviors, and Knowledge. *Sports*. 4 (1). 3.
13. Horsfield, J. (2017). Exergaming – Potential for change. URL: [https://www.academia.edu/31793842/Exergaming Potential for change](https://www.academia.edu/31793842/Exergaming_Potential_for_change).
14. Kooiman, B. J., Sheehan, D. P., Wesolek, M., & Reategui, E. (2016). Exergaming for Physical Activity in Online Physical Education. *International Journal of Distance Education Technologies*. 14 (2). 1-16.
15. Lwin, M. & Malik, S. (2012). Can exergames impart health messages? Game play, framing, and drivers of physical activity among children. *Journal of Health Communication*. 19. 136-151.
16. Maddison, R., Foley, L., Mhurchu, C.N., Jull, A., Jiang, Y., Prapavessis, H., Rodgers, A., Hoorn, S.V., Hohepa, M., & Schaaf, D. (2009). Feasibility, design and conduct of a pragmatic randomized controlled trial to reduce overweight and obesity in children: The electronic games to aid motivation to exercise (eGAME) study. *BMC Public Health*. 146. 1-9.
17. Meckbach, J., Gibbs, B., Almqvist, J., Öhman, M., & Quennerstedt, M. (2013). Exergames as a Teaching Tool in Physical Education? *Sport Science Review*. 22 (5-6). 369-386.
18. Mildner, P., Stamer, N., & Effelsberg, W. (2015). From Game Characteristics to Effective Learning Games. *Serious Games Lecture Notes in Computer Science*. 51-62.

19. Norris, E., Hamer, M., & Stamatakis, E. (2016). Active video games in schools and effects on physical activity and health: A systematic review. *The Journal of Pediatrics*. 172. 40-46.
20. Öhman, J., Öhman, M., & Sandell, K. (2016). Outdoor recreation in exergames: a new step in the detachment from nature? *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*. 16 (4). 285-302.
21. Pedersen, S. J., Cooley, P. D., & Cruickshank, V. J. (2016). Caution regarding exergames: a skill acquisition perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 22(3). 246-256.
22. Quinn, M. (2013). Introduction of Active Video Gaming Into the Middle School Curriculum as a School-Based Childhood Obesity Intervention. *Journal of Pediatric Health Care*. Volume 27. Issue 1. 3-2.
23. Sas-Nowosielski, K., Szopa, S., & Kowalczyk, A. (2016). Use of Mobile Fitness-Related Applications and Active Video Games in High-School Youth. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 23(3), 167-170.
24. Shaw, L. A., Turrel, R., Wunsche, B. C., Lutteroth, C., Marks, S., & Buckley, J. (2016). Design of a virtual trainer for exergaming. *ACSW'16: Proceedings of the Australasian Computer Science Week Multiconference*. Article No 63. 1-9. DOI: <https://doi.org/10.1145/2843043.2843384>.
25. Sheehan, D., Katz, L. & Kooiman, B. (2015). Exergaming and physical education: A qualitative examination from the teachers' perspectives. *Journal of Case Studies in Education*. 4. 1-14.
26. Soltani, P., & Vilas-Boas, J. P. (2017). Sport Exergames for Physical Education. *Encyclopedia of Information Science and Technology*. Fourth Edition. 7358-7367.
27. Staiano, A. E., & Calvert, S. L. (2011). Exergames for Physical Education Courses: Physical, Social, and Cognitive Benefits. *Child Development Perspectives*. 5 (2). 93-98.
28. Sun, H. (2013). Impact of exergames on physical activity and motivation in elementary school students: A follow-up study. *Journal of Sport and Health Science*. 2 (3). 138-145.
29. Vernadakis, N., Gioftsidou, A., Antoniou, P., Ioannidis, D., & Giannousi, M. (2012). The impact of Nintendo Wii to physical

education students balance compared to the traditional approaches. Computers & Education. 59 (2). 196-205.

30. Vernadakis, N., Papastergiou, M., Zetou, E., & Antoniou, P. (2015). The impact of an exergame-based intervention on childrens fundamental motor skills. Computers & Education. 83. 90-102.

31. Ye, S., Lee, J. E., Stodden, D. F., & Gao, Z. (2018). Impact of Exergaming on Children's Motor Skill Competence and Health-Related Fitness: A Quasi-Experimental Study. Journal of clinical medicine. 7 (9). 261.

### **1.3. Інноваційний підхід до впровадження варіативних модулів у навчальну програму з предмету «Фізична культура» для учнів загальноосвітніх шкіл в умовах Нової української школи, на прикладі модулю «Спортивне орієнтування»**

***Брухно Едуард Леонідович,**  
старший викладач кафедри управління  
фізичною культурою та спортом  
НУ «Запорізька політехніка»*

Здоров'я людини має бути питанням першочергової державної важливості, оскільки стан здоров'я громадян визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства, забезпечує сталий національний розвиток. Ефективним засобом збереження й формування здоров'я виступає фізичне виховання, як важливий засіб забезпечення повноцінного розвитку дітей і молоді, зміцнення їх здоров'я, формування потреби до ведення здорового способу життя.

Автори Т. Лясота (2015), Н. Москаленко (2015), А. Леоненко, А. Красілов (2017), в своїх роботах вказують на необхідність модернізації фізкультурної освіти в загальноосвітніх школах за допомогою активного впровадження в навчальний процес інноваційних технологій [13, 14, 16].

Інтеграція інформаційних, психофізіологічних і організаційно-управлінських компонентів, поєднання репродуктивних і активних методів навчання, оціночної діяльності дозволять оптимізувати ефективність освітнього процесу. Підвищення пізнавальної активності і задоволеності процесом фізичного виховання учнями – один з критеріїв ефективності освітнього процесу.

Сучасні дослідження науковців спрямовані на застосування інноваційних технологій, які допомагають не лише удосконаленню рухових якостей та дотриманню здорового способу життя, але й формуванню мотивації до занять фізичною культурою та спортом, розширенню кола загальних знань у цьому напрямку.

Ряд вчених, наприклад, І. Дичківська (2004), В. Сутула (2013), Т. Лясота, О. Левицька (2015), Н. Сороколіт (2015), С. Футорний (2015), висловлюють думку про те, що заняття з фізичної культури в сучасній системі освіти будуть більш ефективними, якщо буде удосконалено процес передачі інформації від вчителя до учня. Інформаційне середовище, яке має постійно оновлюватися, змушуватиме учнів працювати більш свідомо і підвищувати їх пізнавальну активність [7, 14, 20, 21, 22].

Такі новації спрямовані на вирішення актуальних проблем фізичного виховання зростаючого покоління, а також покликані впровадити позитивні зміни в зміст, організацію та методику навчання. Поряд з цим, в спортивній практиці, сучасні інноваційні технології застосовуються задля підготовки фахівців з фізичної культури і спорту з метою підвищення якості навчання спортсменів техніці обраного виду спорту [1, 19].

У напрямі удосконалення навчального процесу у сучасній школі широкого розповсюдження набули технології традиційного навчання, проблемного навчання, розвивального навчання, інтерактивного навчання та інші [13, 18, 21].

Наприклад, концепція інтерактивного навчання передбачає декілька форм або моделей навчання: пасивну, коли учень виступає в ролі «об'єкта» навчання (слухає й дивиться); активну, коли учень є «суб'єктом» навчання (самостійна робота, творчі завдання, проекти); інтерактивна взаємодія, рівноправне

партнерство. Зокрема використання інтерактивної моделі навчання передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових (ділових) ігор, спільне вирішення проблем. Про доцільність використання інтерактивних методів навчання, які передбачають спільну діяльність учнів, їх обмін інформацією, спільне вирішення проблем, моделювання ситуацій, оцінювання як своїх дій, так і дій інших, згадують багато авторів наукових досліджень.

Так, В. Шаповаленко та С. Гаркуша (2013), пропонують, впроваджуючи інноваційні технології на уроках фізичної культури, використовувати:

- метод кооперативно-групового навчання, коли вчитель організує навчання в малих групах учнів та опосередковано, через завдання, якими він спрямовує діяльність групи, керує роботою кожного учня. Така форма дає можливість учням самостійно набувати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати певні вміння та навички;

- метод колективно-групового навчання, коли відбувається одночасна, фронтальна робота всього класу (наприклад, з використанням вправ «Обговорення проблеми в загальному колі», «Мікрофон», «Незакінчені речення», «Мозковий штурм», «Навчаючи – навчаюсь», «Дерево рішень»), завдяки якому учні усвідомлюють особливу роль регулярних фізичних вправ, долучаються до фізичної і спортивної культури, навчаються конструктивному спілкуванню в конкретних ситуаціях, вмінню керувати переживаннями і власним психічним станом і тілом, набувають вміння і навички раціонального управління своїм психофізичним станом, опановують здатністю змінювати його в заданих межах;

- технології ситуативного моделювання, до яких відносяться імітаційні та рольові ігри. Важливо, що імітуватися можуть події, конкретна діяльність школярів (спортивні змагання) і обстановка, умови, в яких відбувається подія або здійснюється діяльність (на свіжому повітрі, в умовах спортивного залу). Сценарій імітаційної гри, крім сюжету події, має містити опис структури та призначення імітованих процесів і об'єктів. У рольових іграх відпрацьовується тактика поведінки,

дій, виконання функцій конкретного учасника. Для проведення ігор з виконанням ролі розробляється модель-п'єса ситуації, між учнями розподіляються ролі з «обов'язковим змістом», які характеризуються різними інтересами; в процесі їх взаємодії має бути знайдено компромісне рішення. Учні, які не отримали ролі, мають можливість спостерігати за ходом гри і брати участь в її заключному аналізі. Пізнавально-дидактичні ігри припускають включення досліджуваного матеріалу в незвичайний ігровий контекст і містять елементи рольових ігор. Такі ігри можуть проводитися у вигляді інсценювання спортивних і культурних заходів (конкурс знавців спорту, вікторин) і у вигляді предметно-змістовних моделей, наприклад, ігри-мандрівки, коли треба розробити раціональний маршрут, користуючись різними картами).

– технології опрацювання дискусійних питань (вправи «Займи позицію» та «Зміни позицію», «Дискусія») [24].

Інтерактивні методи формування здорового способу життя учасників освітнього процесу, запропоновані С. Футорним (2015), включають міні-лекції, інформаційні повідомлення, презентації, «мозкові штурми», обговорення і дебати, рольові ігри та метод проектів [22]. Ефективному їх втіленню в процес фізичного виховання, сприяють інформаційні технології, які дозволяють якісно забезпечити учнів інформацією, сформувати стійкий інтерес і підвищити мотивацію до занять з фізичного виховання. У даному цільовому напрямі вченим запропоновано до використання технологію електронної аудіо- і відеопрезентації; технологію веб-проекування та технологію електронного портфоліо.

Велику групу інновацій, спрямованих на удосконалення системи шкільного фізичного виховання, складають нові підходи впровадження в навчально-виховний процес навчальних закладів сучасних інформаційно-комп'ютерних технологій [12]. Ця форма навчання передбачає надання доступу до електронних джерел інформації (електронна бібліотека, сайти Інтернету, соціальні мережі), створюючи передумови для творчої діяльності, побудови індивідуальних траєкторій підготовки та формування життєво-важливих навичок. Використання мультимедійних технологій, тобто сукупності прийомів, методів, способів

отримання, обробки, зберігання й передавання різноманітної інформації з використанням різних носіїв інформації, в процесі навчання дозволяє презентувати навчальний матеріал не тільки в традиційному, але і в більш доступному для сприйняття учнями візуально-вербальному вигляді.

Значний інтерес представляють результати досліджень у цьому напрямку О. Качан (2015), який докладно вивчав питання застосування широкого спектру новітніх інформаційних та сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання з поєднанням рекреативних та психорегулятивних форм та методів. Автор пропонує застосовувати у фізкультурно-спортивній діяльності планшетний комп'ютер, пульсометри, смарт-годинники, 3-D технології, динамічно керовані моделі, безконтактні сенсорні системи, тощо [9, 10].

З використанням новітніх ІКТ у побудові сучасного заняття, виникає зв'язок між темою заняття і способом діяльності, між учнем та способом вирішення завдання. Застосування інформаційних технологій на різних етапах уроку фізкультури сприятиме візуалізації техніки виконання окремих елементів у гімнастиці, легкій атлетиці, техніко-тактичних дій у спортивних іграх, може компенсувати нестачу наочних посібників навчального процесу з фізичної культури, допоможе сформувати правильне уявлення про техніку рухових дій і удосконалити передачу теоретичного матеріалу (наприклад, у вигляді презентацій). Використання фото-, відеокамер дозволить швидко визначити і скоригувати помилки в техніці виконуваної вправи, а також допоможе учням проаналізувати результати власної діяльності та прийняти рішення на основі аналізу цих даних. Також, можна значно спростити оперативний контроль за основними показниками роботи організму учнів, під впливом фізичних навантажень.

У дослідженні В. Маринич (2014), розглянуті інноваційні підходи до організаційного забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах. Автором визначене підґрунтя розвитку процесів взаємодії із загальною середньою освітою, завдяки практичній і соціальній сутності позашкільної освіти. Дослідниця пропонує впроваджувати комплексні інноваційні проекти «Здорове покоління», «Літня

школа радості і здоров'я», «Школа радості і здоров'я» для гуртків різних напрямів позашкільної освіти. Такий інноваційний підхід, в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах позашкільних навчальних закладів, як стверджує дослідниця, слід застосовувати ґрунтуючись на впровадженні сучасних організаційних форм спортивно-масової роботи. Проведення спортивно-масових заходів задля формування цінностей фізичної культури, забезпечення розвитку індивідуальних особливостей вихованців необхідно здійснювати у тісній співпраці керівників гуртків, вчителів, вихованців та їх батьків [15].

Зауважимо, що будь-які нововведення в систему фізичного виховання дітей і молоді повинні бути спрямовані в першу чергу на покращення їх фізичного здоров'я. У зв'язку із цим особливої актуальності і значущості набувають здоров'язберігаючі (фізкультурно-оздоровчі, оздоровчо-корегувальні, оздоровчо-рекреаційні) та організаційно-педагогічні (спрямовані на формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом і підвищення фізичної активності) технології [6, 8, 22]. І науковцями, і вчителями-практиками здійснено велику кількість науково-практичних розвідок у цьому напрямку з метою пошуку підвищення ефективності уроків фізичної культури в школі. Вони пов'язані з розробкою конкретних проектів різноманітних інноваційних (нетрадиційних) уроків за такими видами: урок-казка; урок-гра; урок-мандрівка; урок-змагання; бінарні (інтегровані) уроки; уроки з використанням нестандартного обладнання, тощо. Це має сприяти поповненню знань і умінь школярів у формуванні позитивного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення, потреби в регулярних заняттях оздоровчими фізичними вправами протягом всього життя.

Таким чином, вже багатьма науковцями підкреслюється, що застосування інноваційних форм і технологій навчання в процесі фізичного виховання має бути ефективним.

Педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування та визначення всього процесу викладання та засвоєння знань з урахуванням технічних та людських ресурсів і

їхніх взаємодій з метою оптимізації форм освіти (з визначення ЮНЕСКО).

Педагогічна інновація – оновлення, зміна системи або елементу педагогічної системи, що надає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства.

Кожна педагогічна технологія [7, 18, 21] була колись інновацією, але не кожна з них знайшла своє поширення у практиці. Основну проблему впровадження у життя більшості інноваційних технологій ми вбачаємо в тому, що можливість їх застосування обмежена об'єктивними умовами і суб'єктивними можливостями.

Наймасштабнішою інноваційною педагогічною технологією останніх років в Україні можна вважати освітню реформу. В зв'язку з об'єктивними сучасними умовами розвитку країни вона є актуальною, необхідною, отже – невідкладною.

Так, у вересні 2017 року було ухвалено новий закон «Про освіту», який регулює основні засади нової освітньої системи, які докладно висвітлюються в Концепції Нової української школи. Нова українська школа (НУШ) – це ключова реформа Міністерства освіти і науки. Головна мета цієї реформи – створити школу, у якій буде комфортно навчатися і яка надаватиме учням не тільки знання, але й вміння застосовувати їх у житті.

Головна зміна стосується підходів до навчання та змісту освіти. Адже мета НУШ – виховувати інноватора та громадянина, який вміє ухвалювати відповідальні рішення та дотримується прав людини. Замість запам'ятовування фактів та визначень понять, учні набуватимуть компетентностей – динамічних комбінацій знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначатимуть здатність особи успішно соціалізуватися, здійснювати професійну та/або подальшу навчальну діяльність. Перелік компетентностей, яких набуватимуть учні, закріплено законом «Про освіту». Він укладався, зважаючи на «Рекомендації Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя» (від 18.12.2006 р.). Важливий акцент новозмін пов'язаний із тим, що визнається

рівнозначність усіх ключових компетентностей на всіх етапах навчання, серед яких – ведення здорового способу життя. Тобто, кожна освітня галузь, в тому числі й фізкультурна, володіє освітнім потенціалом, необхідним для формування кожної ключової компетентності. Цей потенціал має бути реалізований наскрізно, у процесі фізичного виховання в школі, на підґрунті сполученого впливу на пізнавальну, емоційно-вольову і мотиваційну сферу дітей, підлітків і молоді, а також через опанування ними цінностями фізичної і спортивної культури. Безперечно, педагогічний вплив фізичних вправ на індивідуума повинен підтримувати школярів у прагненні пізнавати світ в активній формі фізичних вправ та бути адекватним віковим і типологічним особливостям кожного з них. Концепція компетентісно орієнтованого підходу, передбачає навчання дитини вмінню використовувати набуті на заняттях фізичною культурою і спортом компетентності для ефективного збереження свого здоров'я і фізичних кондицій.

Принципи, які декларовані в Концепції нової української школи відображають гуманістичний характер освіти, пріоритет загальнолюдських цінностей, життя і здоров'я людини, вільного розвитку особистості. Реформа передбачає зміну освітнього середовища – зміну ставлення до дитини: повагу, увагу до неї і прагнення знайти оптимальний спосіб для її ефективного навчання. Важливим вбачається навчати школярів тому, як навчатися і як вміти поєднувати нові знання зі старими.

Навчання – це продукт кількості можливостей і якості викладання. І, якщо вчитель змінить якість викладання, він зможе змінити і результат. Але, щоб навчати по-новому, вчитель повинен отримати свободу дій – обирати навчальні матеріали, імпровізувати та експериментувати. Цю свободу надає новий закон «Про освіту». Міністерство освіти і науки пропонуватиме типові навчальні програми, проте будь-який учитель чи авторська група зможуть їх доповнювати або створювати свої. Тепер, вчитель обмежений лише Державним стандартом. У цьому документі окреслено результати: що мають знати та вміти учні, по завершенні певного етапу навчання. Натомість, як дійти цих результатів, вчитель визначатиме сам.

Так, наприклад, Новий Державний стандарт початкової освіти, який затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87 і вступив в дію для учнів 1-х класів з 01 вересня 2018 року визначає:

- вимоги до обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти;
- загальний обсяг навчального навантаження у базовому навчальному плані початкової освіти;
- форму державної атестації.

Цей Державний стандарт є основою для розроблення закладами загальної середньої освіти своїх освітніх програм.

Спробуємо розглянути нові можливості (або проблеми) для викладання предмету «Фізична культура» в школі, які може нести із собою ця реформа.

У контексті Концепції «Нової української школи», під час імплементації технологій компетентнісно орієнтованої освіти у практику фізичного виховання учнів, вчитель фізичної культури має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій, зокрема з використанням сучасних методик і засобів для збереження і зміцнення здоров'я.

Фізична культура, як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Типова освітня програма з предмету «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти у 2019/2020 навчальному році побудована за модульною системою і містить інваріантну (обов'язкову – теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка) та варіативну складову. Програма є універсальною: теоретичний матеріал залишається сталим, тоді як способи фізкультурної діяльності – модулі – можна змінювати залежно від об'єктивних умов навчального закладу, в якому буде використовуватись ця програма. Практично, будь-який вид

спорту може бути представлений для вивчення у варіативному модулі.

Отже, як що вміти пристосувати статки будь-якого виду спорту до умов певного навчального закладу, тоді цей вид спорту може наповнити варіативну складову навчальної програми з фізичної культури і стати одним з її модулів.

Наприклад, спортивне орієнтування – чудовий вид спорту, головним статком якого є органічне поєднання фізичного і розумового навантаження. Доречно пригадати фразу, яку вважають «золотим» правилом спортивного орієнтування: «Не слід бігти швидше, ніж думає твоя голова». Для вирішування завдань фізичної культури в умовах НУШ – майже повна відповідність: і збереження здоров'я, і розвиток фізичних якостей, і компетентності, і наскрізні вміння.

Завдяки своїй специфіці, спортивному орієнтуванню притаманний оздоровчий і гартувальний характер впливу на організм людини, оскільки заняття відбуваються на свіжому повітрі, в різних погодних умовах, у різні пори року. Для різних вікових груп дистанції плануються так, щоб кожен учасник міг подолати їх з посиленою швидкістю, а розумова діяльність спрямована на пошук контрольних пунктів – це захоплює і корисне заняття для школяра, який страждає від нестачі рухової активності.

Займатись спортивним орієнтуванням, з оздоровчими, освітніми та розважальними цілями можна у будь-якому віці. Проведені наукові дослідження свідчать, що спортивне орієнтування сприяє фізичному розвитку дітей та молоді [2, 3, 5], вихованню вольових та моральних якостей [2, 4]; розвитку інтелектуальних здібностей, підвищенню розумової працездатності [4], поліпшенню показників функціонального стану та фізичного здоров'я [2, 3, 4]; ефективним засобом сполученого розвитку основних фізичних якостей та рухових навичок учнів [2, 5]. Аналіз досліджень, проведених у різних країнах світу, свідчить про ефективність впровадження засобів спортивного орієнтування в процес фізичного виховання учнів [4].

На думку багатьох вчених спортивне орієнтування надає широкі можливості для діяльності вчителів та учнів. Головною

особливістю навчання за модулем «Спортивне орієнтування» в процесі фізичного виховання в школі є відмінність у змісті фізичної підготовки школярів від спортивного тренування, головною метою якого є досягнення максимального спортивного результату у змаганнях. Вивчення ж цього модулю на уроках фізичної культури спрямоване на зміцнення здоров'я школярів, забезпечення всебічної фізичної підготовленості, оволодіння технікою і тактикою орієнтування [2, 4, 5, 23].

У процесі занять спортивним орієнтуванням вдасться розвинути загальну витривалість, що покращить загальний стан організму. Також, можна покращити вміння логічного мислення, концентрування уваги. Надія на успіх, очікування успіху, віра в успіх – найважливіші збудники позитивної активності особистості, яка впливатиме на корекцію психофізичного стану школярів [4].

Досягнення вищезазначених очікуваних результатів навчання може бути забезпечено вибором і впровадженням інноваційної оздоровчої технології засобами спортивного орієнтування.

У навчальній програмі з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів, (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407) надається варіативний модуль «Спортивне орієнтування» (Автори: А. Ребрин, Г. Коломоєць). Варіативний модуль пропонується до вивчення у 7-9 класах і складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи, перелік обладнання та інвентарю.

Вочевидь, в умовах «старих» підходів до планування вивчення шкільних дисциплін та оцінювання знань та вмінь учнів про таке розмаїття тем для їх вивчення за вибором – і мріяти було не можливо. Але й сьогодні інертність мислення деяких фахівців може спричинити спротив широкому застосуванню різних варіативних модулів у змісті уроків. І щоб ця інновація, яка вбачається нам корисною для учнів і вчителів, не залишилась тільки теоретичною розробкою, ми пропонуємо створювати алгоритм впровадження варіативного модуля у шкільну програму з фізичної культури. Це дозволить:

– по-перше, доповнити запропоновані у навчальній програмі МОН варіативні модулі практичними кроками по їх впровадженню до уроків фізичної культури, що допоможе молодим спеціалістам більш виважено оцінити об'єктивні умови і суб'єктивні можливості викладання певної теми;

– по-друге, більш наочно пояснити адміністрації школи найбільш раціональний шлях проведення змін в організації і змісті уроків фізичної культури та результати цих змін.

Отже, за умови наявності у навчальному закладі відповідного фахівця, ми пропонуємо такий інноваційний підхід до адаптації варіативного модулю у навчальний процес, в умовах НУШ, на прикладі теми «Спортивне орієнтування».

1. Планувати модуль «Спортивне орієнтування» паралельно з модулем, наприклад, «Легка атлетика» або «Футбол».

Це дозволить:

– урізноманітнювати уроки з легкої атлетики (оскільки, досить одноманітні вправи з легкої атлетики будуть виконуватися впродовж двох уроків на тиждень, а не трьох) або з футболу (не всі діти, особливо дівчата, «товаришують» з футбольним м'ячем);

– підвищувати успішність з предмету «Фізична культура» учням, які мають схильність до роздумів, до вирішення задач; яким подобається запам'ятовувати інформацію, вдаватися до пошуків і логічних розсудів.

2. Два уроки на тиждень планувати проводити на стадіоні або у спортивному залі, а третій – у комп'ютерному класі (що розширює можливості викладання) або у класній кімнаті. На аудиторних заняттях учні набуватимуть необхідних компетентностей, тобто буде формуватися база знань, користуватися якими учні будуть на уроках, переважно, практичної спрямованості. А на заняттях на стадіоні або у спортивному залі учні оволодіватимуть практичними уміннями, навичками та морально-вольовими якостями, які можуть знадобитися випускникам школи в подальшому житті.

Це один з підходів до впровадження варіативних модулів у навчальну програму з фізичної культури. Наразі, такий підхід ми бачимо найбільш зручним, оскільки:

– в даному випадку не має виникнути проблема з тим, щоб «поставити» у розклад вчителя і класу предмет «Фізична культура» – змінюється тема уроку (модуль) і місце проведення уроку, а клас і вчитель працюють згідно до навчального навантаження, за загальношкільним розкладом;

– зменшується навантаження на спортзал (в багатьох школах ця проблема існує), тому, якщо комбінувати модуль «Спортивне орієнтування» з модулем будь-якої теми, що викладається у спортзалі, то можна значно полегшити планування зайнятості спортзалу у зимовий, наприклад, час;

– вчитель має можливість комбінувати теми уроків з різних модулів, залежно від контингенту учнів, ще на стадії планування. Наприклад, перший місяць навчання – 2:1, другий – 1:2 і т. ін.

3. Планувати матеріальні витрати, з огляду на таке:

– довгострокові – придбання комплектів обладнання КП (призма та компостер) – приблизно 130-160 грн/комплект. Оптимально 15 – комплектів (звичайно, електронні станції і чипи – зручніше і сучасніше, але коштують вони значно дорожче). Спортивні компаси (близько 200 грн/шт) – на кожного учня класу, бажано;

– оперативні – витрати на виготовлення карти і контрольної картки (на забезпечення кожного заходу – в межах 3 грн. на кожного учасника).

Висновки.

1. Аналіз наукової літератури і власний педагогічний досвід свідчать, що доступність і ефективність засобів спортивного орієнтування дозволяють використовувати їх під час планування та проведення занять на уроках з фізичної культури та у позаурочний час, в умовах НУШ.

2. Об'єднання (комбінування) різних модулів варіативної частини програми з фізичної культури в одному семестрі або чверті дозволяє дотримуватися принципу дитино центризму у навчанні у більш повній мірі – учні з недостатнім рівнем розвитку фізичних якостей, учні з недостатнім рівнем мотивації до занять або ті, яких за станом здоров'я не віднесено до основної фізкультурної групи зможуть підвищити свою успішність з

предмету «Фізична культура», завдяки виконанню програми варіативного модулю «Спортивне орієнтування».

3. Різноманітність засобів спортивного орієнтування, якими оволодіють учні на уроках фізичної культури, дозволить змістовно наповнити плани проведення шкільних виховних заходів та предметних тижнів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці адаптованих методик викладання спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання школярів різного віку та подальшому вивченні ефективності їх використання у поєднанні з іншими модулями варіативної складової програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

### **Література**

1. Ахметов, Р. Ф., Кутек, Т. Б. (2011). Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. № 86. 15-18.

2. Березовський, В. А. (2017). Методика навчання спортивного орієнтування учнів старшої школи в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ.

3. Брухно, Е. Л., Сметанін, С. В. (2015). Використання засобів спортивного орієнтування у фізичній підготовці студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. вип. 129. Т. III. 23-25.

4. Галан, Я. П. (2015). Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування: автореф. ... дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 Київ.

5. Галан, Я. П. (2017). Використання сучасних форм навчання спортивному орієнтуванню на уроках фізичної культури в школі. Молодий вчений. 3.1 (43.1). 78-82.

6. Демінська, Л. О. (2010). Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 11. 23-26.

7. Дичківська, І. М. (2004). Інноваційні педагогічні технології. Київ: Академвидав.

8. Дубогай, О. Д. (2015). Навчання учнів початкової школи в системі здоров'язбереження засобами освітньо-рухової методики. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 3. 69-74.

9. Качан, О. А., Пристинський, В. М. (2014). Використання планшетного комп'ютера на уроках фізичної культури як чинник соціалізації учнівської молоді. Наука і освіта. 4. 78-82.

10. Качан, О. А. (2015). Використання динамічно керованих моделей і безконтактних сенсорних технологій в процесі фізичного виховання. Фізичне виховання в рідній школі. 3. 18-21.

11. Концепція Нової української школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.

12. Ладика, П., Бучок, В. (2013). Сучасні комп'ютерні технології у фізичному вихованні і спорті. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції студентів та молодих вчених. Тернопіль: Вектор.

13. Леоненко, А. В., Красілов, А. Д. (2017). Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді. Молодий вчений. 3.1 (43.1). 190-193.

14. Лясота, Т. І., Левицька, О. М. (2017). Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. Молодий вчений. 3.1 (43.1). 202-205.

15. Маринич, В. Л. (2014). Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах: автореф. ... дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ.

16. Москаленко, Н. В. (2015). Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 4. 35-38.

17. Про освіту (2017). Закон України № 2145-VIII від 05.09.2017. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>.

18. Смоліна, О. С. (2012). Інноваційні педагогічні технології та організація навчально-виховного і методичного процесів у школі (методичні рекомендації). Кіровоград.

19. Собко, І. М. (2014). Інноваційні технології в тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток з вадами слуху: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ.

20. Сороколіт, Н. С. (2015). Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми: автореф. ... дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Львів.

21. Сутула, В. О., Власов, Г. В., Булгаков, О. І. (2013). Педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів. Харків: ХДАФК.

22. Футорний, С. М. (2015). Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. ... дис. докт. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ.

23. Чобанюк, К., Галан, Я. (2017). Використання сучасних форм навчання з елементами спортивного орієнтування на уроках фізичної культури. Молода спортивна наука України. Т. 2. 82.

24. Шаповаленко, В. І., Гаркуша, С. В. (2013). Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 112 (2). 304-308.

## РОЗДІЛ 2

# ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### **2.1. Сучасні підходи щодо організації секційних занять зі спортивних ігор в умовах закладу вищої освіти**

**Чередниченко Інна Анатоліївна,**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та  
спортом НУ «Запорізька політехніка»*

Зростаюча конкуренція на ринку праці в сучасних умовах вимагає від випускників закладів вищої освіти (ЗВО) високого рівня працездатності, стійкості до стресових ситуацій, впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища та трудової діяльності [35]. Відповідати даним вимогам, бути конкурентоспроможними фахівцями можуть тільки молоді люди, які мають високий рівень здоров'я, фізичної та розумової робото здатності [15].

Як відзначають фахівці [20, 21], за останні роки спостерігається істотне погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді. Більшість дослідників [10, 16, 24, 32, 34] пов'язують це не лише з несприятливими соціально-економічними умовами життя і екологією, але і з недостатньою ефективністю діючої в ЗВО системи фізичного виховання, що вимагає активного пошуку нових форм і методів її вдосконалення.

На думку багатьох провідних фахівців у галузі фізичної культури і спорту, безпідставне зменшення обсягу обов'язкових занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти та переорієнтація цього процесу виключно на секційні факультативні заняття може привести до суттєвого зменшення

кількості студентів, які активно займаються фізичною культурою та спортом, і, як наслідок, до істотного погіршення загального фізичного стану студентської молоді [15, 16, 20, 21].

Слід зазначити, що питання вдосконалення процесу фізичного виховання студентів традиційно розглядалося з точки зору можливості впровадження в роботу зі студентами засобів різних видів фізичних вправ для підвищення їх фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, фізичного та психічного здоров'я. Показано, зокрема, високу ефективність використання серед різних категорій студентів різноманітних видів оздоровчого фітнесу, аеробіки, шейпінгу, спортивних ігор, єдиноборств, легкої атлетики, атлетичної гімнастики, гирьового спорту [18, 26, 29, 34]. Відзначимо, що вказані дослідження були проведені зі студентською молоддю, в рамках обов'язкових занять з фізичного виховання, тоді як кількість подібних досліджень у процесі секційних занять студентів вкрай обмежена.

Вважається, що достатньо перспективним напрямом вирішення вказаної проблеми може бути впровадження в систему секційних факультативних занять в умовах закладу вищої освіти принципу комплексного використання засобів різних видів фізичних вправ, зокрема, засобів найбільш популярних у студентів видів спортивних ігор (волейболу, баскетболу, футболу, гандболу тощо) (Ж. Козіна, 2012; Г. Федотенко, 2015; В. Темченко, Е. Ковтун, Т. Мальцева, 2016; П. Оксьом, В. Азаренков, Л. Бережна, А. Скачек, 2016; Д. Цись, 2016; І. Чередниченко, 2018).

Мета роботи полягає в аналізі ефективних сучасних підходів щодо організації секційних занять зі спортивних ігор в умовах закладу вищої освіти

Загальноновизнаною на сьогодні тезою є те, що різноманітність ігрових дій, їх змагальний характер забезпечують повноцінний фізичний розвиток і сприяють досягненню різнобічної фізичної підготовленості студентів. В іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові і часові відносини, швидко і правильно реагувати на ситуацію, яка складається під час гри. У студентів, які систематично займаються ігровими видами спорту і мають досить високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці,

спостерігається розвиток «престижних установок» й високий життєвий тонус. Вони комунікабельні, висловлюють готовність до співробітництва і менше бояться критики, тому що спостерігається більш високий рівень нервово-емоційної стійкості й витримки. Серед цих юнаків та дівчат більше наполегливих та рішучих людей, що вміють повести за собою колектив [8].

При визначенні впливу ігрових видів спорту на організм та їх значенні в системі фізичного виховання, необхідно виходити з загальної характеристики ігрових дій. Адже при заняттях саме ігровими видами спорту студенти не тільки підвищують рівень своєї фізичної активності, а й перебувають у колективі, що ще більше спрямовує їх на заняття [7, 8, 22, 25, 31 та ін.].

Проведені дослідження підтверджують інтерес студентів до занять ігровими видами спорту в спортивно-орієнтованих групах фізичного виховання в закладах вищої освіти [ 5, 22, 25, 29, 33 та ін.].

Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, теніс, футбол, гандбол, бадмінтон, настільний теніс) є однією з основних і невід'ємних частин змісту занять фізичною культурою, факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг [17, 23, 25, 34, та ін.].

Для оптимізації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти Є. Захаріна [9], Н. Бурень [4] рекомендують включати в навчальний процес студентів закладів вищої освіти настільний теніс, як один із найбільш поширених та водночас доступних видів спорту, який до того ж не потребує складного та дорогого обладнання.

Методика Є. Захаріної [9] з використанням засобів настільного тенісу була представлена трьома етапами:

На першому етапі, більша частина вправ була спрямована на розвиток загальної фізичної підготовки. Співвідношення загальнорозвиваючих та спеціальних вправ у структурі заняття будувались з урахуванням відповідно 70 % до 30 %. На другому етапі – співвідношення загальнорозвиваючих та спеціальних вправ у структурі заняття будувалось з урахуванням – 50 % до 50 %, більшість вправ була орієнтована на розвиток координаційних, швидкісно-силових якостей, швидкості та

витривалості. На третьому етапі кількість спеціальних вправ була збільшена, загальноорозвиваючих – зменшена. Співвідношення загальноорозвиваючих та спеціальних вправ у структурі заняття становило – 30 % до 70 %.

У навчальний процес студентів Н. Бурень [4] впровадила методика корекції інтенсивності фізичного навантаження при виконанні вправ різної спрямованості.

У першому семестрі на підготовчу частину відводилося 35-40 хв., на основну – 50-55 хв. і на заключну частину – 5 хв. Основна частина заняття включала різноманітні загальноорозвиваючі вправи на розвиток гнучкості і сили, які проводилися переважно коловим методом тренування; вправи на розвиток координації – в рухливих іграх та вправах з настільного тенісу; вправи на розвиток витривалості – виконувалися методом безперервної стандартної вправи.

З другого семестру підготовча частина заняття скорочувалася до 20 хв., основна частина збільшувалася до 50-65 хв. В основну частину включались вправи, спрямовані на розвиток координації (рухливі ігри та вправи з настільного тенісу), вправи на розвиток силових, швидкісних здібностей та витривалості (біг у повільному темпі 10-15 хв., з інтенсивністю ЧСС 140-160 уд/хв., який виконувався методом безперервної вправи).

Баскетбол, як спортивна гра, в першу чергу приваблює своєю яскравістю, наявністю великої кількості техніко-тактичних прийомів. Володіючи високою динамічністю, емоційністю і в той час індивідуалізмом і колективізмом, баскетбол на думку багатьох фахівців в галузі спорту, є одним з найефективніших чинників всебічного фізичного розвитку. Як засіб фізичного виховання, зазначений вид спорту знайшов широке застосування у різних ланках фізкультурно-оздоровчого руху [3, 5, та ін.].

У системі освіти баскетбол включений в програму фізичного виховання студентів закладів вищої освіти [2, 7, 14 та ін.].

С.М.Грициляк, Б.Д.Зубрицький та ін. [5] у навчально-виховному процесі студентів закладів вищої освіти застосували експериментальну навчальну програму з баскетболу.

Ефективність засобів з елементами баскетболу у фізичному вихованні студентів ЗВО вивчали С. Грициляк і Б. Зубрицький [6]. Із метою різнобічного впливу на розвиток організму

студентів проводили комплексні заняття, на яких вправи з елементами баскетболу були поєднані з легкоатлетичними й гімнастичними. Для розвитку витривалості та закріплення техніки прийомів гри в основній частині заняття, 50 % часу, застосовувались такі ігрові вправи, як: «Наздогнати суперника», «Човниковий біг», «Хто більше влучить», «Швидко біжи та влучно кидай», «Після передачі – кидок у кошик».

Ж. Козіна та соав. використовували аквафітнесігрову спрямованість на заняттях зі студентами [14]

Т. Базилюк [2] запропонував інноваційну технологію аквафітнесу з елементами баскетболу на воді в умовах навчальних занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Експеримент тривав протягом року з двома заняттями на тиждень в обсязі 144 годин. Характерними особливостями інновації є наявність: вправ для навчання техніки володіння м'ячем, засобів аквафітнесу з м'ячем і без м'яча, плавальної підготовки і пересування у воді з одночасним володінням м'ячем, гра «Баскетбол у воді».

Спеціалісти стверджують, що використання волейболу в процесі фізичного виховання студентів через постійну зміну характеру діяльності, яка виконується під час гри, зміну ігрових ситуацій дозволяє домогтися різнобічного і комплексного впливу на стан студентів, які займаються різними видами фізичних вправ [27].

Кафедра СибДАУ ім. акад. М. Решетнева проводила заняття зі студентами спеціалізації футбол і волейбол разом протягом зимового періоду. На заняттях використовувались вправи, як з футбольними, так і з волейбольними м'ячами, що дозволяло студентам спеціалізації волейбол підвищити свою технічну майстерність у прийомі м'яча ногами, а студентам спеціалізації футбол – підвищити точність прийому і передачі м'яча верхом [23].

Доведена ефективність занять з футболу та міні-футболу в навчально-виховному процесі студентів закладів вищої освіти [22, 23 та ін.].

П. Оксьом [22] теоретично обґрунтував та експериментально перевіряв ефективність застосування методики фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу в процесі фізичного

виховання у вищому педагогічному навчальному закладі. Специфіка авторської методики полягала в поетапній побудові навчального процесу (навчальний рік, термін 32 тижні, з 5 етапів), послідовності використання етапів, концентрованому використанні засобів фізичного виховання, урізноманітненні навчального процесу, самостійній роботі студенток, регулярному контролю рівня фізичної підготовленості.

Педагогічний експеримент, проведений Г. Таможанською передбачав використання спеціальних вправ і вправ на тренажерах з цільовою спрямованістю.

Г. Таможанська і О. Школа [28] запропонували десяти місячну програму позааудиторних занять міні-футболом, яка базувалася на використанні оптимального співвідношення специфічних і неспецифічних засобів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволив зробити висновки щодо ефективного оздоровлення та всебічного розвитку особистості студента засобами волейболу [1, 5, 27, 34 та ін.]. Це дозволяє як покращити фізичну підготовленість, так і поліпшити емоційний стан студента. Волейбол – це спортивна видовищна гра, яка захоплює емоційністю і великою кількістю техніко-тактичних прийомів. Завдяки динамічності, прояву індивідуалізму і колективізму гравців, волейбол, на думку багатьох фахівців у галузі фізичної культури і спорту, є одним із ефективних чинників всебічного фізичного розвитку.

Особливість методики І. Самохвалова., В. Мелюшкіна [27] полягала в проведенні занять з волейболу на свіжому повітрі, що забезпечувало оздоровчий вплив, сприяло зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату.

Н. Груцяк [7] розробила і обґрунтувала організаційні заходи в роботі спортивних груп з волейболу в неспортивних закладах вищої освіти, які поєднали навантаження загального і спеціального характеру. У програмі представлений розподіл часу за кількома розділами підготовки. Співвідношення фізичної і технічної підготовки змінювалось у залежності від року навчання. Якщо в I семестрі обсяг фізичної підготовки становить близько 40-50 % всього часу, то в II семестрі – до 60 %. Для забезпечення досить емоційного рівня занять на першому році навчання велика роль приділяється рухливим іграм.

Методика організації фізичного виховання з елементами волейболу, настільного тенісу і баскетболу, розроблена Т. Ігнатенко [11] зі студентами 1-3 курсів, побудована за принципом навчально-тренувальних занять у річному циклі підготовки. Занять проводились 2 рази на тиждень. Планування навчальних годин здійснювалось для засвоєння техніко-тактичних прийомів в ігрових видах спорту залежно від ступеня складності. Автор запропонувала співвідношення змісту навчального матеріалу з фізичної культури для студентів за розділами: теоретичний – 12 %, практичний – 75 % і контрольний – 13 %. Ігровим видам спорту відводилося 82 години на рік: 1 семестр – 40 годин, 2 семестр – 42 години. Т.С. Ігнатенко використовувала нетрадиційну форму побудови кожного заняття, включаючи розподіл групи на підгрупи, чергування роботи підгрупи в системі «тренажер-майданчик»; на заняттях оптимально поєднувала вправи загальної фізичної підготовки і техніко-тактичні прийоми конкретного виду спорту.

О. Канищева [12] експериментально обґрунтувала і впровадила в навчальний процес диференційовані програми підвищення адаптаційних можливостей студентів. Програма була розрахована на 2 роки. На першому курсі навчальні заняття проводились 2 рази на тиждень, в групах: загальної фізичної підготовки, силових видів спорту, музикально-ритмічних, спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), ракеточні види спорту (теніс, настільний теніс, бадмінтон). Спортивними іграми займалися і юнаки, і дівчата, тільки дівчата – ракеточними видами спорту. На другому курсі були розроблені диференційовані програми, які включали додаткові самостійні заняття (2 рази на тиждень) у групах з урахуванням тих рухових якостей, які були визначені недостатньо розвинутими після року занять і впроваджені додатково в навчально-тренувальний процес. У всіх групах додатково проводилась щоденна ранкова гімнастика, тривалістю 30 хвилин з використанням комплексу загально-розвивальних вправ.

Н. Турчина [30] довела ефективність занять у групах, які займалися за програмою з настільного тенісу (юнаки) і за програмою професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) і юнаки, і дівчата. Заняття проводилися 2 рази на тиждень. У

програму занять груп професійно-прикладної фізичної підготовки включалися: вправи на розвиток сили і витривалості; спортивні ігри – гандбол, баскетбол, волейбол (для дівчат); гандбол, міні-футбол, баскетбол (для юнаків) і заняття з теорії і методики фізкультурно-спортивної діяльності.

Порівняльний аналіз запропонованих сучасних підходів у організації секційних занять зі спортивних ігор в умовах закладу вищої освіти, дозволив зробити висновки, щодо їх ефективності та позитивному впливі на рівень розвитку фізичних якостей, рухової активності, фізичної роботоздатності, стану серцево-судинної і дихальної систем та інших показників, які досліджували автори.

За результатами анкетування проведеного нами серед студентів, які займалися волейболом протягом року – 72,4% опитаних підтримали можливість комплексного використання засобів спортивних ігор в процесі занять фізичним вихованням у закладі вищої освіти.

Після першого року занять у секції з волейболу, нами була розроблена експериментальна програма, основна відмінність якої від традиційної полягала, по-перше, у певному перерозподілі обсягу різних видів підготовки, а, по-друге, у використанні в основній частині зазначених занять елементів інших спортивних ігор (баскетболу і гандболу), які були підібрані для відповідного розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, координація, стрибучість, швидкісно-силові здібності та ін.) [34].

Програма представлена у вигляді 4 модулів, які охоплювали навчальний рік з вересня по червень, а в процесі її реалізації використовувались такі види підготовки: теоретична, загальна і спеціальна фізична, технічна, тактична та інтегральна (ігрова). Загальна кількість годин на річні секційні заняття становила 160 годин у зв'язку з тим, що студенти займалися 2 рази на тиждень протягом двох годин десять місяців навчального року.

У рамках експериментальної програми було запропоновано підвищити обсяг загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів на 8 годин або на 5 % порівняно з традиційною програмою за рахунок зменшення на 2 години (на 1,25 %) обсягу теоретичної підготовки, на 6 годин (на 3,75 %) – тактичної підготовки та на 8 годин (на 4,5 %) – інтегральної (ігрової)

підготовки. Співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки зберігалося. Традиційна програма секційних занять з волейболу, за якою студенти займалися на першому році констатувального експерименту, була розроблена з врахуванням основних положень існуючої навчальної програми з волейболу для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (Київ, 2009) та віку студентів, які взяли участь у дослідженні, з збереженням співвідношення різних видів підготовки для першого року навчання початкового етапу багаторічної підготовки [19].

У секційні заняття з волейболу були включенні елементи баскетболу та гандболу, які були спрямовані на покращення сили, швидкості, координації, стрибучості, швидкісно-силових здібностей, що повністю узгоджується з положеннями навчальної програми з волейболу для ДЮСШ та ін. [19].

Включення засобів баскетболу та гандболу в зміст загальної фізичної підготовки програми секційних занять з волейболу було обумовлено комплексом факторів, а саме: суттєво більший обсяг динамічної роботи цих видів спортивних ігор порівняно з волейболом; домінування навантажень аеробної спрямованості над навантаженнями анаеробної та змішаної спрямованості; реалізація принципу переключення на інший вид діяльності; підвищення емоційного фону секційних занять за рахунок використання різних видів діяльності; більш суттєвий вплив баскетболу та гандболу, порівняно з іншими видами спортивних ігор, на гармонійний розвиток організму та рекомендації навчальної програми з волейболу для ДЮСШ та ін.

Використання елементів баскетболу та гандболу здійснювалося в рамках їх загальної фізичної підготовки, на яку виділялося 68 годин на навчальний рік; з цього обсягу годин виділено по 10 годин на застосування елементів споріднених спортивних ігор, що становить 20 занять тривалістю по 30 хвилин. У рамках одного заняття увага була спрямована на розвиток не більш ніж двох фізичних якостей і використовувались такі поєднання: вправи на швидкість і розвиток швидкісно-силових здібностей; вправи на координацію та силу; вправи на стрибучість і розвиток швидкісно-силових

здібностей; вправи на розвиток виключно швидко-силових здібностей.

Узагальнення отриманих даних свідчить про ефективну реалізацію розробленої нами експериментальної програми секційних занять з волейболу в закладі вищої освіти на основі комплексного використання засобів спортивних ігор, результатом якої було суттєве покращення фізичного стану студентів, що дає підставу для її практичного впровадження в систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах життя.

Аналіз експериментальних програм зі спортивних ігор у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти дозволив зробити висновки щодо їх різноманітності та можливості застосування в залежності від умов закладу, матеріально-технічної бази, спеціалізації викладачів та побажань студентів.

#### Висновки.

1. Виховання студентської молоді у закладах вищої освіти України, в процесі занять фізичним вихованням, які займаються в основному відділенні за традиційною програмою, має ряд недоліків які заважають покращенню фізичної підготовленості студентів і збереженню здоров'я. На наш погляд, один з головних недоліків є відсутність у студентів стимулу, інтересу для оволодіння ними вмінням виконувати вправи, які на думку студентів здаються їм не цікавими і малозначущими в процесі занять фізичним вихованням.

2. Аналіз сучасних підходів щодо організації секційних занять зі спортивних ігор в умовах закладу вищої освіти дозволив зробити висновки щодо їх ефективності, що сприяє підвищенню мотивації до занять, укріпленню здоров'я та роботоздатності. Створені за принципом спортивної спеціалізації навчальні групи зі спортивних ігор, як засвідчує досвід та аналіз останніх досліджень, мають вищі показники фізичної та функціональної підготовленості порівняно зі студентами, які займалися за програмою загальної фізичної підготовки. Перевагою такої форми організації занять є високий емоційний фон, можливість врахування інтересів і фізичної підготовленості студентів. Під час занять саме спортивними іграми студенти не тільки підвищують рівень своєї фізичної активності, але й перебувають

у колективі, що ще більше спрямовує їх на заняття.

3. Експериментальна програма секційних занять з волейболу на основі комплексного використання засобів спортивних ігор сприяла підвищенню рівня фізичної роботоздатності, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичного здоров'я студентів 18-19 років і ефективності навчально-виховного процесу і була впроваджена в систему фізичного виховання студентів закладу вищої освіти та навчально-тренувальний процес жіночої волейбольної команди «Орбіта–ЗНУ».

### **Література**

1. Абрамов, С. А. (2011). Волейбол у фізичному вихованні студентів. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 91 (1). 12-14.

2. Базилюк, Т. А. (2013). Іноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ.

Барсуков, С. В. (Ред.). (2017). Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов, Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. Ростов / Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ).

Бурень, Н. В. (2010). Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків.

Глущенко, О. Д. (2016). Волейбол як засіб покращення фізичної підготовки студентів. Міжнародний науковий журнал. 2. 25-29.

6. Грициляк, С. М. & Зубрицький, Б. Д. (2011). Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. 2 (14). 53-56.

7. Груцьяк, Н. Б. (2015). Волейбол в неспортивном вузе: тенденция развития. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. 2 (46). 62-65.

8. Жуков, С. М. & Кузьміна, М. І. (2016). Види популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. 112 (1). 137-139.

9. Захаріна, Є. А & Глоба, Т. А. (2011). Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 4. 73-76.

10. Ібрагімова, Л. С. (2016). Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів ВУЗів. Молодий вчений. 3 (30). 611-615.

11. Игнатенко, Т. С. (2009). Содержание учебных занятий по физической культуре студентов вуза на основе расширенного использования игровых видов спорта: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Москва.

12. Каніщева, О. П. (2011). Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків.

13. Касьяненко, А. Н., Атамурзаева, Ж. Б. & Жученко, М. В. (2017). Фитнес как вид физического воспитания студентов вузов, Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. Ростов / Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ).

14. Козина, Ж. Л., Ермаков, С. С., Базылюк Т. А. & Волошина, Е. В. (2012). Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студенток. Физическое воспитание студентов. 1. 42-46.

15. Кошелева, О. О. (2019). Оптимізація організаційно-методичних умов системи фізичного виховання у закладах вищої освіти: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпро.

16. Крущеви́ч Т. & Пангелова Н. (2016). Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 3. 109-114.

17. Лихачев, О. Е., Смирнов, В. Н. & Максимова, Е. Н. (2013). Специфические возможности использования пляжного волейбола в физическом воспитании студентов вузов. Ученые записи университета им. П. Ф. Лесгафта. 3 (97). 125-129.

18. Максимова, О. В. (Ред.). (2017). Легка атлетика в контексте занятий физической культуры в высших учебных заведениях. Современное состояние и тенденция развития физической культуры и спорта: сборник статей IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, приуроченной к 50-летию Факультета физической культуры Педагогического института Белгородского государственного национального исследовательского университета. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ».

19. Моргушенко, О. П. (Ред.). (2009) Волейбол. Київ.

20. Москаленко, Н. & Пічурін, В. (2017). Аналіз фізичної підготовленості студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 3. 97-100.

21. Москаленко, Н. В. & Сычёва, Т. В. (2010). Физическая подготовленность и здоровье студенток. Теорія і практика фізичного виховання. 2. 125-132.

22. Оксьом, П. М., Азаренков, В. М., Бережна, Л. І. & Скачек, А. І. (2016). Обґрунтування особливостей занять міні-футболом студенток під час навчання у вищих навчальних закладах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка. 136. 139-142.

23. Осипов, А. Ю., Гайкович, В. Ф. & Толстопятов, И. А. (2016). Совместное использование элементов футбола и волейбола на занятиях физической культурой со студентами. Спортивные игры. 2. 31-33.

24. Петренко, І.Г. & Гончар, В.І. (2015). Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. Молодий вчений. Серія «Фізичне виховання та спорт». 2 (17). 497-500.

25. Підлужняк, О. І. & Шемчак, І. А. (2012). Підвищення рівня здоров'я студентів ВНЗ за допомогою ігрових видів спорту. Вісник Запорізького національного університету. 1 (7). 86-90.

26. Пятницька, Д. В. (2016). Розвиток фізичних якостей студенток вищих навчальних закладів на позааудиторних заняттях новими видами аеробіки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. 136. 177-180.

27. Самохвалова, І. Ю. & Мелюшкіна, В. В. (2016). Вплив волейболу на показники фізичного здоров'я студенток аграрного університету Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 1. 158-162.

28. Таможанска, Г. В. & Школа, О. М. (2016). Обґрунтування програми позааудиторних занять міні-футболом студенток університетів. Вісник Педагогіка, психологія и медико-біологіческие проблемы физического воспитания и спорта. 4. 35-41.

29. Темченко, В. А., Ковтун, Е. В. & Мальцева, Т. Н. (2016). Применение игровых видов спорта в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов. Спортивные игры. 2. 54-57.

30. Турчина, Н. И. (2005). Эффективность факультативных занятий различной направленности по физическому воспитанию студентов вузов технического профиля. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 21. 97-105.

31. Федотенко, Г. В. (2015). Факультативные занятия мини-гандболом в физическом воспитании студентов. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2. 168-171.

32. Федякина, Л. К., Васильковская, Ю. А. & Авсагаров, Г. Р. (2010). Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов. Физическое воспитание студентов. 2. 119-123.

33. Цись, Д. І. (2016). Особливості застосування засобів волейболу у процесі занять з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. 139 (2). 275-278.

34. Чередниченко, І. А. (2018). Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів

спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпро.

35. Behzadnia, B., & Adachi P., Deca E., Mohammadzadeh H. (2018) Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise*. 39. 10-19.

## **2.2. Культурологічна освіта особистості студента засобами фізичного виховання**

***Корж Наталія Леонідівна,***

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та  
спортом НУ «Запорізька політехніка»*

***Корнієнко Ольга Юрійівна***

*лаборант кафедри управління фізичною культурою та  
спортом НУ «Запорізька політехніка»*

Фізичне виховання будучи підсистемою суспільної культури формується і змінюється під дією загальнокультурних економічних і соціальних умов життя та потреб суспільства [10].

По мірі розвитку політичної та економічної систем будь якої країни фізичне виховання набуває нових рис і стає соціальним явищем, яке має культурне, виховне і оздоровче значення [11].

Під впливом розвитку соціально-культурної сфери формуються види й особливості фізичних вправ, які культивуються в різних країнах а при досягненні певної популяризації виходять за межі цих країн і стають певними культурологічними аспектами фізичної культури в інших країнах світу.

Нажаль фізична культура сьогодення не є одним із визначальних чинників суспільного життя української спільноти

ні в соціальній сфері, ні в сфері охорони здоров'я. Також вона не являється важливим елементом освіти та виховання сучасної учнівської молоді [10].

А специфічна спрямованість у використанні засобів, методів, форм навчання та виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти й фізичної культури. Студенти не усвідомлюють та не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність.

Під час вступу до вищих навчальних закладів значна більшість учнівської молоді попадає під негативний вплив психологічних, фізичних, соціальних, економічних та інших факторів, які негативно впливають на особистий стан здоров'я кожного першокурсника. Які супроводжують їх на протязі всього терміну навчання.

Тому одним із головних завдань фізичного виховання у період навчання у вищому навчальному закладі є підвищення рівня фізичного і психологічного здоров'я студентської молоді, який не може прогресувати без культурологічної освіти особистості студента.

В свою чергу культурологічна переорієнтація фізичного виховання має на меті розв'язання проблеми збереження та зміцнення особистого здоров'я через підвищення рівня культурологічної освіти у студентської молоді [2].

Проблемами підвищення культурологічної освіти особистості студентів в галузі фізичного виховання займалася ціла низка, як вітчизняних Н. Довгань (2018), А. Плошинська, (2019), І. Мамакіна (2013), так і зарубіжних MarjutWallenius (2010), ClementsRhonda, Meltzer-RadyAmy (2012) вчених сучасності. Розглядаючи цю проблему більшість вчених виділяють декілька основних компонентів без яких не можливо позитивно впливати на розвиток та підвищення рівня культурологічної освіти особистості студента.

Одним з основних компонентів становлення фізичної культури особистості студента – є формування когнітивного компонента, який формує стійке та свідоме ставлення студента до своєї фізичної форми. Даний компонент включає: теоретичні знання; реальна (адекватна) самооцінка розвитку особистих фізичних якостей [13].

Обраній проблемі були присвячені наукові дослідження Н. Довгань Науковцем було обґрунтовано критерії та показники вихованості фізичної культури студентів і виділено чотири рівні їх вихованості [4].

У роботах А. Плошинської [9] було розроблено та запропоновано програму когнітивно-аналітичної корекції та розвитку фізичної активності й використання рухових практик з метою оптимізації розумової діяльності й емоційної сфери особистості.

Розробка когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури презентується у дисертаційному дослідженні І. Мамакіної [7].

Наступним компонентом культурологічної освіти фізичного виховання особистості виступає емоційно-вольовий компонент.

В наш час, вчені ще не мають загальної та остаточної точки зору, щодо емоційно-вольового виховання особистості. В сучасних умовах сьогодення багатьма вітчизняними вченими В. Андрущенко (2000), І. Бех (2003), М. Нечепоренко (2011), П. Гончарук та ін. продовжується вивчення та розробка нових ідей емоційно-вольового виховання в процесі емоційно-вольового формування особистості студента [1, 8].

Л. Ковальчук та В. Прискарь серед структурних компонентів особливе значення надали саме емоційно-вольовому компоненту, зосереджуючи увагу на позитивних почуттях, емоційних станах та реакції вольової діяльності і здатності до саморегулювання, що забезпечує мобілізацію фізичних, валеологічних та екологічних знань, умінь та навичок, стилю, рівня та якості життя особистості [5, 15].

Емоційно-вольовому компоненту були присвячені наукові дослідження Г. Грибан [3], він зауважив, що у системі фізичного виховання без аналізу вольових виявів неможливо розібратися у психологічному механізмі активної поведінки особистості студента. Вольові вияви є неодмінною і необхідною умовою діяльності студента. Також науковцем було доведено позитивний вплив розвитку вольових якостей студентів на виконання тестів фізичної підготовленості.

У процесі занять фізичними вправами одна і та ж потреба може мати різні способи задоволення. У понятті інтересу

відображається насамперед найбільш доцільний для студента спосіб задоволення своїх потреб.

Зарубіжні вчені Rhonda Clements, Amy Meltzer-Rady (2012) відзначають, що позитивна мотиваційна діяльність має чотири характеристики: перша – створює виклик; друга – провокує цікавість; третя – сприяє творчості і четверта – забезпечує контроль. Причому перші три характеристики на думку науковців викликають та формують емоційний стан під час фізкультурно-оздоровчих занять [12].

Тому не можна оставити без уваги ще один з важливих компонентів культурологічної освіти особистості студентів в галузі фізичного, це – мотиваційно-ціннісний (емоційний) компонент.

D. McClelland, D. Marks, наголошують, що мотиваційно-ціннісний (емоційний) компонент є – стрижнем, навколо якого конструюються основні якості особистого фізичного вдосконалення.

На думку О. Куц, D. Marks, M. Murray, B. Evans, C. Willing та ін. мотиваційно-ціннісний (емоційний) компонент – поєднує в собі знання основ збереження й зміцнення здоров'я, створення умов для формування в особистості індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально-значимих і особистісно-орієнтованих потреб [6, 14].

Підводячи висновки з вище викладеного ми відзначаємо, що для досягнення ефективного результату, щодо підвищення рівня культурологічної освіти особистості студента засобами фізичної культури є вплив педагогічного процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Цей педагогічний процес повинен відбуватися за двома напрямками: перший – фізкультурна освіта (теоретичні знання, формування стійкої мотивації до здорового та потреби у фізичному самовдосконаленні); другий – фізичне виховання (підвищення рівня здоров'я, рухової активності та фізичної підготовленості). Відокремлення значимості одного з цих напрямків неможливо, бо відсутність будь-якого з них негативно впливатиме на гармонійний розвиток особистості сучасної студентської молоді.

Недостатня дослідженість зазначеної проблеми, її важлива соціальна значущість для підвищення рівня культурологічної освіти студента засобами фізичного виховання як основної з умов збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді й обумовила напрямок дослідження.

Мета дослідження - визначити вплив культурологічної освіти особистості дівчат-студенток на формування стійкої мотивації та потреби до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Об'єктом вивчення у нашому дослідженні виступають студентки 1 курсу НУ «Запорізька політехніка».

В експерименті взяли участь – 96 студентів які були поділені на дві групи: ЕГ – 48 студенток і КГ – 48 студенток.

В обох групах за власним бажанням прийняли участь дівчата 1 курсу НУ «Запорізька політехніка».

Для реалізації поставленої мети нами були обрані та використанні наступні методи: психологічного тестування та опитування.

Метод психологічного тестування за методикою А. Реан «Мотивація успіху та боязнь невдач», дозволив визначити рівень «мотивації успіху» особистості студента.

Метод аналізу теоретичної підготовленості дозволив виявити рівень теоретичних знань в галузі фізичної культури, валеології та екологічних знань.

Метод опитування дав змогу з'ясувати самооцінку розвитку особистих фізичних якостей; визначити: мотиви відвідування занять з фізичного виховання; причини які заважають студентам дотримуватись здорового способу життя; пріоритети в самоорганізації вільного часу.

Методи математичної статистики були використані для обробки результатів із застосуванням програми Excel, Statistica 6.

Усі обрані методи ми розділили відповідно обраним культурологічним компонентам фізичного виховання. А саме:

– *когнітивний компонент* – було включено метод опитування «Самооцінка розвитку особистих фізичних якостей» та метод аналізу «Теоретична підготовленість»;

– *мотиваційно-ціннісний (емоційний) компонент* – методи психологічного тестування «Мотивація успіху та боязнь невдач»

та опитування «Мотиви відвідування занять з фізичного виховання»;

– *емоційно-вольовий компонент* – метод опитування «Причини дотримання здорового способу життя»; «Самоорганізація вільного часу».

Аналізуючи когнітивний компонент культурологічної освіти особистості студента нами були проаналізовані данні теоретичної підготовленості респондентів до та після експерименту.

На початку експерименту більшість дівчат контрольної – 65,9% та 65,4% – експериментальної груп змогли отримати оцінку незадовільно, що відповідає 35-59 балів. Ці результати вказують на те, що теоретична підготовка студенток з фізичного виховання проводиться за стандартними, старими методами. І наслідком цього є низький рівень теоретичних знань у дівчат-студенток. Динаміка зміни результатів представлено в табл. 1.

*Таблиця 1*

**Бальна оцінка теоретичної підготовленості дівчат КГ та ЕГ до та після експерименту, %**

Групи	Етап дослідження	Бали				
		(0-34)	(35-59)	(60-74)	(75-89)	(90-100)
КГ (n=48)	до експерименту	25,1%	65,4%	9,5%	–	–
	після експерименту	19,3%	46,7%	29,1%	4,9%	–
ЕГ (n=48)	до експерименту	27,9%	65,9%	6,2%	–	–
	після експерименту	–	–	7,1%	54,5%	38,4%

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що позитивні зміни відбулися в обох групах. Найбільша позитивна динаміка показників спостерігається у дівчат ЕГ. Згідно з отриманими даними, до експерименту жодна зі студенток не змогла отримати оцінку – «добре» (75-89 балів) та «відмінно» (90-100 балів). Тоді, як після експерименту 54,5% – дівчат ЕГ відповіли на оцінки «добре» і 38,4% дівчат отримали оцінку – «відмінно». Оцінку «не

задовільно» (0-34 бали) і (35-59 балів) не отримала жодна студентка ЕГ. В контрольній групі значно збільшилась кількість студентів, які відповіли на оцінку – «задовільно» (60-74 бали) з 9,5% до 29,1%. Оцінку «добре» отримало лише 4,9% дівчат КГ, а оцінку відмінно не отримала жодна студентка КГ.

Для виявлення адекватного самооцінювання розвитку особистих фізичних якостей нами було проведено опитування дівчат обох груп, як на початку так і після експерименту.

Результати першого опитування (початок експерименту) дають змогу відзначити, що більшість респондентів не змогли адекватно оцінити особистий рівень фізичної підготовленості (табл. 2). Це наводить на думку, що сучасна молодь не завжди правильно оцінює свої можливості і не кожен студент ставиться до свого фізичного «Я» самокритично.

*Таблиця 2*

**Самооцінка фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту, %**

Групи	Етап експерименту	Бали				
		(0-34)	(35-59)	(60-74)	(75-89)	(90-100)
ЕГ (n=48)	до	–	4,3	45,2	31,1	19,4
	після	–	8,3	60,6	22,4	8,7
КГ (n=48)	до	–	3,6	44,9	30,8	20,7
	після	–	3,3	41,3	32,3	23,1

Після експерименту студенти обох груп змінили свою думку щодо оцінювання особистої фізичної підготовленості. Аналіз даних свідчить, що в експериментальній групі знизилась кількість студентів, які оцінюють свої фізичні можливості на оцінку «добре», що дорівнює (75-89 балам) з 31,1% до 22,4% і «відмінно», (90-100 балів) з 19,4% до 8,7%. І навпаки, збільшилась кількість студентів, які оцінюють фізичну підготовленість на «задовільно» (60-74 балів) з 45,2% до 60,2%. А в контрольній групі ми спостерігаємо, що дівчата нажаль не навчилися реально робити особисту самооцінку та констатують зростання рівня фізичної підготовленості. Так, кількість студентів контрольної групи, які оцінюють свою фізичну

підготовленість на оцінку «добре» збільшилась з 30,8% до 32,3%, а на «відмінно» – з 20,7% до 23,1%.

Порівняння результатів самооцінки фізичної підготовленості показало, що студентки експериментальної групи почали більш критично ставитись до особистого розвитку своїх можливостей, що сприяє адекватному оцінюванню рівня фізичної підготовленості.

У табл. 3 у відсотковому співвідношенні представлена динаміка зміни бального оцінювання фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 3

**Бальна оцінка фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп до та після експерименту, %**

Групи	Етап експерименту	Бали				
		(0-34)	(35-59)	(60-74)	(75-89)	(90-100)
ЕГ (n=48)	до	39,2	36,8	17,9	6,1	–
	після	–	–	60,6	23,6	13,6
КГ (n=48)	до	39,9	37,1	17,7	6,4	–
	після	21,3	29,9	40,5	8,3	–

Аналіз отриманих результатів бального оцінювання рівня фізичної підготовленості студенток на початку експерименту вказує на те, що:

– *по перше* – більшість дівчат КГ – 37,1%; 39,9% та ЕГ – 36,8%; 39,2% мали нижче середнього та низький рівні фізичної підготовленості відповідно та отримали оцінку «незадовільно»;

– *по друге* – дівчата переоцінили свої можливості і їх власне оцінювання полярно протилежне об'єктивним показникам.

Результати отримані після експерименту вказують на те що покращення результатів відбулося в обох групах. Але дівчата ЕГ змогли значно покращити свої попередні результати і жодна зі студенток не отримала оцінку «незадовільно». Тоді як 21,3% та 29,9% дівчата КГ відповідають низькому та нижче середнього рівням відповідно. Зауважуємо, що 13,6% дівчат ЕГ виконали усі нормативи на оцінку «відмінно», що відповідає 90-100 балам за стобальною системою оцінювання. Тоді як у студенток КГ,

жодна дівчинка не змогла виконати усі нормативи на відповідну оцінку.

Досліджуючи мотиваційно-ціннісний (емоційний) компонент нами було проведено психологічне тестування «Мотивація успіху та боязнь невдач» за методикою А. Реан.

У табл. 4 представлені результати психологічного тестування дівчат до та після експерименту у відсотковому співвідношенні.

*Таблиця 4*

**Мотивація успіху та боязнь невдач, %**

Групи	Етап експерименту	Рівні мотивації успіху			Рівень уникнення невдач (1-7 балів)
		Високий (18-20 балів)	Середній (13-17 балів)	Низький (8-12 балів)	
КГ (n=48)	до	18,2%	14,9%	39,8%	27,1%
	після	21,5%	18,9%	35,5%	24,1%
ЕГ (n=48)	до	18,5%	14,1%	39,9%	27,5%
	після	30,1%	39,7%	19,0%	11,2%

Проаналізувавши дані, можна зробити висновок, що в експериментальній групі збільшилась кількість студентів, які мають високий рівень «мотивації успіху», з 18,5% до 30,1% у порівнянні з контрольною групою, в якій кількість збільшилась з 18,2% до 21,5%. Це говорить про те, що дівчата які відповідають цьому рівню впевнені в собі, схильні орієнтуватися на власні сили, не бояться брати на себе відповідальність, гнучко і наполегливо досягають поставленої мети.

Збільшення студенток, які мають середній рівень, в експериментальній групі відбулось з 14,1% до 39,7%, а в контрольній – з 14,9% до 18,9%. У дівчат з середнім рівнем домінує середній рівень тривожності. Такі студентки досить впевнено справляються з завданнями середньої важкості, але уникають ситуацій, які пов'язані з труднощами відповідальністю та ризиком.

Кількість дівчат експериментальної групи, які віднесені до низького рівня, значно зменшилася з 39,9% до 19,0%, а в контрольній групі відбулись незначні зміни – з 39,8% до 35,5%.

Дівчата з низьким рівнем мотивації досягнення успіху відрізняються своєю пасивністю та невпевненістю в собі. Завжди відкладають виконання завдання на потім.

За показником «Рівень уникнення невдач» кількість студентів в експериментальній групі зменшилась з 27,5% до 11,2%, а в контрольній – з 27,1% до 24,1%. Для цих дівчат характерно гостре, тривале та хворобливе реагування на особисті невдачі. Боязнь невдач явно превалює над прагненням до досягнення успіху.

Аналіз отриманих результатів психологічного тестування дав змогу визначити, що у дівчат експериментальної групи спостерігається більш виражена наявність позитивної мотивації, стійкого ставлення, до набуття знань, фізичного самовдосконалення, самовираження та самореалізації.

Наступним з показників оцінювання мотиваційно-ціннісного (емоційний) компоненту було вивчення мотиву відвідування занять з фізичного виховання, результати якого представлені в табл. 5.

*Таблиця 5*

**Мотиви відвідування занять з фізичного виховання студентами до та після експерименту, %**

№	Мотиви	ЕГ (n=48)		КГ (n=48)	
		До	Після	До	Після
1	Отримання заліку	93,8	53,8	94,4	83,5
2	Укріплення здоров'я	63,3	87,7	63,1	66,0
3	Гарна організація занять	32,0	73,4	32,3	26,4
4	Отримання додаткових консультацій для самостійних занять ФК	7,5	54,2	7,8	11,2
5	Зміна виду діяльності	9,8	62,7	10,4	15,0
6	Спілкування с друзями	27,1	49,4	26,5	29,6
7	Отримання теоретичних знань з фізичного виховання	7,1	49,7	7,4	15,1

Данні, які ми отримали на початку експерименту вказують на те, що основним та найвагомим мотивом відвідування занять з

фізичного виховання для дівчат КГ та ЕГ був мотив отримання заліку (74,8% та 74,4% відповідно).

Порівняльний аналіз отриманих результатів та розстановка мотивів за пріоритетним напрямком відповідно відсотковому співвідношенню дають змогу зробити наступні висновки.

На початку експерименту відсоткове співвідношення відповідей та пріоритетність мотивів не відрізняються між контрольною та експериментальною групами.

Такий мотив, як «Отримання заліку» на початку експерименту був основним в обох групах. Перевагу надали в ЕГ – 93,8% і КГ – 94,4% дівчат. Другу сходинку респонденти відали мотиву «Укріплення здоров'я», ЕГ – 63,3% та КГ – 63,1%. На четвертому місці знаходиться мотив «Спілкування з друзями» ЕГ – 27,1% та КГ – 26,5% відповідей. П'ятим за значимістю є мотив «Зміна виду діяльності» ЕГ – 9,8% у КГ – 10,4% відповідей. Передостанній за пріоритетністю це мотив «Отримання додаткових консультацій для самостійних занять» ЕГ – 7,5% та КГ – 7,8% відповідей. І останнє сьоме місце мотив «Отримання теоретичних знань з ФВ» по 7,1% та 7,4% відповідей відповідно.

Данні отримані після експерименту вже суттєво відрізняються між відповідями дівчат контрольної та експериментальної груп.

Для дівчат ЕГ мотив «Отримання заліку» став не таким пріоритетним (5 місце) відсоток відповідей знизався з 93,8% до 53,4%, у КГ з 94,4% до 83,5%, але залишився основним мотивом (1 місце). Мотив «Укріплення здоров'я» у дівчат ЕГ став основним (1 місце) і виріс з 63,3% до 87,1%, в КГ суттєвих змін на не виявлено (2 місце) з 63,1% до 66,0% відбулося збільшення відповідей. Мотиву «Гарна організація занять» віддали перевагу 73,4% дівчат ЕГ (2 місце) проти 26,4% дівчат КГ (4 місце). Пріоритетність мотиву «Отримання додаткових консультацій для самостійних занять ФК» збільшилась в ЕГ з 7,5% до 62,7% (3 місце). КГ збільшення з 7,8% до 11,2% останнє – 7 місце. Позитивні зміни у відсотковому співвідношенні відповідей дівчат ЕГ відмічаються у мотиві «Зміна виду діяльності» з 9,8% до 49,7%, і мотив «Спілкування з друзями» з 27,1 до 49,4 (6 і 7 місце відповідно) 54, 2% дівчат ЕГ віддали мотиву «Отримання

теоретичних знань з ФВ» – 4 місце, тоді як у КГ збільшення відповідей відбулося з 7,4% до 15,1% відповідей.

Підсумовуючи вище викладене масмо відзначити, що у дівчат ЕГ відмічається більш стійка сформованість позитивної мотивацій та ціннісного ставлення до відвідування занять ФВ.

Наступним важливим компонентом культурологічної освіти особистості студента у нашому експерименті приділяється увага емоційно-вольовому компоненту.

Для висвітлення цього компоненту нами було проведено опитування, щодо дотримування студентками правил здорового способу життя та вміння у самоорганізації вільного часу.

Було виявлено, що протягом експерименту у дівчат змінилось ставлення до здорового способу життя (табл. 6).

*Таблиця 6*

**Причини, які заважають дівчатам дотримуватись здорового способу життя, %**

Мотиви	ЕГ (n=48)		КГ (n=48)	
	До	Після	До	Після
Наявність шкідливих звичок	62,7%	33,4%	63,6%	52,9%
Відсутність бажання	73,1%	39,7%	73,5%	68,0%
Неправильне харчування	64,8%	27,1%	63,3%	50,3%
Власні лінощі	72,1%	31,5%	73,7%	66,2%
Необхідність у додаткових матеріальних витратах	68,3%	27,4%	69,2%	61,3%
Відсутність вільного часу	86,8%	31,1%	87,3%	79,3%

Так на початку експерименту ми звернули увагу, що значна більшість дівчат не приділяють достатньої уваги особистому здоров'ю. Такий стан речей вказує на те ,що у дівчат як контрольної так і експериментальної груп низький рівень мотивації, ціннісного ставлення та теоретичних знань, щодо здоров'язбережувальних технологій, і тому вони знаходять будь яку причину, аби нічого не робити стосовно особистого здоров'я та самовдосконалення. На це вказують результати таких відповідей, як: «Відсутність вільного часу» ЕГ – 86,8% і КГ –

87,3%; «Відсутність бажання» ЕГ – 73,1% і КГ – 73,5%; та відповідь «Власні лінощі» ЕГ – 72,1% та КГ – 73,7%.

Повторне опитування дівчат після експерименту та аналіз отриманих результатів дозволяє зазначити що більш суттєві позитивні зміни знаву відбулися в ЕГ. Так, знизилась кількість студенток ЕГ, які мають шкідливі звички – з 62,7% до 33,4%, а в контрольній – усього з 63,6% до 52,9%. Зниження відсоткової кількості відповідей у таких напрямках опитування, як: «Відсутність вільного часу» ЕГ – з 86,8% до з 39,7% і в КГ – з 87,3% до 79,3; «Відсутність бажання» ЕГ – з 73,1% до 39,7% і КГ – з 73,5% до 68,0%; «Власні лінощі» ЕГ – з 72,1% до 31,5% у КГ – з 73,7% до 66,2%, вказують на позитивну зміну сформованості стійкої мотивації та потребу у самовдосконаленні серед дівчат експериментальної групи.

Впроваджена нами експериментальна методика, «Підвищення рівня культурологічної освіти фізичної культури у дівчат-студенток» позитивно вплинула на зміни пріоритетів у дівчат в організації вільного часу. Результати представлено у табл. 7.

Таблиця 7

**Пріоритетність мотивів у самоорганізації вільного часу дівчатами до та після експерименту, %**

№	Пріоритети	ЕГ (n=48)		КГ (n=48)	
		До	Після	До	Після
1	Розваги (спілкування з друзями, відвідування дискотек тощо)	78,3%	43,7%	78,1%	61,5%
2	Нерегламентоване навчання (додаткове відвідування лекцій, тренінгів, семінарів за фахом навчання)	37,5%	19,9%	37,7%	29,4%
3	Творчість	7,7%	41,7%	8,0%	11,7%
4	Пасивний відпочинок (перегляд телепередач комп'ютерні ігри тощо)	86,3%	32,9%	86,5%	63,6%
5	Активний відпочинок (прогулянки, їзда на велосипедах, туристичні походи тощо)	6,9%	51,3%	7,1%	11,8%
6	Спортивно-оздоровча діяльність (відвідування спортивних секцій, фітнес-клуби тощо)	12,4%	51,5%	12,9%	19,3%

Аналіз результатів свідчить що, кількість дівчат-студенток, які відводять час на розваги знизилась як в КГ, так і в ЕГ. Але у контрольній групі цей показник склав – 16,6%, а в ЕГ – 34,6%.

Дівчата ЕГ стали приділяти більше часу активному відпочинку до експерименту – 6,9% після – 51,3%, у КГ до – 7,1% після – 11,8% покращення на 44,4% та 4,7% відповідно. Також значно збільшилась кількість дівчат ЕГ, а саме на – 39,1%, які стали систематично відвідувати спортивні секції та фітнес-клуби. Тоді, як у контрольній групі цей показник склав усього – 6,4% дівчат.

#### Висновки.

1. Узагальнюючи результати розглянутих нами компонентів культурологічної освіти дівчат на початку експерименту, ми відзначаємо, що вони приділяли недостатнього значення фізичній культурі в якості складової їхньої життєвої активності під час навчання та у майбутній професійній діяльності.

2. Аналіз результатів сформованості мотивів, які спонукають дівчат до відвідування занять з фізичного виховання, вказує на те, що значна кількість дівчат ЕГ стали більш усвідомлено ставитись до власного здоров'я та змінили пріоритети в організації вільного часу.

3. Результати психологічного тестування дівчат дали змогу визначити, що у дівчат експериментальної групи спостерігається більш виражена наявність позитивної мотивації, стійкого ставлення, до фізичного самовдосконалення, набуття знань, самовираження, самореалізації та соціальної активності.

4. Підвищення рівня культурологічної освіти дівчат засобами фізичного виховання стало позитивним чинником у залученні їх до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

#### Література

1. Андрющенко, В. П. (2000). Педагогічні умови формування готовності майбутніх вчителів до музично-естетичної діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Одеса.

2. Антінкова, В. А. (2006). Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах, Матеріали II всеукр. Наук.-практ. конф. Луцьк: Вежа.

3. Грибан, Г. П. (2008). Фізичне виховання і воля. Житомир: Вид-во «Рута».

4. Довгань Н. Ю. (2018). Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи: дис. ... докт. пед. наук: 24.00.02. Київ.

5. Ковальчук Г. П., Прискарь, В. В. (2012). Педагогіка фізичної культури: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко.

6. Куц О., Кедровський Б., Леонова В. (2018). Концептуальні передумови перебудови шкільної системи фізичного виховання в Україні. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 4 (40). 15-23.

7. Мамакина И. А. (2013). Формирование когнитивного компонента здоровьесберегающей компетентности студентов факультета физической культуры вуза средствами современных образовательных технологий: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Ульяновск.

8. Нечепоренко М. В. (2011). Емоційно-вольова культура студента. Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна.

9. Плошинська А. А. (2019). Когнітивні чинники фізичної активності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк.

10. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Т. Ю. Круцевич [Ред.], [Т. 1-2]. Київ: Олімпійська література.

11. Тулайдан, В. Г., Тулайдан, Ю. Т. (2017). Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів: «Фест-Прінт».

12. Clements Rhonda, Meltzer-Rady Amy (2012). Urban Physical Education: Instructional Practices and Cultural Activities. Human Kinetics.

13. Marjut Wallenius, Ari Hirvonen, Harri Lindholm, Arja Rimpelä, Clas-Hakan Nygård, Lea Saarni, Raija-eena Punamäki (2010). Salivary Cortisol in Relation to the Use of Information and Communication Technology (ICT) in School-Aged Children. Psychology. 1. 88-95.

14. Marks D., Murray M., Evans B., Willing C. (2000). Health Psychology: Theory, Research and Practice. SAGE Publications.

15. McClelland D. C. (1987). Human Motivation. Cambridge: Cambridge University Press.

### 2.3. До проблеми моніторингу працевлаштування майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та їх задоволеності якістю компонентів освітньої програми

*Мазін Василь Миколайович,  
доктор педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри управління  
фізичною культурою та спортом  
Порада Оксана Володимирівна,  
старший викладач кафедри управління  
фізичною культурою та спортом  
НУ «Запорізька політехніка»  
Зайцева Ольга Леонідівна,  
старший викладач кафедри управління  
фізичною культурою та спортом  
НУ «Запорізька політехніка»*

Вища освіта відіграє вирішальну роль у підтримці соціального згуртування, економічного зростання та глобальної конкурентоспроможності українського суспільства.

Сьогодні можна констатувати, що завдяки системним зусиллям нашої держави у напрямку приведення вищої освіти у відповідність до імперативів Болонського процесу, досягнуто значного прогресу [3, 10]. На практиці це виражається у прийнятті рамки кваліфікацій, розробленні правил акредитації та ліцензування освітніх програм, розробці стандартів вищої освіти, реалізації алгоритмів забезпечення і оцінювання якості навчання, приведенні у відповідність класифікатора професій із спеціальностями, за якими ведеться підготовка фахівців тощо.

Значні зміни до кращого убачаємо у приділенні державою уваги до обов'язковості додержання суб'єктами освіти студентоцентрованого підходу, який розглядає здобувача вищої освіти як суб'єкта з власними унікальними інтересами, потребами і досвідом, спроможного бути самостійним і відповідальним учасником освітнього процесу. Це виражається у забезпеченні реальної вибірковості дисциплін, участі здобувачів

освіти у системі внутрішнього забезпечення якості навчання та процесах акредитації освітніх програм, наявності процедур реагування на студентські скарги та ін. [5].

Явний прогрес простежується також і у боротьбі із удаваним (фіктивним) освітнім процесом, сутність якого полягає у створенні видимості навчання з метою прикриття його фактичної відсутності [5].

Водночас, зміна освітніх парадигм і вимог до якості освіти вимагає від ЗВО нових підходів до розробки і реалізації освітніх програм. При цьому освітянам часто доводиться самостійно шукати шляхи виконання задекларованих у нормативних документах вимог.

Так, виконуючі вимоги методичних рекомендацій НАЗЯВО [8] щодо оцінки якості освітньої програми випускників магістратури спеціальності 017 Фізична культура і спорт, ми зіткнулися із складностями, які можна виразити такими запитаннями: як забезпечити процедуру збирання інформації щодо траєкторій працевлаштування випускників програми?; яким чином організувати збір даних, що стосуються задоволеності студентів освітньою програмою?; яким чином швидко і якісно опрацювати отримані данні?

Аналіз вітчизняних публікацій за визначеними питаннями [1, 2] виявив, що на сьогодні не розроблено усталеного алгоритму збору даних щодо працевлаштування студентів та їх задоволеності процесом і результатом навчання. У зв'язку із чим, закладам вищої освіти доводиться самостійно створювати технології зворотнього зв'язку зі студентами.

Як вдалося з'ясувати, на сьогодні успішні приклади методик забезпечення зворотного зв'язку зі здобувачами освіти різних спеціальностей відображено у деяких програмах та положеннях із забезпечення якості освіти ЗВО нашої країни [6, 7]. Також, відмічаємо, що на сьогодні вирішення проблеми зв'язку із студентами та випускниками ЗВО переходить у ранг державних завдань [4].

Утім, очікування майбутнього вирішення питання зворотнього зв'язку із здобувачами освіти на державному рівні, не знімає з нас відповідальності за підготовку до чергової акредитації освітньої програми спеціальності 017 «Фізична

культура і спорт», для якої необхідним є поточне збирання та аналіз інформації щодо задоволеності випускників отриманими знаннями, уміннями, навичками, а також щодо їх траєкторій працевлаштування.

Зважаючи на сказане, нами розроблено і апробовано методи забезпечення зворотного зв'язку із здобувачами освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» на другому (магістерському) рівні в аспекті працевлаштування та задоволеності навчанням.

Мета дослідження – виявити траєкторії працевлаштування здобувачів освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» на другому (магістерському) рівні; встановити, які компоненти освітньої програми, на думку студентів, є найбільш корисними і найбільш недоцільними.

Завдання дослідження – проаналізувати наявні методики забезпечення зворотного зв'язку зі здобувачами освіти різних категорій фахівців; розробити методику забезпечення зворотного зв'язку із студентами; провести емпіричне дослідження з використанням цієї методики; обробити отримані дані з використанням статистичних методів.

*Методи* – аналіз наукових джерел та методичного досвіду ЗВО України та Європи; синтез методичного досвіду; анкетування; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось серед випускників магістратури за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт» після проходження ними державної атестації.

Контингент учасників анкетування мав такі характеристики:

- денна форма – 30 осіб (96,7% чоловіків, 3,3% жінок);
- заочна форма – 26 осіб (42,3%, 57,7% жінок).

Усього в анкетуванні прийняло участь 56 магістрантів денної та заочної форми навчання.

У якості інструменту дослідження було використано анкету, яка містила соціально-демографічний та основний блоки питань.

Соціально-демографічний блок інтегрував такі пункти: стать, вік, форма навчання. Здобувач освіти денної форми навчання мали також вказати: чи навчався за індивідуальним графіком, чи

відвідав більш ніж 50% навчальних занять, чи працевлаштований за спеціальністю.

Основний блок представляв собою таблицю, у рядках якої були представлені дисципліни освітньої програми, а у стовбцях – критерії, на основі яких студенти мали оцінити дисципліни. Ці критерії були такими:

- корисність у професійній діяльності (оціка у балах від 1 до 10);
- якість викладання (оціка у балах від 1 до 10);
- чи хотіли б Ви, щоб зміст дисципліни був іншим? (так або ні);
- чи рекомендували б Ви обрати цю дисципліну майбутнім магістрам? (так або ні).

Анкета була анонімною.

Проведене дослідження дозволило зібрати такі дані:

– по-перше, інформацію щодо працевлаштованості магістрантів, а також щодо планів подальшого працевлаштування;

– по-друге, інформацію щодо оцінювання студентами корисності і якості компонентів освітньої програми.

Інформацію щодо працевлаштованості і планів подальшої професійної діяльності нам дали 56 анкет, результат обробки яких приведено у табл. 1.

*Таблиця 1*

### **Інформація щодо працевлаштування випускників**

Питання	Так		Ні		Немає відповіді	
	n	%	n	%	n	%
Денна						
Чи працевлаштовані за спеціальністю на момент заповнення анкети?	17	56,67	4	13,33	9	30,00
Чи працювали Ви за своєю спеціальністю під час навчання?	5	16,67	22	73,33	3	10,00
Чи плануєте Ви працювати за спеціальністю після закінчення навчання?	21	70,00	8	26,67	1	3,33

Продовж. табл. 1

Чи потребуєте Ви допомоги у працевлаштуванні?	4	13,33	26	86,67	0	0
Чи збираєтеся Ви відкрити свою справу, зайнятися індивідуальною трудовою діяльністю після завершення навчання в університеті?	18	60,00	11	36,67	1	3,33
Заочна						
Чи працевлаштовані за спеціальністю на момент заповнення анкети?	22	84,62	1	3,85	3	11,54
Чи працювали Ви за своєю спеціальністю під час навчання?	17	65,38	5	19,23	4	15,38
Чи плануєте Ви працювати за спеціальністю після закінчення університету?	23	88,46	2	7,69	1	3,85
Чи потребуєте Ви допомоги у працевлаштуванні?	1	3,85	23	88,46	2	7,69
Чи збираєтеся Ви відкрити свою справу, зайнятися індивідуальною трудовою діяльністю після завершення навчання в університеті?	16	61,54	8	30,77	2	7,69

Як бачимо з табл. 1, у студентів денної форми навчання 56,67% респондентів на момент заповнення анкети були працевлаштовані за спеціальністю. При цьому за спеціальністю не працювали 13,33%, а 30% респондентів не змогли визначитися із відповіддю. Останнє пояснюємо тим, що значну частину респондентів склали спортсмени, які не змогли визначити свій статус (професійний спортсмен, спортсмен-аматор, спортсмен резервного спорту тощо).

На питання чи працювали Ви за своєю спеціальністю під час навчання?, ствердно відповіли 16,67% респондентів; негативно – 73,33%; утруднення відповідь викликала у 10% здобувачів освіти.

При цьому надалі плунували працювати за спеціальністю 70% респондентів; 26,67% не планували цього; 3,33% не визначилися із відповіддю.

Звертає на себе увагу те, що більшість студентів (86,67%) не потребували допомоги у працевлаштуванні. Хоча 13,33% респондентів виказали бажаність такої допомоги.

Відмітимо також, що свою справу планували започаткувати 60% студентів; не планували цього зробити 36,67%. При цьому не визначилися із відповіддю 3,33% студентів.

Серед здобувачів освіти заочної форми навчання працевлаштованими виявилися 84,62% респондентів; не працювали за спеціальністю 3,85%; не визначилися із відповіддю 11,54% респондентів.

При цьому працювали за спеціальністю під час навчання 65,38% студентів; не працювали – 19,23%; не змогли дати відповідь 15,38% респондентів.

Після закінчення ЗВО за спеціальністю планували працювати 88,46% респондентів; 7,69% не планували цього робити; 3,85% не дали відповіді на запитання.

Допомоги у працевлаштуванні потребували 3,85% респондентів; не мали необхідності у такій допомозі 88,46% респондентів; 7,69% не змогли дати відповіді на це запитання.

На питання: Чи збираєтеся Ви відкрити свою справу, зайнятися індивідуальною трудовою діяльністю після завершення навчання в університеті?, позитивну відповідь дали 61,54% студентів; 30,77% дали негативну відповідь; 7,69% не визначилися щодо цього.

Аналізуючи отримані дані бачимо, що серед відповідей здобувачів освіти денної та заочної форми навчання по деяким питанням є розбіжності.

Зокрема, бачимо, що серед студентів заочної форми більша кількість працевлаштованих на момент анкетування ніж у студентів денної форми (56,67% 84,62% відповідно). Можливо це пов'язано із тим, що серед студентів денної форми багато таких, які ще не закінчили свою спортивну кар'єру та не визначилися із своїм професійним статусом.

Також бачимо, що серед студентів заочної форми навчання більша кількість студентів, які працювали за спеціальністю під час

навчання у ЗВО (65,38% проти 16,67% відповідно). Ці результати були очікуваними, оскільки здобувачі освіти заочної форми свідомо обирали її виходячи із професійних планів.

Серед студентів заочної форми навчання порівняно із денною формою більша кількість таких, які планують працювати за спеціальністю після закінчення навчання (88,46% проти 70%). Отримані результати також пов'язуємо із тим, що на денній формі навчання значна кількість студентів ще не завершили спортивної кар'єри.

Студенти денної та заочної форми навчання майже єдині у відповіді на питання про допомогу у працевлаштуванні. Не потребують такої допомоги 86,67% студентів денної форми та 88,46% заочної форми навчання.

Також студенти денної та заочної форми навчання близьки у відношенні до відкриття своєї справи: 60% студентів денної форми та 64,54% студентів заочної форми планують почату таку справу після завершення навчання.

Підводячи підсумок проведеного аналізу зазначимо, що отримані дані свідчать про те, що студенти як денної, так і заочної форми професійно орієнтовані, тобто пов'язують своє майбутнє із професійною діяльністю у галузі фізичної культури і спорту. Хоча, при цьому, професійне самовизначення здобувачів освіти заочної форми навчання є більш вираженим.

Подальший аналіз даних анкетування дозволив виявити характер працевлаштування випускників освітньої програми. Ця інформація приведена у табл. 2.

*Таблиця 2*

**Інформація щодо характеру  
працевлаштування випускників**

Характер працевлаштування	%
Офіційне працевлаштування	76,32
Офіційне за сумісництвом	10,53
Не офіційне працевлаштування	13,16

Як бачимо з табл. 2, серед здобувачів освіти, працевлаштованих на момент анкетування, 76,32% мали офіційне працевлаштування; 10,53% працювали за сумісництвом; 13,16% працювали не офіційно.

Такі результати свідчать про те, що, очевидно, зусилля держави по наведенню порядку у галузі фізичної культури і спорту приносять свої результати: більшість випускників вишів мають законні підстави для роботи: трудові контракти та угоди.

Також проведене анкетування дозволило отримати інформацію щодо планів працевлаштування випускників магістратури. Ця інформація приведена у табл. 3.

*Таблиця 3*

**Інформація щодо планів з працевлаштування випускників**

Місце роботи	Де плануєте працювати після закінчення університету?	
	Частота	%
<b>Денна</b>		
Підприємство Запорізького регіону	9	30,00
Працевлаштування в Україні	12	40,00
Працевлаштування за кордоном	5	16,67
Немає відповіді	4	13,33
<b>Заочна</b>		
Підприємство Запорізького регіону	14	53,85
Працевлаштування в Україні	10	38,46
Працевлаштування за кордоном	1	3,85
Немає відповіді	1	3,85

Як бачимо з табл. 3, на денній формі навчання в організаціях Запорізького регіону планують працювати 30%; в Україні планують залишитися 40% респондентів; 16,67% планують працевлаштування за кордоном; 13,33% – не визначилися із відповіддю.

У здобувачів освіти заочної форми відповіді такі: в організаціях Запорізького регіону планують працювати 53,85%; працевлаштування в Україні влаштовує 38,46%; за кордоном планують працювати 3,85%; не дали відповіді 3,85%.

Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що більшість студентів як денної, так і заочної форми віддають перевагу роботі в Україні. Перспектива працевлаштування за кордоном не є для більшості привабливою.

При цьому дещо більший відсоток респондентів, які віддають перевагу роботі за кордоном у студентів денної форми навчання, а також відсутність відповіді на запитання у 13,33% студентів денної форми пов'язуємо із тим, що серед них більший відсоток таких, які ще не до кінця визначилися із майбутньою професійною траєкторією. Основна причина чого – продовження спортивної кар'єри.

Наступним аспектом нашого дослідження стала задоволеність випускників магістратури якістю компонентів освітньої програми.

Для характеристики цього аспекту було відібрано 17 анкет. Це були анкети здобувачів освіти, які вчилися на денній формі навчання та не мали індивідуального графіку відвідувань занять. При цьому кількість відвідувань аудиторних занять перевищувала 50% від передбачених освітньою програмою.

Результати анкетування випускників магістратури спеціальності 017 «Фізична культура та спорт» на предмет задоволеністю компонентами освітньої програми висвітлено у табл. 4.

Аналізуючи табл. 4, бачимо, що за сукупністю вимірюваних параметрів (корисність у професійній діяльності, якість викладання, зміст, а також рекомендації) переважна більшість дисциплін сприймається студентами позитивно.

Таблиця 4

**Задоволеність випускників компонентами  
освітньої програми**

Навчальна дисципліна	Корисність у професійній діяльності (середній бал)	Якість викладання (середній бал)	Хотіли б, щоб зміст дисципліни був іншим, %	Рекомендували б обрати дисципліну майбутнім магістрам, %
Основи наукових досліджень	7,65	8,53	23,53	82,35
Теорія спорту	8,76	8,59	23,53	94,12
Спортивна фармакологія	7,29	7,88	35,29	64,71
Спортивний менеджмент	8,71	9,06	41,18	94,12
Фізичне виховання у вищих навчальних закладах	8,18	8,82	29,41	88,24
Сучасні технології виховної роботи у фізичній культурі та спорті	8,29	8,76	29,41	82,35
Цивільний захист і охорона праці в галузі	6,35	7,12	41,18	58,82
Педагогіка вищої школи	8,06	8,65	23,53	76,47
Психологія та етика ділових взаємовідносин в галузі	8,00	8,06	23,53	64,71
Методика викладання спортивних дисциплін у вищих навчальних закладах	8,41	8,47	11,76	94,12

Продовж. табл. 4

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності	8,35	8,76	23,53	82,35
Тренажерні пристрої у фізичному вихованні та спорті	9,00	9,00	23,53	82,35
Технології підвищення спортивної майстерності	8,53	8,35	11,76	82,35
Сучасні спортивно-оздоровчі програми в фітнес індустрії	7,88	8,47	52,94	82,35
Технології підвищення спортивної майстерності	8,71	8,47	11,76	100,00
Маркетинг спортивно-оздоровчої діяльності	8,71	8,94	17,65	94,12
Виробнича практика	8,35	8,50	23,50	88,20
Виробнича практика (стажування на кафедрі)	8,88	8,81	11,76	94,10

Утім, вважаємо за доцільне визначити 3-4 дисципліни, які студенти оцінюють найвище, та стільки ж дисциплін, які студенти вважають найнедоцільнішими.

Отже, найвищий середній рейтинг (за параметрами «Корисність у професійній діяльності» – 9 балів, а також «Якість викладання» – 9 балів) у дисципліни «Тренажерні пристрої у фізичній культурі та спорті». При цьому лише 23,53% бажали б унести деякі зміни у зміст цієї дисципліни. Також більшість студентів (82,35%) рекомендували б цей курс наступним здобувачам освіти.

Наступною йде «Виробнича практика (стажування)» (за параметрами «Корисність у професійній діяльності» – 8,88 балів, а також «Якість викладання» – 8,81 балів), яка передбачає знайомство здобувачів освіти із документами організації

освітнього процесу на кафедрі та роботою викладача ЗВО. Лише 11,76% студентів бажали б унести деякі зміни ц зміст цього компоненту освітньої програми. Також більшість студентів (94,12%) рекомендували б цей курс магістрам, які будуть незабаром вчитися за цією освітньою програмою.

Також студентами відмічається дисципліна «Теорія спорту» (за параметрами «Корисність у професійній діяльності» – 8,76 балів, а також «Якість викладання» – 8,59 балів). При цьому, очевидно, що більшість студентів задоволені змістом дисципліни (лише 23,53% бажали б унести у нього деякі зміни). Також більшість студентів (94,12%) рекомендували б цей курс магістрам, які будуть незабаром вчитися за цією освітньою програмою.

Замікає четвірку дисципліна «Технології підвищення спортивної майстерності» у 3-му семестрі (за параметрами «Корисність у професійній діяльності» – 8,71 балів, «Якість викладання» – 8,47 балів). Студенти задоволені змістом цієї дисципліни (про бажаність змін говорять лише 11,76%). Усі студенти (100%) рекомендували б цю дисципліну наступним магістрам.

Як бачимо, дисципліни, які стоять на чолі рейтингу мають явну професійну спрямованість. Очевидно, що викладачі цих дисциплін докладають належних зусиль для того, щоб студентам було цікаво засвоювати їх зміст.

У свою чергу, є такі дисципліни, які студентами оцінюються як недоцільні.

Серед таких предметів «Цивільний захист і охорона праці в галузі» (за параметрами «Корисність у професійній діяльності» – 6,35 балів, «Якість викладання» – 7,12 балів). Студенти не задоволені змістом цієї дисципліни (про бажаність змін говорять 41,18%). Лише 58,82% (найнижчий показник) рекомендували б цю дисципліну наступним магістрам.

Ми не очікували, що наприкінці рейтингу опиниться дисципліна «Спортивна фармакологія» (за параметрами «Корисність у професійній діяльності» – 7,29 балів, «Якість викладання» – 7,88 балів). При цьому 35,29% студентів хотіли б, щоб зміст цієї дисципліни був іншим. Лише 64,71% рекомендували б цю дисципліну наступним магістрам.

Також несподіванкою для нас стала доволі низька позиція дисципліни «Сучасні спортивно-оздоровчі програми в фітнес індустрії» (за параметрами «Корисність у професійній діяльності» – 7,88 балів, «Якість викладання» – 8,47 балів). Можливо, низька позиція у рейтингу пов'язана із тим, що 52,94% респондентів хотіли б, щоб зміст дисципліни був іншим. Проте, 82,35% здобувачів освіти готові рекомендувати цю дисципліну наступним споживачам освітньої програми.

Відмітимо, що дослідження проведене до початку карантину наприкінці 2019 року. З того часу можливі суттєві зміни у планах студентів стосовно траскторій працевлаштування.

Вважаємо також, що, хоча вдалося зібрати емпіричну інформацію, використані методи не довели своєї ефективності. У якості недоліків називаємо: трудомісткість збирання та обробки результатів; поверхнєве відношення студентів до анкетування.

Слід також зазначити, що особливістю роботи з контингентом здобувачів освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» є те, що значна кількість є спортсменами, які, у зв'язку із насиченим графіком тренувань та змагань, потребують індивідуального підходу, у тому числі і при забезпеченні зворотнього зв'язку із ними.

Таким чином, підсумками проведеної роботи є такі висновки.

На сьогодні немає усталених методик забезпечення зворотнього зв'язку із здобувачами освіти, які закінчують навчання за освітньою програмою 017 Фізична культура і спорт.

Серед можливих варіантів забезпечення такого зв'язку проведення очного анкетування. Дані, отримані у такому анкетуванні свідчать про те, що студенти як денної, так і заочної форми навчання у більшості своїй пов'язують своє майбутнє із професійною діяльністю у галузі фізичної культури і спорту. Хоча, при цьому, здобувачі освіти заочної форми навчання більш єдні у професійному самовизначенні.

З'ясовано, що зусилля держави з наведення порядку у працевлаштування фахівців галузі фізичної культури і спорту приносять свої результати: більшість випускників спеціальності 017 Фізична культура і спорт на другому (магістерському) рівні,

які на момент закінчення навчання працюють за спеціальністю, мають законні підстави для роботи: трудові контракти та угоди.

Аналіз отриманих даних дозволяє також стверджувати, що більшість здобувачів освіти як денної так і заочної форми навчання віддають перевагу працевлаштуванню в Україні. Перспектива роботи за кордоном не є для більшості з них привабливою. При цьому дещо більший відсоток респондентів, які віддають перевагу роботі за кордоном, серед студентів денної форми навчання пов'язуємо із тим, що серед них більше таких, які ще не визначилися із майбутньою професійною траєкторією. Основну причину цього убачаємо в продовженні спортивної кар'єри.

В аспекті задоволеності здобувачів освіти компонентами освітньої програми з'ясовано, що найвищий середній рейтинг за параметрами «Корисність у професійній діяльності», а також «Якість викладання» у дисциплін: «Тренажерні пристрої у фізичній культурі та спорті», «Виробнича практика (стажування)», «Теорія спорту», «Технології підвищення спортивної майстерності». Зміст цих дисциплін задовольняє абсолютну більшість студентів, також високий відсоток студентів, рекомендував би ці дисципліни для вивчення майбутнім магістрантам.

Найнижчий рейтинг за параметрами «Корисність у професійній діяльності», а також «Якість викладання» у дисциплін: «Цивільний захист і охорона праці в галузі», «Спортивна фармакологія», «Сучасні спортивно-оздоровчі програми в фітнес індустрії». Можливо, низька позиція у рейтингу пов'язана із тим, що респонденти хотіли б, щоб зміст цих дисципліни був іншим.

У ході проведення дослідження, а також при обробці його результатів, з'ясувалося, що використана нами методика виявляє суттєві недоліки. Зокрема, встановлено, що доцільним було б вімовитися від очного анкетування студентів, не зручним виявилось також ручне опрацювання результатів анкетування.

Перспективи покращення процесу моніторингу працевлаштування майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та їх задоволеності якістю компонентів освітньої програми

убачаємо в організації анкетування з використанням онлайн сервісів (Google форм та ін.).

### **Література**

1. Барковська, О. Я., Рогуля, О. Ю., Лебединець, В. О., Огарь, С. В. (2019) Теоретико-методичні підходи до впровадження системи моніторингу працевлаштування фахівців фармації. Управління, економіка та забезпечення якості в фармації. № 2 (58). 6-15. DOI: <https://doi.org/10.24959/uekj.19.11>.

2. Гринькевич, О. С., Садова, У. Я., Левицька, О. О. (2019) Міжнародний досвід моніторингу працевлаштування випускників та шляхи його застосування в Україні. Demography and Social Economy. № 1 (35). 126-138. DOI: <https://doi.org/10.15407/dse2019.01.126>.

3. Золотарьова, І., Шоша, Ж. (2010) Імплементация європейських підходів до університетських магістерських програм у системі вищої освіти України. Вища школа. № 10. 42-48.

4. Гриневиц, Л. (2019) В Україні з'явиться система моніторингу працевлаштування випускників профтехів та вишів. Офіційний сайт МОН України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/liliya-grinevich-v-ukrayini-zyavitsya-sistema-monitoringu-pracevlashtuvannya-vipusknikiv-proftehiv-ta-vishiv>.

5. Методичні рекомендації для експертів Національного агентства щодо застосування Критеріїв оцінювання якості освітньої програми (2019) [Затверджено рішенням НАЗЯВО протокол № 9 від 29.08.2019]. URL: [https://1vet.edu.ua/images/step/2020/06/18/1/Методичні-рекомендації\\_для-експертів.pdf](https://1vet.edu.ua/images/step/2020/06/18/1/Методичні-рекомендації_для-експертів.pdf).

6. Положення про систему забезпечення якості підготовки здобувачів вищої освіти відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» (2018) [Затверджено Вченою радою Університету «Україна» протокол № 1 від 22.02.2018]. URL: <http://vmurol.kr.ua/wp-content/uploads/2020/05/Положення-про-систему-забезпечення-якості-підготовки-ЗВО.pdf>.

7. Положення про систему забезпечення якості підготовки здобувачів вищої освіти в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка (2019) [Затверджено Вченою

радою КНУ імені Тараса Шевченка протокол № 16 від 26.06.2019]. URL:

<http://nmc.univ.kiev.ua/docs/Polojennya%20QAS%202019.pdf>.

8. Порадник щодо заповнення відомостей самооцінювання освітньої програми (для закладів вищої освіти) (2019). URL: <https://naqa.gov.ua/wp-content/uploads/2019/09/Порадник-для-ЗВО-ост.pdf>.

9. Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG) (2015). К.: ТОВ ЦС. URL: [https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/standards-and-guidelines\\_for\\_qa\\_in\\_the\\_ehea\\_2015.pdf](https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/standards-and-guidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf).

10. Формирование европейского пространства высшего образования. Коммюнике Конференции министров высшего образования (2010). Берлин. URL: <http://www.bis.gov.uk/assets/biscore/corporate/docs/B/10-989-bridge-report>.

## 2.4. Теоретичні засади формування підприємницької культури майбутніх тренерів-викладачів

*Верітов Олександр Ігорович,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури і спорту  
Запорізького національного університету*

Нові соціально-економічні реалії, зумовлені зіткненням еволюційних парадигм у глобальних масштабах, вимагають від фахівців галузі фізичної культури і спорту готовності до самореалізації професійного потенціалу в жорстких умовах ринкової економіки.

Необхідною умовою готовності випускників вишів до професійної самореалізації виступає сформованість у них підприємницької культури як рису особистості, що ґрунтується на набутих людиною протягом життя знаннях, цінностях, моральних й етичних нормах, прийомах і методах економічно прибуткової активності, яка відповідає чинним правовим нормам, традиціям та стереотипам.

Можна очікувати, що концепція формування підприємницької культури майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту, вже була сформульована в рамках теорії і методики професійної освіти. На ділі ж, у публікаціях, присвячених проблематиці формування підприємницької або бізнес культури (С. Білоус-Сергєєва [1], Р. Муха [9], І. Радамовська [17], В. Шляхтенко [1]) більше йдеться про своєрідний тип стосунків у колективі тієї чи іншої бізнес-організації, іншими словами, про один з типів корпоративної культури. Хоча, слід зазначити, що автори при цьому розмежовують поняття «бізнес-культура», «корпоративна культура», «підприємницька культура», «культура підприємства», «культура підприємця».

Разом з тим, деякі автори (Н. Дембицька [3], І. Добрянський [4], Р. Олексенко [10], В. Молодиченко [10], Р. Рюттингер [19]) зосереджують свою увагу на характеристиках особистості

підприємця, а також розкривають глибинні механізми та закономірності формування цих характеристик під час фахової підготовки.

Утім, аналіз публікацій показав, що на сьогодні концепція цілеспрямованого формування підприємницької культури у майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту під час фахової підготовки, ще не сформульована. Зокрема, не обґрунтовано відповідних педагогічних умов, не розроблено програмних засад відповідного освітнього процесу. Не представлено також структурно-логічної схеми формування підприємницької культури в освітньому процесі ЗВО.

Означене утруднює приведення освітнього процесу у відповідність суспільним і державним імперативам, згідно яких бакалаври фізичної культури мають виступати автономними, відповідальними та креативними суб'єктами ринку праці у галузі.

Виходячи зі сказаного, нами поставлено за мету розроблення науково обґрунтованої системи освітніх впливів, яка могла б стати конструктивною основою для технології формування підприємницької культури здобувачів освіти за спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Представимо авторський задум у формі концепції, яка, відповідно до традицій педагогічних досліджень, буде інтегрувати принципи, теоретичні положення, педагогічні умови, програмні (модельні) засади формування підприємницької культури у майбутніх бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Вихідні принципи формування підприємницької культури здобувачів освіти, виступають своєрідними правилами, які задають його напрямок, характер та стратегію діяльності суб'єктів освітнього процесу.

Виходимо з того, що у нашій концепції принцип є найвищим ступенем регуляції процесу, що конструюється. Саме принцип визначає спосіб реагування суб'єктів освітнього процесу на зміну станів освітньої системи, а також їхнє ставлення один до одного.

При формулюванні принципів у нашій роботі звернемося до аксіоматичного підходу, який виступає одним зі способів побудови теорії, при якому в її основу покладаються положення

(аксіоми), що приймаються без обґрунтування, а всі інші положення виводяться з них.

Спираючись на такий підхід, нами визначено наступні принципи формування підприємницької культури.

Перший принцип – диджиталізації, передбачає орієнтацію діяльності усіх суб'єктів освітнього процесу на взаємодію і роботу у цифровому середовищі за умови переведення всіх видів навчальної інформації (текстової, аудіовізуальної) в цифрову форму.

Необхідність цього принципу обумовлюється структурними змінами у суспільстві, пов'язаними із тим, що соціальне життя сьогодні значною мірою будується навколо цифрового зв'язку та інформаційної інфраструктури [6, 8].

У таких умовах стає неминучою та незворотною глибока трансформація підприємництва і бізнесу, за рахунок широкого використання цифрових технологій для оптимізації бізнес-процесів, презентації стартапів, поліпшення взаємодії зі споживачами товарів і послуг, створення умов для більш комфортної і оперативної взаємодії між співробітниками організації [6].

У зв'язку з цим, для забезпечення відповідності освітнього процесу майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту соціальним перетворенням, його теж має бути трансформовано шляхом поступового переходу взаємодії між викладачами та здобувачами освіти в цифровий простір.

Передбачається, що діджиталізація процесу формування підприємницької культури вражатиметься: у створенні індивідуального цифрового освітнього середовища кожним викладачем, залученим до цього процесу; в активному використанні студентами інформаційних технологій і систем під час навчання; спрямування змісту освіти на навчання студентів використанню спеціалізованих інформаційних систем і ресурсів; у цифровій комунікації між викладачами і здобувачами освіти у рамках освітнього процесу; у використанні студентами цифрових сервісів і ресурсів з метою визначення індивідуальних освітніх траєкторій; підвищення ролі таких сервісів і ресурсів у самостійній роботі студентів тощо.

Другий принцип – варіативності освітніх траєкторій, передбачає можливість студенту впливати на зміст освіти та режим засвоєння цього змісту, виходячи з його потреб, інтересів та потенцій.

Декларування цього принципу продиктовано імперативами, які проголошують пріоритет інтересів особистості, добровільності та самодіяльності над інтересами зовнішнього оточення. У цьому контексті принцип асоціюється з такими поняттями як «гуманність», «автономія», «самість» та ін. [5].

Для викладачів ЗВО принцип варіативності освітніх траєкторій наголошує, з одного боку, право вільно визначати зміст ОПП та НМК дисциплін, а також методи та засоби навчання. З іншого – можливість передачі здобувачам змісту освіти різними шляхами.

Важливим наслідком додержання принципу варіативності є підвищення ролі дисциплін за вибором. Також доцільним виступає створення можливості вибору майбутнім бакалаврами фізичної культури і спорту творчих завдань та завдань для самостійної роботи під час засвоєння змісту окремих дисциплін, а також вибору теми курсової роботи й місця виробничої практики.

Окрім сказано, дотримання цього принципу передбачає можливість пошуку й реалізації студентами власних творчих рішень щодо удосконалення освітнього процесу.

У той же час зазначимо, що варіативність не стане безконтрольною самодіяльністю викладачів і студентів, яка може обернутися руйнацією загальної системи роботи задля химерних, непевних цілей, претензій, ілюзій чи власних амбіцій суб'єктів освітнього процесу. Перш за все, цей принцип передбачає додержання рамкових умов діючого Державного стандарту освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» [21].

Свобода вибору та варіативність спирається на обов'язковість та добровільність, при яких вимога з боку викладача поступається місцем взаємній вимогливості між здобувачем освіти і науково-педагогічними працівниками з урахуванням мінливих чинників, що впливають на освітній процес (зайнятість викладача, робота студента, зміни у розкладі тощо).

При цьому передбачається застосування методів взаємодії, спрямованих на активізацією суб'єктної позиції студентів, проявом і розвитком у них самоорганізації й саморегуляції, спрямованих на професійне і особистісне зростання.

Третій принцип – ступеневості та кризовості, передбачає управління у ході освітнього процесу подоланням здобувачами освіти штучних суперечностей й перешкод в спонтанних і спланованих конфліктних і безконфліктних ситуаціях.

Відповідно до цього принципу, студент, виступаючи основним суб'єктом освітнього процесу, повинен вибудовувати свою діяльність на основі проявів своєї суб'єктної позиції.

Цей принцип базується на ідеї, відповідно якої в освітньому процесі періоди рівного накопичення нових можливостей змінюються етапами кризи – бурхливого, іноді драматичного зламу старих цінностей і поведінкових стереотипів [20].

Ми спираємося на тезу про те, що розвиток особистості, насамперед є результатом вирішення суперечностей між: вимогами соціального середовища до людини та її можливостями задовольнити їх, а також актуальним станом розвитку особистості та новими, більш високими вимогами до неї з боку соціального оточення.

Вважаємо, що додержання принципу ступеневості та кризовості буде сприяти створенню умов для набуття студентами необхідних компетентностей, а також засвоєння ними соціально-прийнятних програм підприємницької діяльності.

Четвертий принцип – професійної контекстності, передбачає виконання студентами в освітньому процесі ролей і функцій, які за своєю сутністю близькі до професійних, проте відрізняються від них тим, що відповідальність за результати цих дій здобувач освіти несе насамперед перед викладачем, або представником професійної спільноти, а не перед споживачами комерційного продукту.

Цим принципом передбачається забезпечення в освітньому процесі професійного контексту через широке використання активних методів навчання, а також самостійне прийняття рішень в умовах, наближених до підприємницької діяльності.

Відповідно цього принципу, при визначенні змісту освіти майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту, перш за все,

мають бути враховані особливості підприємницької діяльності у галузі.

Вважаємо, що наведені принципи формування підприємницької культури майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту, достатньо чітко задаватимуть його напрямок, характер та стратегію діяльності суб'єктів освітнього процесу на всіх етапах проектування та здійснення освітнього процесу.

Сформулювавши принципи, перейдемо до обґрунтування самої концепції формування підприємницької культури майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту, яка, за нашим задумом, має описувати аспекти освітнього процесу, позначені ключовими питаннями: «Що саме формувати?» та «Яким чином це формувати?».

Теоретичним підґрунтям нашої концепції виступають такі евристично визначені форми наукового знання:

- положення культурології про культуру як втілений досвід людського співіснування, а також соціальний спадок, який індивід отримує від своєї групи;

- ідеї Л. Болтанскі, Е. Кьяпелло, Л. Тевено про підприємництво як діяльність, спрямовану на досягнення згоди;

- теорія соціальної установки Д. Узнадзе, а також положенням М. Вебера, Ф. Найта відповідно яким, підприємці мають особливий менталітет, обумовлений специфічними установками – динамічним станом особистості, її готовністю до дій, обумовлених потребами суб'єкта, а також певною відповідною ситуацією;

- положення теорії менеджменту про зміст управлінського циклу; маркетингову методологією customer development, відповідно якій інноваційний продукт обов'язково повинен задовольняти ясно виражену потребу клієнта;

- ідей П. Бурдьє про сутність соціальної практики, соціального поля та стилю життя людини;

- положення культурно-історичної теорії розвитку психіки людини Л. Виготського про сутність інтеріоризації та екстеріоризації людиною змісту культури;

- положення соціально-когнітивної теорії А. Бандури про механізм підвищення самоефективності людини;

– теорію квазіпрофесійного навчання, відповідно якій, освітній процес має ґрунтуватися на створенні ситуацій, наближених до умов реальної праці;

– гуманістичну педагогіку, за якою формування особистісних якостей та моделей поведінки відбувається результативніше у середовищах, де створено умови для вільного самовираження й самоздійснення особистості).

Спираючись на положення перелічених форм наукового знання, сформульовано авторську концепцію, відповідно до якої формування підприємницької культури майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту – це діяльність ЗВО, спрямована на формування соціально-нормативних установок здобувачів освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», розвиток і закріплення у них певних рис особистості, що лягатимуть в основу підприємницького стилю життя.

Наша концепція розгортається в ряді концептуальних положень.

*Перше концептуальне положення* про те, що першочерговою метою освітнього процесу має стати формування в аудиторній та самостійній роботі підприємницького мислення як процесу цілеспрямованого, опосередкованого, та узагальненого відображення майбутнім бакалавром фізичної культури і спорту суттєвих характеристик підприємницької діяльності, а також стосунків між її суб'єктами. Відмінними рисами такого мислення вважаємо спрямованість на розв'язання суперечностей між збутом та попитом спортивно-оздоровчого продукту за допомогою інновацій, а також на сприйняття комерційних ризиків як своєрідних викликів для інтелекту та волі.

*Другим концептуальним положенням* є те, що ключовим чинником формування підприємницької культури є інтеріоризація здобувачами освіти змісту, традицій, прикладів ефективної підприємницької діяльності, зафіксованих у знаковій формі у ході залучення до підприємницьких та квазіпідприємницьких практик. При цьому першочерговим завданням науково-педагогічних працівників ЗВО виступають:

– пред'явлення студентам культурного зразка або норми інноваційної, управлінської або комерційної діяльності;

- організацію діяльності здобувачів освіти відповідно до цього зразка;
- стимулювання бажання майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту відповідати пред'явленому культурному зразку;
- визначення ступеня відповідності діяльності здобувачів освіти пред'явленому зразку;
- корекція діяльності, а також особистісних характеристик здобувачів освіти, приведення їх у відповідність до програмних результатів навчання.

*Третє концептуальне положення* про те, що логіко-структурна схема формування підприємницької культури майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту має інтегрувати три освітніх контекста (лінії):

- інноваційну лінію, завдання якої у формуванні у здобувачів освіти уявлення про ідеальні фізкультурно-спортивні продукти;
- лінію маркетингу, спрямовану на формування у студентів здатності до встановлення потреб цільових споживачів, а також забезпечення задоволеності цих потреб;
- лінію менеджменту, завдання якої – сформувати у студентів здатність виконати дії у межах управлінського циклу.

*Четверте концептуальне положення* виходить з трьох попередніх і передбачає необхідність контролю за результативністю процесу формування підприємницької культури на всіх етапах освітнього процесу шляхом використання відповідних методик оцінювання знань, досвіду, а також особистісних новоутворень здобувачів освіти.

Кінцевим результатом (цільовим орієнтиром) освітнього процесу майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту, визначається підприємницька культура як характеристика їхньої особистості, що забезпечується набутими знаннями, цінностями, моральними й етичними нормами, а також засвоєними прийомами й методами економічно прибуткової активності, здійсненої відповідно до чинних правових норм, традицій та стереотипів.

Це новоутворення, поряд з розвитком зазначених в ОПП компетенцій, розглядається нами як один з ключових результатів навчання в ЗВО за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Концепція, як стислий вираз авторського задуму, розкривається у ряді педагогічних умов формування підприємницької культури майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту, серед яких:

- навчання здобувачів освіти використанню передових інформаційних технологій в освітній та підприємницькій діяльності;

- спрямування освітнього процесу на формування установки на задоволення потреб інших людей у майбутній підприємницькій діяльності;

- приділення уваги в освітньому процесі підготовці майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до здійснення управлінського циклу;

- формування підприємницького мислення на аудиторних заняттях та самостійній роботі;

- включення здобувачів освіти під час навчання у соціальні практики підприємництва;

- реалізація взаємодоповнюючих методик контролю, орієнтованих на оцінювання підприємницьких якостей майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту.

Концептуальні ідеї та педагогічні умови освітнього процесу, спрямованого на формування підприємницької культури, обов'язково мають бути співвіднесені з Державним стандартом освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

При цьому будемо виходити з того, що у відповідності до нормативних документів, які регламентують сьогодні зміст освіти, цільові орієнтири освіти майбутнього бакалавра фізичної культури і спорту взагалі, і орієнтири його підготовки до підприємницької діяльності, зокрема, обов'язково мають бути виражені у формі компетентностей і програмних результатів навчання [7, 18].

Іншими словами, слідуючи існуючим парадигмам, ми маємо використати компетентнісний підхід – метод моделювання результатів освіти як норм його якості, який передбачає

відображення у системному і цілісному вигляді образу результату освіти, а також представлення цього результату як ознак готовності її здобувача застосувати відповідні знання, уміння та досвід на практиці [2].

Отже, виконуючи означене завдання, перш за все, приступимо до уточнення цільових компетентностей студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», співвіднесених з їхньою підприємницькою культурою, розуміючи під компетентностями динамічну комбінацію знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та навчальну діяльність [16].

Першим кроком на обраному шляху, став аналіз стандарту бакалаврської освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (далі – Стандарт), якому надано чинності у 2019 році.

Як бачимо з цього документу, предметна область підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту окреслюється таким чином:

- об'єкти вивчення та діяльності – сфера фізичної культури і спорту;

- цілі навчання, сформульовані у формі інтегральної компетентності, яка спирається на НРК – підготовка фахівців, здатних розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми, що характеризується комплексністю та невизначеністю умов, підчас професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання;

- теоретичний зміст предметної області – парадигми, концепції, теорії фізичної культури і спорту; соціально-гуманітарні науки; педагогіка і психологія; основи анатомії, фізіології, біохімії, гігієни, спортивної медицини; загальна теорія здоров'я, здорового способу життя;

- методи, методики та технології – загальнонаукові методи пізнання та дослідницької діяльності; спостереження, опитування, тестування та вимірювання у фізичній культурі і спорті; словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки; технології організації та проведення

спортивно-оздоровчих та спортивних заходів; надання долікарської допомоги; інформаційно-комунікаційні технології;

– інструменти та обладнання: сучасне інформаційно-комунікативне обладнання; спеціалізоване програмне забезпечення; фізкультурно-спортивне спорядження та обладнання [21].

Орієнтири освітнього процесу у Стандарті визначені у формі компетентностей, сгрупованих у такі кластери: інтегральна компетентність; загальні компетентності; спеціальні (фахові) компетентності [21].

Вважаємо, що у контексті формування підприємницької культури усі загальні компетентності наведені у Стандарті, мають безпосереднє відношення до формування цієї професійної якості. Адже складно представити, успішного підприємця у галузі фізичної культури та спорту не здатного реалізовувати свої громадянські права і обов'язки на користь сталого розвитку суспільства; не здатного працювати у команді; з відсутністю навичок самоменеджменту; не спроможного використовувати інформаційні технології; з низьким рівнем комунікаційних умінь; відірваного від практики тощо [21].

Щодо спеціальних фахових компетентностей, на наш погляд, вони теж відображають різні аспекти підприємницької культури, оскільки і використання спортивних споруд, спеціального обладнання та інвентарю, і застосування сучасних технологій управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту, і безперервний професійний розвиток, а також інші компетентності, визначені у Стандарті, є ринковими інструментами, що дозволяють реалізувати підприємницький потенціал фахівця галузі фізичної культури і спорту у ринкових умовах.

Отже, вважаємо, що і загальні, і спеціальні компетентності, наведені у Стандарті виступають своєрідним підґрунтям для набуття та реалізації підприємницької культури, фундаментом, на якому будуватиметься підприємницький менталітет [21].

Компетентності Стандарту виступають орієнтиром для формулювання результатів навчання – очікуваних й доступних вимірюванню конкретних досягнень здобувачів освіти, що

відображають те, як вони здатні виконувати професійні функції після завершення освітньої програми або її частини [16].

При подальшому аналізі Стандарту нами визначено результати навчання, компліментарні підприємницькій культурі. Зокрема, серед наведених результатів навчання, наша увага зосередилася на таких:

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;

- уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій;

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;

- аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства;

- використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність;

- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати [16].

Звертаємо увагу на те, що ці та інші очікувані результати навчання можуть бути розвинені на наступному (магістерському) освітньому рівні.

Для визначення компонентів освітніх програм, які використовуються закладами вищої освіти для забезпечення програмних результатів навчання зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» проведено аналіз освітньо-професійних програм з цієї спеціальності.

Цей аналіз показав, що їх розробниками вимоги Стандарту реалізуються по-різному, що виражається у різних шляхах

формування нормативних компетентностей й досягнення очікуваних результатів освітнього процесу. Звертає також на себе увагу дещо різний розподіл годин між варіативною та нормативною частинами навчального плану, а також значна відмінність між назвами навчальних дисциплін, зміст яких, по суті, є аналогічним.

У той же час, зіставлення цих ОПП з точки зору наявності в них структурних компонентів (дисциплін і навчальних практик), спрямованих на формування підприємницької культури показав, що в деяких з них, є дисципліни, зміст яких безпосередньо спрямований на формування компетентностей, асоційованих із цією професійною якістю.

Так, наприклад, ОПП Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» включає дисципліну «Комерціалізація стартап-проектів», зміст якої, очевидно відтворює специфіку підприємницької діяльності [11].

Однак, такі дисципліни присутні далеко не у всіх закладах вищої освіти, які проводять підготовку майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту.

Більш традиційною в ОПП спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» виглядає присутність дисциплін, які стосуються підприємницької діяльності побічно.

Наприклад, це такі дисципліни як «Економічна теорія»; «Основи менеджменту та маркетингу у фізичній культурі та спорті»; «Спортивні споруди та обладнання»; «Сучасні фітнес-технології»; «Управління у фізичній культурі та спорті»; «Технічні засоби у фізичному вихованні та спорті»; «Оздоровчий фітнес» та ін. [11, 13].

Логічно припустити, що зміст цих дисциплін також передбачає формування компетентностей, необхідних для інноваційної діяльності у галузі фізичної культури і спорту.

Відзначимо також, що у проаналізованих ОПП більшість дисципліни, зміст яких перетинається із формування підприємницької культури, відносяться до вибіркового компонентів. При цьому, ці дисципліни можуть належати як циклу професійної, так і циклу загальної підготовки [11, 12, 13, 14].

Слід зазначити також, що в ОПП є чисельні варіації назв даних дисциплін. Утім, вважаємо, що від цього їх сутність залишається незмінною.

Осторонь стоїть дисципліна «Інформаційні технології в галузі», яка присутня у всіх проаналізованих програмах і відноситься до обов'язкових компонентів циклу професійної підготовки [11, 12, 13].

Щодо навчальних практик, відзначимо, що всі проаналізовані ОПП мають достатню кількість годин практичної підготовки для того, щоб можна було частину їх змісту спрямувати на залучення студентів до підприємницької або комерційної діяльності.

Загалом, вважаємо, що різноманітність форм реалізації змісту Стандарту в ОПП різних ЗВО сприяє підвищенню конкуренції на ринку освітніх послуг і сприяє підвищенню якості фізкультурно-спортивної освіти в контексті формування підприємницької культури.

Досвід закладів вищої освіти нашої країни врахований при розробці авторської ОПП, спрямованої на формування підприємницької культури майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту.

При цьому, маючи обмеження з боку діючого Стандарту, ми мали певну свободу у розробці компонентів освітньої програми. Зокрема, на основі визначених вище програмних результатів навчання нами визначено компоненти освітньої програми, зміст яких має бути спрямований на формування підприємницької культури здобувачів освіти. Такими компонентами стали: окремі навчальні дисципліни; змістові модулі визначених навчальних дисциплін; один з розділів навчальної практики на 4-му курсі.

Співвідношення очікуваних результатів навчання, асоційованих із формуванням підприємницької культури, із компонентами нашої ОПП представлено в табл. 1.

Таблиця 1

**Забезпечення програмних результатів навчання  
компонентами освітньої програми**

Компоненти освітньо-професійної програми	ПРН*							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Змістовий модуль «Цифрове забезпечення підприємництва» дисципліни «Інформаційні технології у фізичній культурі і спорті » (2-й семестр)		+						
Змістовий модуль «Загальні положення та особливості маркетингу галузі фізичної культури і спорту» дисципліни «Маркетинг фізичної культури і спорту» (2-й семестр)			+		+			
Змістовий модуль «Визначення нестатків і потреб споживачів послуг галузі фізичної культури і спорту» дисципліни «Маркетинг фізичної культури і спорту» (2-й семестр)	+				+			
Змістовий модуль «Розробка спортивно-оздоровчих послуг» дисципліни «Маркетинг фізичної культури і спорту» (2-й семестр)					+			
Змістовий модуль «Просування послуг у спортивно-оздоровчій галузі» дисципліни «Маркетинг фізичної культури і спорту» (2-й семестр)					+			
Змістовий модуль «Сутність і принципи спортивного менеджменту» дисципліни «Менеджмент у фізичній культурі і спорті» (2-й семестр)							+	
Змістовий модуль «Управлінський цикл» дисципліни «Менеджмент у фізичній культурі і спорті» (2-й семестр)						+		
Змістовий модуль «Технологія прийняття рішень» дисципліни «Менеджмент у фізичній культурі і спорті» (2-й семестр)						+		

Змістовий модуль «Засади самоменеджменту» дисципліни «Менеджмент у фізичній культурі і спорті» (2-й семестр)						+		+	
Змістовий модуль «Стартапи у галузі» дисципліни «Інноваційні технології спортивного тренування та фізичної культури» (5-й семестр)				+	+				+
Змістовий модуль «Методики креативного мислення» дисципліни «Основи підприємництва у галузі» (6-й семестр)				+	+				+
Змістовий модуль «Сутність підприємницької діяльності» дисципліни «Основи підприємництва у галузі» (6-й семестр)				+	+	+			+
Змістовий модуль «Організаційно-правові форми підприємницької діяльності» дисципліни «Основи підприємництва у галузі» (6-й семестр)						+		+	
Змістовий модуль «Основи підприємницької культури» дисципліни «Основи підприємництва у галузі» (6-й семестр)	+		+	+	+				+
Курсова робота з фаху (7-й семестр)	+	+	+	+	+				+
Виробнича практика (Спілкування у бізнес середовищі у якості помічника менеджера на у закладах спортивно-оздоровчої галузі) (8-й семестр)			+			+		+	+

\*Результати навчання: 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем; 2. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій; 3. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; 4 Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег; 5. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів

спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях; 6. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства; 7. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність; 8. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

Важливим є те, що підготовка майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до підприємницької діяльності обов'язково має проходити з урахуванням міжпредметних зв'язків, взаємопроникненням й логічним підпорядкуванням всіх визначених компонентів освітньої програми загальній меті.

Відмітимо також, що за нашим задумом, для реалізації принципів і положень авторської концепції обов'язковим є віднесення більшості дисциплін, зміст яких повністю або частково спрямовано на формування підприємницької культури, до вибіркової частини освітньої програми.

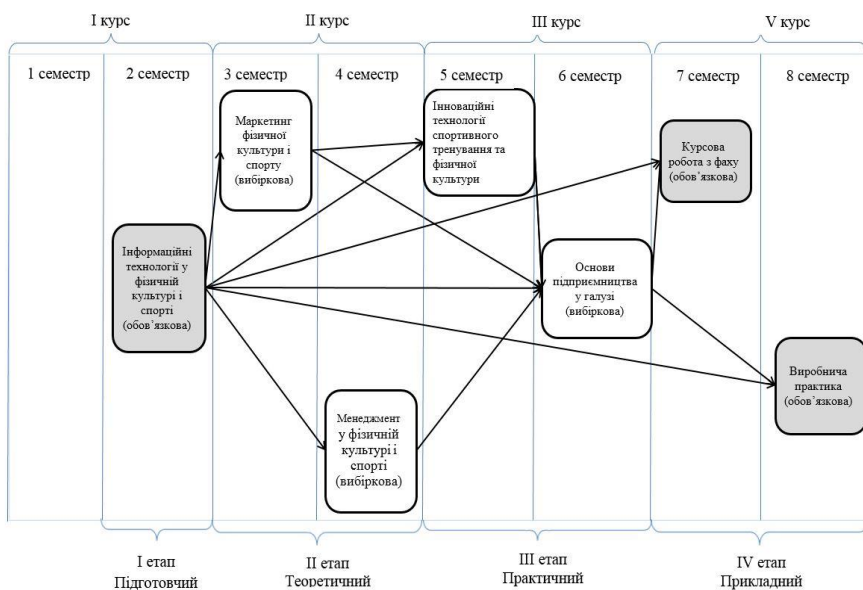
З метою узагальнення сформульованих принципів, концептуальних положень, педагогічних умов, етапів формування підприємницької культури вдаємося до моделювання освітнього процесу, яке у нашому випадку, є достатньо складним завданням, в ході виконання якого необхідно вирішити проблему, пов'язану з визначенням синтаксичних правил і принципів побудови моделі.

Аналіз існуючих варіантів вирішення проблеми моделювання освітнього процесу [2, 15], а також актуальних ОПП, що регламентують зміст освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт [11, 12, 13, 14], дозволив зробити висновок про те, що одним з найбільш конструктивних підходів до вирішення завдання, що стає перед нами, є побудова структурно-логічної схеми, яка дає змогу:

– представити процес формування підприємницької культури як послідовність етапів, пов'язаних із засвоєнням здобувачами освіти змісту компонентів освітньої програми;

- при необхідності уточнити зміст кожного з компонентів ОПП, що залучені до цього процесу формування підприємницької культури не втрачаючи загального контексту;
- відобразити взаємозв'язки різних компонентів освітньо-професійної програми, показати системні зв'язки між ними;
- представити логіку формування підприємницької культури майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту, описавши її у хронологію;
- полегшити розумову роботу з розвитку первинної ідеї, іншими словами, допомогти досліджуванню предметної області.

Спираючись на сказане вище, представимо структурно-логічну схему формування підприємницької культури майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту у найбільш загальному вигляді (рис. 1).



**Рис. 1. Структурно-логічна схема формування підприємницької культури майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту**

Як видно з наведеної на рис. 1 структурно-логічної схеми, процесуальний характер формування підприємницької культури у майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту відображається у послідовності етапів, що відрізняються між собою, перш за все, освітніми завданнями.

Першим є підготовчий етап, який співвідноситься з 2-м семестром. На цьому етапі формування підприємницької культури асоційовано з обов'язковою дисципліною «Інформаційні технології у фізичній культурі і спорті». Завданням етапу є знайомство майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту з можливостями інформаційних систем управління проектами, сервісів для створення сайтів та складення ментальних карт, а також прикладних комунікаційних програм для мобільних пристроїв. Також на цьому етапі відбувається початкове навчання використанню означених засобів у контексті підприємницької діяльності.

Другий етап – теоретичний, співвідноситься із 3-м та 4-м семестрами. На цьому етапі відбувається засвоєння змісту вибіркової дисципліни «Маркетинг фізичної культури і спорту» та «Менеджмент у фізичній культурі і спорті». Головними завданнями цього етапу є формування установки на задоволення потреб інших людей при розробці і втіленні своїх інновацій, а також підготовка майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до здійснення управлінського циклу у підприємницькій діяльності.

Третій етап – практичний, триває з 5-го по 6-й семестр. Цей етап асоціюється із вибілковими дисциплінами «Інноваційні технології спортивного тренування й фізичної культури» та «Основи підприємництва у галузі». Перед ним поставлено завдання формування підприємницького мислення.

Четвертий етап – прикладний, співвідноситься із 7-м та 8-м семестрами, на які заплановано такі обов'язкові компоненти освітньо-професійної програми як курсова робота та виробнича практика. Завданням цього етапу є включення здобувачів освіти до соціальної практики підприємництва.

Вважаємо, що останні два етапи є найважливішими в освітньому процесі, спрямованому на формування підприємницької культури.

Звернемо увагу на те, що згідно нашої схеми, змістовні компоненти (дисципліни) ОПП, спрямовані на формування підприємницької культури, утворюють дві «лінії»: «лінію маркетингу» та «лінію менеджменту».

Ці лінії перетинаються у компонентах програми, що передбачають практичне використання попередньо набутих знань і умінь.

Наскрізною темою, яка проходить через всі компоненти процесу формування підприємницької культури, є використання інформаційних технологій, започатковане дисципліною «Інформаційні технології у фізичній культурі і спорті».

За потреби, декомпозиція рис. 1 дозволяє виділити і більш детально описати окремі компоненти освітньо-професійної програми, спрямовані на формування підприємницької культури майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту, класифікуючи і описуючи їх відповідно до місця, яке вони займають в освітньому процесі.

Отже, припускаємо, що обґрунтовані у підрозділі концептуальні засади, педагогічні умови і структурно-логічна схема можуть стати основою внутрішньо узгодженої системи впливів, спрямованих на формування підприємницької культури у майбутніх бакалаврів з фізичної культури та спорту.

Результати перевірки цього припущення – напрямок наших подальших досліджень.

### **Література**

1. Білоус-Сергеева, С. О. (2016). Формування підприємницької культури. Reporter of the Priazovskyi state technical university. Section: Economic sciences. Issue 32. Volume 1. 233-239.

2. Буренко, М. С. (2012). Формування фаховий компетенцій майбутніх тренерів-викладачів у процесі вивчення циклу професійно-орієнтованих дисциплін: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя.

3. Дембицька, Н. М. (2009). Економічний досвід як чинник становлення суб'єкта економічної соціалізації: концепція дослідженн. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Т. XI, част. 1. 110-118.

4. Добрянський, І. (2011). Підприємницька культура студентів приватного ВНЗ. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Вип. 99. 3-8.

5. Кульневич, С. В., Бондаревская, Е. В. (1999). Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: Учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений, слушателей ИПК и ФПК. Москва – Ростов-на-Дону: Творческий центр «Учитель».

6. Куприна, К. А., Хазанова, Д. Л. (2016). Диджитализация: понятие, предпосылки возникновения и сферы применения. Вестник научных конференций. № 5-5 (9), 259-263.

7. Методичні рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти (2017) [Затверджено Наказом МОН України від 01.06.2017 № 600]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/proekty%20standartiv%20vishcha%20osvita/1648.pdf>.

8. Моисеева, А. А. (2017). Условия и последствия диджитализации современного общества: социально-экономический анализ. Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. № 39. 216-226.

9. Муха, Р. А. (2018). Бізнес-культура, сутність та основні характеристики. Ефективна економіка. № 8. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=6485>.

10. Олексенко, Р. І. Молодиченко В. В. (2017). Концептуальні пріоритети формування сучасної людини економічної. Гуманітарний вісник ЗДІА. Випуск 70. 164-175.

11. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність – 017 Фізична культура і спорт (2019). Київ: Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

12. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність – 017 Фізична культура і спорт (2019). Херсон: Херсонський державний університет.

13. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність – 017 Фізична культура і спорт (2018). Дніпро: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту.

14. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність – 017 Фізична культура і спорт (2017). Тернопіль: Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка.

15. Перепльотчиков, Д. О. (2011) Підготовка майбутніх фахівців фізичного освітнього процесу і спорту до організації діяльності ЗВО : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя.

16. Про освіту (2017). Закон України № 2145-VIII від 05.09.2017 р. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/print>.

17. Радамовська, І. В. (2015). Особливості формування бізнес-культури будівельних підприємств. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство. Випуск 4. 125-128.

18. Рашкевич, Ю. М. (2019). Методичні рекомендації щодо опису освітньої програми в контексті нових стандартів вищої освіти. URL: <https://erasmusplus.org.ua/korysna-informatsiia/korysni-materialy/category/3-materialy-natsionalnoi-komandy-ekspertiv-shchodo-zaprovadzhennia-instrumentiv-bolonskoho-protsesu.html?download=285:metodychni-rekomendatsii-shchodo-opysu-osvitnoi-prohramy-v-konteksti-novykh-standativ-vyshchoi-osvity>.

19. Рюттингер, Р. (1992). Культура предпринимательства. Пер. с нем. М.: Эком.

20. Сериков, В. В. (1999). Образование и личность: теория и практика проектирования образовательных систем. М. : «Логос».

21. Стандарт вищої освіти України перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» (2019) [Затверджено наказом МОН України № 567 від 24.04.2019].

22. Шляхетко, В. В. (2004) Підприємницька культура в системі факторів підвищення конкурентоспроможності поліграфічних підприємств : дис... канд. екон. наук: 08.06.01. Л.

### РОЗДІЛ 3

## ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТУ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### 3.1. Тріада спортсменок: сучасні концепції, скринінг і профілактика

**Чухланцева Наталія Вікторівна,**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри управління фізичною культурою  
і спортом НУ «Запорізька політехніка»*

**Шамардіна Галина Миколаївна,**  
*кандидат педагогічних наук, професор,  
професор кафедри управління фізичною культурою  
і спортом НУ «Запорізька політехніка»*

З кожним роком число спортсменок, які беруть участь в Олімпійських іграх неухильно збільшується. Згідно з даними Міжнародного олімпійського комітету, в 2016 році в Олімпіаді взяла участь рекордна кількість жінок – 4700, що склало 45% всіх учасників. Для порівняння, на Олімпійських іграх в 1900 році, їх було лише 2,2% від загальної кількості учасників, а на Олімпійських іграх 2000 року жінки склали вже 38,2% всіх учасників.

Спортивні досягнення жінок істотно наблизилися до чоловічих: якщо спочатку, в ряді видів спорту, вони відрізнялися на 20% і більше, то до теперішнього часу ця різниця скоротилася приблизно вдвічі, а досягнення спортсменок майже зрівнялися з чоловічими. Традиційно, в науково-методичній літературі, даний феномен пояснюється тим, що накопичений в чоловічому спорті, багаторічний досвід підготовки професійних спортсменів використовується тепер в жіночому спорті, що і призводить до більш високих, ніж у чоловіків, темпів приросту жіночих

спортивних показників [14, 23]. На помітне поліпшення спортивних результатів впливають рання спортивна професіоналізація і спеціалізація, жорсткий селективний відбір дівчат юного віку.

У спортивній практиці рухова діяльність висуває особливі вимоги до тіло будови людини, адже від статури багато в чому залежать функціональні можливості організму, сукупність яких визначає можливість прояву фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, координації, гнучкості). У спортсменок різного віку відзначаються ознаки, що свідчать про більш виражену маскуліність, ніж у жінок, які не займаються спортом [3]. При чому, збільшення атлетизму і м'язової маси у жінок, які професійно займаються спортом, спостерігається навіть у традиційно «жіночих» видах спорту. Перш за все це морфологічні ознаки: маскулітний тип статури, відношення ширини плечей до ширини таза (ширина плечей більше ширини тазу), зміна співвідношення між жировою і м'язовою тканинами на користь останньої, показники дерматогліфіки, гірсутизм, недорозвинення грудних залоз та інше. Конституціональні особливості таких спортсменок визначають специфіку побудови тренувального процесу з урахуванням розгортання адаптивних процесів в жіночому організмі під впливом фізичних навантажень. Дослідження показали, що більшість спортсменок мають інтерсексуальний (чоловічий, атлетичний) фенотип. Дане явище спостерігається у 75% спортсменок, незалежно від спеціалізації, в тому числі – у 98% гімнасток, у 70-90% жінок, що займаються легкою атлетикою, у 71% лижниць, 67% футболісток і 44% плавчих [2]. Такий стан справ не може не позначатися на здоров'ї жінок.

Для більшості спортсменок участь в спорті є позитивним досвідом, що забезпечує поліпшення фізичної форми, підвищення самооцінки і поліпшення фізичного і психічного здоров'я, проте заняття спортом також можуть призвести до суттєвих проблем зі здоров'ям, властивих тільки спортсменкам. Виявлено, що у тих жінок, які займаються традиційно «чоловічими» видами спорту, в 5 разів частіше спостерігаються порушення репродуктивної функції, ніж у представниць традиційно «жіночих» видів спорту. У 29% дівчат відзначається

затримка статевого розвитку, порушення менструального циклу фіксується в 62% випадків; хронічна невиношуваність вагітності – у 32% жінок, а діагноз «безпліддя» ставиться 39% спортсменок [13].

Поняття «жіноча спортивна тріада» (Female Athlete Triad) вперше було описано в 1992 році Американським коледжем спортивної медицини (АКСМ) і спочатку включало розлад харчової поведінки (або низьку енергетичну доступність), аменорею (amenorrhoea/oligomenorrhoea) і зменшену щільність кісткового мінералу (остеопороз і порушення остеогенезу) [20]. У 2007 році Американським коледжем спортивної медицини році був випущений оновлений позиційний стенд, в якому уточнюються компоненти тріади для того, щоб включити спектр дисфункцій, пов'язаних з доступністю енергії з або без порушень харчової поведінки (Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S)), менструальної функцією і мінеральною щільністю кісток. Чинне визначення є більш всеосяжним описом у порівнянні з вихідним [25].

Метою статті є на основі аналізу та узагальнення наукової літератури вивчити сучасні концепції, проблематику скринінгу і профілактики у спортсменок жіночої атлетичної тріади.

Для збору даних був виконаний пошук в наступних базах даних: SCOPUS, Web of Science, Pubmed і Medline, використовуючи такі дескриптори окремо і в комбінації: «тріада», «жінка», «атлет», «енергетична доступність», «менструальна дисфункція», «порушення харчування», «руйнування кісток» і «травма і фізична працездатність спортсмена». Критерієм для включення було: повнотекстові публікації, які висвітлюють дослідження опубліковані до 2020 року. Критерії виключення: матеріали конференцій і книги.

Експоненціальне збільшення числа жінок в спорті призвело до розуміння необхідності вивчення унікальної гендерно-специфічної фізіології спортсменок [7, 13].

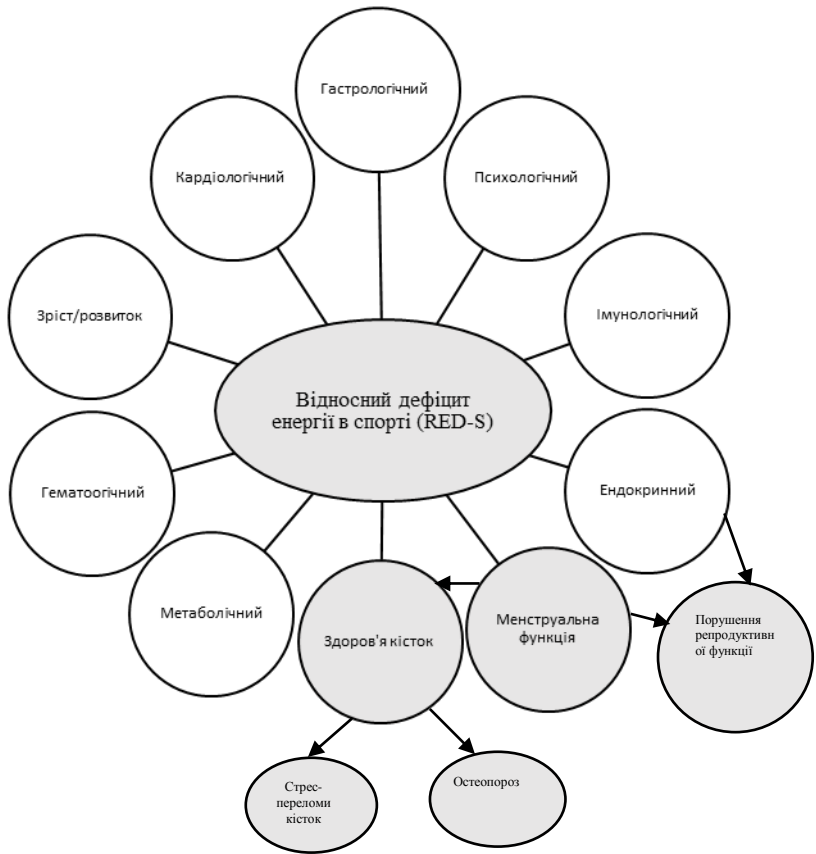
Енергетична доступність це енергія, яку отримує організм з харчуванням, за винятком енергії, що витрачається на фізичні вправи і базові добові метаболічні потреби. Наразі визначено, що 45 ккал/кг чистої маси тіла на добу забезпечують енергетичний баланс [15]. Коли витрати перебільшують потреби, результуючий

стан негативного енергетичного балансу називається низькою доступністю енергії.

Доступність енергії за рахунок збільшення витрат або зниження перорального прийому, є основним фактором у тріаді, хоча порушення харчування може бути навмисним або ненавмисним. Відносний дефіцит енергії в спорті (Relative energy deficiency in sport (RED-S)) – термін, нещодавно введений Міжнародним олімпійським комітетом, описує сукупність наслідків для здоров'я і продуктивності, з якими стикаються спортсмени в результаті недостатньої доступності енергії [18, 25, 26].

RED-S (відносний дефіцит енергії в спорті) включає в себе клінічні чинники, описані тріадою жінок-спортсменів (взаємозв'язок низького рівня ЕА, менструальної дисфункції і низькою мінеральною щільністю кісток), і уточнює різноманітність наслідків для здоров'я, що виникають через низький енергетичний стану (рис.1).

Holtzman В. (2019) з співавторами досліджували, як змінюється з віком рівень ризику RED-S і тріади в підліткової популяції спортсменок, припустивши, що дорослі спортсменки схильні до більш високого рівня ризику, ніж більш молоді спортсменки [12]. Участь в опитуванні, яке стосувалося спортивної діяльності, харчування, сімейної історії та різних аспектів здоров'я взяли 24,34% 15-річних спортсменок, 23,40% – 16-річних, 23,00% 17-ти літніх, 16,96% 18-ти і 12,30% 19-ти літніх спортсменок. Остеоденситометрія (інструментальна діагностика остеопорозу і остеопенії) була здійснена для 19,4% вибірки: 21,6% 15-річних, 16,3% 16-річних, 24,8% 17-річних, 20,0% 18-річних і 9,5% 19-річних. Виявлено, що вік був пов'язаний з ризиком для RED-S і тріади. При визначенні груп помірної і високого ризику спостерігалася позитивна лінійна залежність між віком і відсотком спортсменів, схильних до ризику RED-S, при чому це спостереження було вірним для кожного віку, що підтверджує припущення стосовно впливу тривалості занять спортом на збільшення ризику RED-S і тріади [12].



**Рис. 1. Схематичне представлення компонентів відносного дефіциту енергії в спорті (RED-S), з жіночою спортивною триадою в сірому кольорі [18]**

Розлади харчової поведінки, такі як нервова анорексія або нервова булімія, є зазвичай навмисними причинами. Тим не менш, багато спортсменок без діагнозу розладів харчової поведінки можуть не усвідомлювати наявність таких розладів і не отримувати достатньої кількості енергії. Невпорядковане харчування може характеризуватися періодичною відмовою від їжі, використанням таблеток для схуднення або проносних засобів.

Хоча кожен з компонентів тріади існує в континуумі від здорового до патологічного, на сьогоднішній день виявлено високу кореляційну залежність між доступністю вуглеводів і репродуктивним та скелетним здоров'ям, а розлад харчової поведінки, або через дієтичні обмеження, або через збільшення витрат енергії є фактором, який призводить до патологічних станів менструальної функції і мінеральної щільності кісток.

Різні види спорту мають різні фактори ризику для окремих компонентів тріади спортсменок. Низька енергетична доступність частіше спостерігається в видах спорту, досягнення успіху в яких потребує високого рівня витривалості і включають в себе ті, в яких худорлявий тип тіла дає конкурентні переваги: а) з переважним проявом витривалості та «антигравітаційні» види спорту (біг на довгі дистанції, триатлон, велогонка на шосе, стрибки з трампліну і стрибки в висоту, де велика вага тіла обмежує ефективність виступів), б) спортивні змагання із врахуванням вагових категорій (боротьба, дзюдо, бокс, тхеквондо, де повинні бути дотримані певні вимоги до ваги перед змаганнями), і в) естетичні види спорту (художня гімнастика, фігурне катання і синхронне плавання, де є суб'єктивна складова суддівства). У спортсменок в видах спорту, що вимагають прояву витривалості в поєднанні з високими енергетичними потребами (біг на довгі дистанції, плавання, їзда на велосипеді, баскетбол) відзначається більший вплив низької доступності енергії на працездатність, ніж у спортсменок в видах спорту з низьким енергоспоживанням (гімнастика, важка атлетика) [6, 17].

Зниження споживання калорій і / або збільшення витрат енергії при фізичному навантаженні призводить до дефіциту енергії, потрібної для нормальних фізіологічних функцій, включаючи оновлення клітин, терморегуляцію і репродуктивну

функцію, оскільки для компенсації енергетичного балансу, організм зменшує швидкість метаболізму в спокої, тим самим зменшує доступність енергії для інших нормальних фізіологічних механізмів. Отже, навіть при стабільній масі тіла недостатність енергії негативно позначається на здоров'ї спортсменки. Тривала недостатність енергії може погіршити стан центральної нервової системи, серцево-судинної, ендокринної, шлунково-кишкової, імунної систем. Збільшення фізичних навантажень в поєднанні з низьким споживанням калорій призводить до зниження витривалості, працездатності і збільшення ймовірності субклінічних і клінічних інфекцій [21, 24].

Виникнення розладів харчової поведінки у спортсменок можуть спричинити тривалі дієти, коливання ваги, різкі зміни в обсягах тренуваннях, травми і навіть випадкові коментарі, зроблені тренерами, батьками або друзями з приводу ваги. Виявлено, що 75% гімнасток, яким тренери казали, що у них є надлишкова вага, вдавалися до патогенних методів контролю ваги [21]. Від 13% до 17% юних волейболісток відчували тиск з боку своїх тренерів або батьків стосовно досягнення або підтримки певної ваги тіла [5]. У 31% елітних спортсменок, які займаються видами спорту, що пред'являють вимоги до тілесної фізичної форми, що в свою чергу пов'язане з дисципліною харчування (гімнастика, біг на довгі дистанції, плавання) спостерігається розлад харчової поведінки [21].

Низька доступність енергії (дефіцит енергії), як головна причина виникнення клінічних наслідків жіночої спортивної тріади була продемонстрована як короткостроковими експериментальними, так і лонгітудинальними дослідженнями [16, 29, 30]. Одним з найбільш важливих результатів цих досліджень є те, що навіть короткочасне зниження доступності енергії, призводить до значного пригнічення секреції метаболічних гормонів, порушення циркадних ритмів виділення лютеїнізуючого гормону, пригнічення овуляції і концентрації естрадіолу навіть без значного зниження маси тіла [4, 5, 19, 26].

Порушення харчування і менструального циклу можна визначити з використанням анкет, а мінеральна щільність кісток оцінюється за допомогою методу двоенергетичної рентгенівської абсорбціометрії. Так, результуюча поширеність всіх трьох

компонентів тріади у спортсменок становить від 1,2% до 4,3% від загального числа досліджуваних. Однак ці значення, ймовірно, недостатньо точні, оскільки ні низька доступність енергії, ні субклінічні порушення менструального циклу не були досліджені за допомогою об'єктивних діагностичних методів, а відповіді в самозвітах спортсменок можуть бути суб'єктивно упередженими. Незважаючи на те, що виявлена поширеність всіх компонентів тріади невелика, у 6% спортсменок виявлено наявність двох компонентів тріади спортсменок, і у 18-24% – один [19].

Ці дані підтверджує Р. Chumpalova-Tumbeva зі співавторами (2019), які вивчили поширеність компонентів тріади у 100 жінок 18-28 років, студенток болгарських університетів, з яких 50 були неспортсменками і 50 були професійними спортсменками [8].

Учасниці заповнили анкети, які дозволили оцінити харчову поведінку і детальні опитувальники для виявлення порушень менструального циклу. Також була проведена остеоденситометрія для визначення мінеральної щільності як у всьому кістяку, так і в окремих його ділянках. У групі жінок, що активно займаються спортом, 64% мали ризиковану харчову поведінку або розлади харчової поведінки, на відміну від поширеності проблем з харчуванням у жінок, які не займалися спортом – 36%. Менструальні порушення також частіше зустрічалися у спортсменок – 76%, в порівнянні з контрольною групою, де вони склали 24%. У 16% спортсменок і 4% неспортсменок була виявлена знижена щільність кісток. 10% спортсменок мали всі три компоненти тріади [8].

Менструальна дисфункція частіше зустрічається у жінок, що займаються видами спорту з переважним проявом витривалості, наприклад як легка атлетика, з поширеністю до 69%. До дисциплін з високим ризиком порушень менструального циклу відносять естетичні види спорту, які вимагають інтенсивних тренувань для досягнення гнучкості, витривалості, рівноваги, координації рухів, ритму і танцювальних навичок. Наразі доведено, що менструальні дисфункції можуть спричинити безпліддя, зниження імунної функції, збільшити ризик серцево-судинних захворювань і привести до зниження мінеральної щільності кісток. До менструальних дисфункцій належить аменорея, яка може бути, як первинною, так і вторинною.

Первинна аменорея характеризується відсутністю менструацій та інших ознак статевого дозрівання до 14 років або відсутність менструацій до 16 років при наявності інших ознак статевого дозрівання.

Вторинна аменорея характеризується відсутністю менструації більше трьох або шести місяців у жінок з регулярними менструаціями. Іншим видом менструальної дисфункції є олігоменорея, яка визначається як менструальні цикли з інтервалом більше 35 днів.

Оскільки у підлітків буває важко правильно розрізнити порушення менструального циклу, позаяк їх гормональна система ще продовжує формуватися, АКСМ рекомендує проводити дослідження для виявлення тріади спортсменок і, можливо, інших супутніх медичних проблем у спортсменок із загальною сумою шість місяців аменореї або олігоменореї [25, 27, 28].

Спортсменки можуть мало турбуватися про порушення своїх циклів і навіть можуть «вітати перерву», тим не менш, це слід розглядати як чітку ознаку того, що їх здоров'я під загрозою.

М. Czajkowska зі співавторами (2019) порівнювали менструальні цикли, менструальні розлади і поширеність передменструального синдрому (ПМС) і передменструального дисфоричного розладу (ПМДР) у професійних гімнасток і їх ровесниць, які не займаються будь-яким видом спорту [9]. Експериментальна група складалася з 45 професійних гімнасток (15-17 років), а контрольна група складалася з 40 дівчат того ж віку, які не займалися спортом.

Дослідження показало, що інтенсивна фізична активність, яка виконується дівчатками до першої менструації, є фактором затримки менархе, а змагальний спорт сприяє передменструальному синдрому і передменструальному дисфоричному розладу. Також в цьому дослідженні виявили ряд порушень менструального циклу в експериментальній групі, включаючи більш тривалі перерви між менструальними кровотечами і гіперменорею у 60% спортсменок.

Було встановлено, що 10,26% спортсменок скаржилися на біль, що продовжується від початку до кінця менструальної кровотечі, в той час як жодна з дівчат з контрольної групи не

повідомляла про такі тривалі періоди болю. Ці дані підтверджують результати інших досліджень, які показали, що інтенсивна фізична активність є фактором, який сповільнює менархе [16, 28]. Ризик виникнення менструальних порушень збільшується при зниженні доступності енергії, при цьому прогнозована ймовірність виникнення порушень менструального циклу складає більш 50%, коли доступність енергії була нижче 30 ккал/кг чистої маси тіла на добу [25].

Кісткова тканина є динамічною і постійно реконструюється остеокластами, які резорбують стару кістку і остеобластами, які формують нову. Названі процеси відбуваються під контролем поліпептидів, стероїдних гормонів, гормонів щитовидної залози, цитокінів і факторів росту. Основна роль естрогену в кістковій тканині полягає в безпосередньому впливі на остеобласти, а також в опосередкованому впливі на остеокласти, запобігаючи резорбції кістки. Зазначимо, що у спортсменів мінеральна щільність кістки повинна бути на 5-15% вище, ніж у не спортсменів [5, 6].

Було виявлено, що частота стрес-переломи зустрічаються частіше у спортсменок з аменореєю, а щільність кісткової тканини негативно корелює з кількістю пропущених менструальних циклів після менархе. Для жінок-спортсменок найбільш вразливими є кістки нижніх кінцівок, таза і хребта, де переломи трапляються найчастіше. Зрілість кісток зазвичай досягається до 25 років і є предиктором, що визначає здоров'я кістки [22].

Відомо, що частота переломів довгих трубчастих кісток у жінок старшого віку назад залежить від щільності і маси кісткової тканини, що досягається до 35-річного віку, тому формування в молодому віці щільної і міцної кісткової тканини при достатньому споживанні кальцію і рівні фізичної активності є найважливішим фактором профілактики остеопорозу в зрілому і літньому віці [22, 27].

Мінеральна щільність кістки атлета є відображенням її накопиченої історії доступності енергії і менструального статусу в поєднанні з генетикою і іншими факторами навколишнього середовища, тому важливо завжди враховувати поточний статус мінеральної щільності кістки. Навіть при відновленні адекватної

доступності енергії і регулярних менструаціях, втрата мінеральної щільності кістки не може бути повністю відновлена. Так, остеопороз зустрічається у 13% спортсменок, а у не спортсменок лише в 2,3% випадках. До «низької щільності кісткової тканини» призводять такі поширені серед спортсменок причини, як: незбалансоване харчування, гіпогонадизм, застосування стероїдів (які значно посилюють остеопороз), випадки переломів кісток в минулому.

В опублікованій в 2014 році консенсусної заяві щодо виявлення, лікування і повернення в спорт атлетів з тріадою жінки-спортсменки (2014 Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on Treatment and Return to Play of the Female Athlete Triad), в якості скринінгу, стратифікації ризику та діагностики тріади спортсменки пропонуються наступні інструменти: в рамках щорічного медичного огляду спортсменів дівчатам і жінкам-спортсменкам проходити тріад-специфічне анкетування за спеціально розробленою анкету [25].

Питання анкети ґрунтуються на даних сучасної наукової літератури стосовно виявлення спортсменок з розладами харчової поведінки, аменореєю і остеопенією/остеопорозом, зокрема вісім пунктів стосуються до виявлення порушень харчування, три – менструальної дисфункції і одна – ризику переломів (табл. 1).

При наявності симптомів, що вказують на тріаду, за результатами анкетування пропонується проводити додаткове поглиблене обстеження таких спортсменок. Оскільки точний діагноз будь-якої з складових розладів тріади залежить від ретельної оцінки спортсмена лікарем і іншими членами багатопрофільної команди, яка має включати реабілітологів, тренерів, лікарів, психологів, підкреслюється важливість чесності спортсмена і готовності участі його у всіх етапах обстеження.

*Таблиця 1*

**Питання, рекомендовані для діагностики жіночої атлетичної тріади**

<b>Енергетична доступність</b>
Ви турбуєтесь про свою вагу або склад тіла? (так / ні)
Ви обмежуєте або ретельно контролюєте продукти, які ви їсте? (так / ні)

Ви намагаєтесь скинути масу тіла, щоб відповідати ваговим категоріям або зовнішньому вигляду в вашому виді спорту? (так / ні)
Чи впливає ваш вага на ваші почуття? (так / ні)
Ви турбуєтесь, що ви втратили контроль над тим, скільки ви їсте? (так / ні)
Ви викликаєте штучно у себе блювоту; використовуєте діуретики або проносні після їжі? (так / ні)
В даний час або будь-коли раніше Ви страждали від розладу харчової поведінки? (так / ні)
Ви будь-коли їли таємно? (так / ні)
<b>Менструальна дисфункція</b>
В якому віці у вас були перші менструації?
Чи є у вас регулярні місячні менструальні цикли?
Скільки менструальних циклів у вас було за останній рік?
<b>Здоров'я кісток</b>
Чи був у вас стрес перелом? (так / ні)

Поліпшення енергетичної доступності є найбільш важливим, суттєвим для лікування розладів тріади і пов'язане з поверненням нормальних менструацій і поліпшенням мінеральної щільності кісток. Спортсменки, дієтологи і лікарі повинні узгоджувати цільову масу тіла з урахуванням вимог до ваги для участі в обраному виді спорту. Рекомендується прагнути до набирання ваги від 0,23 до 0,45 кг в тиждень до досягнення заданої ваги. Важливо, що спортсменкам не потрібно повністю припиняти тренування, зокрема пропонується сприяти силовим тренуванням – скорочення м'язів створює навантаження на кістку, яке викликає ремоделювання і збільшує міцність кісток. Обсяг тренувальних занять повинен бути знижений на 10-20%, а вага повинна ретельно контролюватися протягом двох-трьох місяців [11].

Таким чином, збільшення енергетичної доступності може бути досягнуто як за рахунок зниження витрат на фізичні вправи, так і за рахунок збільшення споживання їжі з метою відновлення нормальних менструацій і ваги. Поліпшення енергетичної

доступності, повернення до маси тіла, пов'язаної з нормальними менструаціями, досягнення ІМТ  $\geq 18,5$  або  $> 85\%$  очікуваної ваги і мінімальне щоденне споживання енергії близько 2000 ккал допоможе відновити менструації. Однак важливо розуміти, що відновлення менструації може зайняти до одного року або довше після відновлення відповідної енергетичної доступності.

Оптимізація споживання кальцію і вітаміну D є важливою частиною профілактики і лікування. Значно більше спортсменів зі стресовими переломами мають низьке споживання кальцію, ніж спортсмени без стресових переломів. Оцінка концентрації 25-гідроксивітаміну D корисна для спортсменок, у яких виявлені компоненти тріади. В даний час американська асоціація педіатрів рекомендує щодня приймати 1300 мг кальцію для дітей і підлітків у віці від 9 до 18 років і 600 мг вітаміну D для дітей і підлітків у віці від 1 до 18 років, хоча багато експертів рекомендують більш високе споживання вітаміну D, особливо в кліматі, де перебування на сонці обмежена. Калькулятор кальцію Міжнародного фонду остеопорозу можна використовувати в якості інструменту для оцінки споживання кальцію з харчових джерел (<https://www.iofbonehealth.org/calcium-calculator>). Відомо, що крім кальцію і вітаміну D, інші вітаміни і мінерали грають важливу роль у здоров'ї кісток (вітаміни групи B, вітамін K і залізо), що підкреслює важливість збалансованої дієти.

Поряд з цим, спортсмени, їх батьки і тренери часто потребують інформації щодо важливості енергетичної доступності та регулярних менструальних циклів. Багато з них не знає, що аменорея пов'язана з низькою мінеральною щільністю кісток і стресовими переломами, і як енергетичної доступність важлива для запобігання негативних наслідків для здоров'я кісток. У дослідженні ATHENA («Атлети, націлені на здорові фізичні вправи і альтернативи харчування») доведена ефективність підтримки однолітків для запобігання розладів харчової поведінки, патогенної поведінки з контролем ваги [10]. Авторами було проведено вісім 45-хвилинних занять в невеликих групах під керівництвом вчених. Учасники експерименту ознайомились з інформацією про порушення харчування і особливості правильного спортивного харчування. Анкетні опитування, проведені до і після втручання, виявили зниження

вживання таблеток для схуднення, зниження випадків блювоти з метою схуднення, і поліпшення здорового харчування у підлітків. Загалом це підтверджує важливість використання різноманітних методів первинного втручання, в яких використовується навчання з однолітками для зниження ризику невідповідного харчування та інших ризикованих дій.

#### Висновки.

Сучасний рівень знань про специфічні особливості жіночого організму і його реакції на інтенсивні, граничні тренувальні та змагальні навантаження, властиві багатьом видам спорту, є недостатньо високим. Вивчення проблем адаптаційних можливостей жінок-спортсменок і впливу занять різними видами спорту, прагнення до високих спортивних результатів на стан жіночого організму, мають високу актуальність, наукову і практичну значимість.

Встановлено, що спортсменки схильні до додаткових, специфічних факторів ризику виникнення проявів низької енергетичної доступності: часте регулювання ваги, дієта і втрата ваги в ранньому віці, психологічний тиск і зовнішня стимуляція бажання схуднути, щоб підвищити спортивну продуктивність, стресові ситуації і травми, перетренованість, прагнення до досконалості і сильна орієнтація на досягнення, тренерські установки і правила в деяких видах спорту. Найчастіше саме недостатність енергії стає тригером для виникнення менструальних дисфункцій і зниження мінеральної щільності кісток у спортсменок.

Попередній та регулярний скринінг тріади допомагає своєчасній та точній ідентифікації спортсменок, які знаходяться в групі ризику і потребують подальшої оцінки якості та реабілітації. В якості профілактичного засобу доцільно інформувати спортсменок, їх батьків і тренерів про існуючі ризики і важливість збалансованого харчування.

#### Література

1. Бугаевский, К. А. (2017). Изучение показателей гендерной идентификации у девушек-спортсменок. Наука-2020, 2 (13). 144-153.
2. Врублевский, Е. П. (2008). Адаптационная реакция организма спортсменок в зависимости от направленности

тренировочных нагрузок. Современный олимпийский спорт и спорт для всех: матер. XII Междунар. науч. конф., Москва: РГУФК.

3. Михалюк, Е. Л. (2015) Влияние идентичности тренировочных нагрузок на функциональное состояние и спортивные результаты спортсменов обоего пола (обзор литературы). *Здоровье для всех*. 1. 38-44.

4. Beals, K. A. (2002). Eating Behaviors, Nutritional Status, and Menstrual Function in Elite Female Adolescent Volleyball Players. *Journal of the American Dietetic Association*. 102(9). 1293–1296. DOI: 10.1016/s0002-8223(02)90285-3.

5. Beals, K. A., & Hill, A. K. (2006). The Prevalence of Disordered Eating, Menstrual Dysfunction, and Low Bone Mineral Density among US Collegiate Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 16(1). 1-23. DOI: 10.1123/ijsnem.16.1.1.

6. Brook, E. M., Tenforde, A. S., Broad, E. M., Matzkin, E. G., Yang, H. Y., Collins, J. E., & Blauwet, C. A. (2019). Low energy availability, menstrual dysfunction, and impaired bone health: A survey of elite para athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 29(5). 678-685. DOI: 10.1111/sms.13385.

7. Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillot, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*. 14(2). 136-144. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.10.005

8. Chumpalova-Tumbeva, P.G., Valtchev, V., Stoimenova-Popova, M., Tumbev, L., & Popov, P. (2019). Prevalence of female athlete triad in Bulgaria. *European Neuropsychopharmacology*. 29. 210-211.

9. Czajkowska, M., Plinta, R., Rutkowska, M., Brzęk, A., Skrzypulec-Plinta, V., & Drosdzol-Cop, A. (2019). Menstrual Cycle Disorders in Professional Female Rhythmic Gymnasts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(8). 1470. DOI: 10.3390/ijerph16081470.

10. Elliot, D. L., & Goldberg, L. (2012). Athletes Targeting Healthy Exercise and Nutrition Alternatives: Harm Reduction/Health Promotion Program for Female High School Athletes. *Handbook of*

Prevention and Intervention Programs for Adolescent Girls. 206-239. DOI: 10.1002/9781118269848.ch7.

11. Hobart, J.A. (2000). The female athlete triad. *American Family Physician*. 61. 3357-3364.

12. Holtzman, B., Whitney, K. E., Parziale, A., & Ackerman, K. E. (2019). Relationship Between Age And Red-S Or Female Athlete Triad Risk Level. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 7(3\_suppl). DOI: 10.1177/2325967119s00011.

13. Jones, B. P., Lheveder, A., Saso, S., Yazbek, J., Smith, J. R., & Dooley, M. (2019). Sports gynaecology. *The Obstetrician & Gynaecologist*, 21(2), 85-94. DOI: 10.1111/tog.12557.

14. Lim, S. Y., & Dixon, M. A. (2017). A conceptual framework of sport participation and women's empowerment. *Managing Sport and Leisure*. 22(5). 400-413. DOI: 10.1080/23750472.2018.1499437.

15. Loucks, A. B. (2004). Energy balance and body composition in sports and exercise. *Food, Nutrition and Sports Performance II*. 1-23. DOI: 10.4324/9780203448618-1.

16. Loucks, A. B., & Thuma, J. R. (2003). Luteinizing Hormone Pulsatility Is Disrupted at a Threshold of Energy Availability in Regularly Menstruating Women. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 88(1). 297-311. DOI: 10.1210/jc.2002-020369.

17. Melin, A. K., Heikura, I. A., Tenforde, A., & Mountjoy, M. (2019). Energy Availability in Athletics: Health, Performance, and Physique. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 29(2). 152-164. DOI: 10.1123/ijsnem.2018-0201.

18. Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., ... Ljungqvist, A. (2014). The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad—Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *British Journal of Sports Medicine*. 48(7). 491-497. DOI: 10.1136/bjsports-2014-093502.

19. Nichols, J. F., Rauh, M. J., Lawson, M. J., Ji, M., & Barkai, H.-S. (2006). Prevalence of the Female Athlete Triad Syndrome Among High School Athletes. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 160(2). 137. DOI: 10.1001/archpedi.160.2.137.

20. Otis, C. L., Drinkwater, B., Johnson, M., Loucks, A., & Wilmore, J. (1997). ACSM Position Stand: The Female Athlete

Triad. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 29(5), i-ix. doi: 10.1097/00005768-199705000-00037.

21. Rosen, L. W., & Hough, D. O. (1988). Pathogenic Weight-Control Behaviors of Female College Gymnasts. *The Physician and Sportsmedicine*, 16(9). 140-144. DOI: 10.1080/00913847.1988.11709603.

22. Schtscherbyna, A., Ribeiro, B. G., & Maria Lucia Fleiuss, F. (2019). Bone Health, Bone Mineral Density, and Sports Performance. *Nutrition and Enhanced Sports Performance*. 73-81. DOI: 10.1016/b978-0-12-813922-6.00006-0.

23. Smith, M., & Wrynn, A. (2013). Women in the 2012 Olympic and Paralympic games: An analysis of participation and leadership opportunities. Ann Arbor, MI: SHARP Center for Women and Girls. Retrieved from <http://www.womenssportfoundation.org/en/home/research/sharp-center>.

24. Souza, M. J. D., Koltun, K. J., Strock, N. C., & Williams, N. I. (2019). Rethinking the concept of an energy availability threshold and its role in the Female Athlete Triad. *Current Opinion in Physiology*. 10, 35-42. doi: 10.1016/j.cophys.2019.04.001.

25. Souza, M. J. D., Nattiv, A., Joy, E., Misra, M., Williams, N. I., Mallinson, R. J., ... Matheson, G. (2014). Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on Treatment and Return to Play of the Female Athlete Triad. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 1. DOI: 10.1097/jsm.0000000000000085.

26. Torstveit, M. K., & Sundgot-Borgen, J. (2005). The Female Athlete Triad: Are Elite Athletes at Increased Risk? *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 37(2), 184-193. DOI: 10.1249/01.mss.0000152677.60545.3a.

27. Usoltseva, A. A. (2014). Gender Identity Concepts Of Female Athletes And Girls Who Don't Do Sport Professionally. *Sovremennye Issledovaniya Sotsialnykh Problem*. 0(9). 76. DOI: 10.12731/2218-7405-2014-9-6.

28. Wiesemann, C. (2011). Is there a right not to know one's sex? The ethics of "gender verification" in women's sports competition. *Journal of Medical Ethics*. 37(4). 216-220.

29. Williams, N. I., Koltun, K. J., Strock, N. C. A., & Souza, M. J. D. (2019). Female Athlete Triad and Relative Energy Deficiency in

Sport. Exercise and Sport Sciences Reviews, 47(4), 197-205. DOI: 10.1249/jes.0000000000000200.

30. Williams, N. I., Leidy, H. J., Hill, B. R., Lieberman, J. L., Legro, R. S., & Souza, M. J. D. (2015). Magnitude of daily energy deficit predicts frequency but not severity of menstrual disturbances associated with exercise and caloric restriction. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*. 308(1). DOI: 10.1152/ajpendo.00386.2013.

### **3.2. Спортивна самореалізація людей з інвалідністю**

***Шуба Людмила Вікторівна,***

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри управління фізичною культурою  
і спортом НУ «Запорізька політехніка»*

***Шуба Вікторія Вікторівна,***

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і  
психології Придніпровської державної академії фізичної  
культури і спорту*

В останнє десятиліття у свідомості наукової громадськості зміцнюється ідея про те, що основу освітнього процесу становить діяльність людини у саморозвитку: самовиховання, самонавчання, самовизначення, самореалізація [3, 7].

Пріоритетами, на сьогоднішній час, визначаються максимальний розвиток і реалізація кожної особистості громадянина України, здатність навчатися впродовж життя. При цьому ідеалом виховання «виступає різнобічно та гармонійно розвинена, національно свідома, високоосвічена, життєво компетентна, творча особистість, здатна до саморозвитку і самовдосконалення» [1, 2, 6].

Будуючи інтегроване цивілізоване суспільство, прогресивні країни керуються загальною стратегічною метою – досягнення повної участі людей з інвалідністю в суспільному житті та

своєчасне включення всіх питань, пов'язаних з життєдіяльністю громадян з інвалідністю до всіх напрямків державної політики, сповідують керівні принципи заборони дискримінації, забезпечення рівності можливостей, поваги до відмінностей та визнання фізичної неспроможності як частини людського розмаїття, гідності та автономності особи, в тому числі й свободи здійснювати власний вибір [1, 5, 13].

Проблема формування, зміцнення та збереження здоров'я, у широкому розумінні, на особистісному та суспільному рівнях у наш час набула загальнопланетарного значення та розглядається як така, яка кардинально змінює подальший розвиток людини. Життя та здоров'я людини виступають найвищою цінністю та одним із головних показників цивілізованості суспільства [9-11].

Аспект ціннісного ставлення до здоров'я репрезентовано у працях Ю. Бойчук, І. Бех, І. Борзенка, О. Васильєва, М. Гончаренко, Л. Жаліло, І. Журавльова, Г. Зайцева, Є. Кабацька, С. Кириленко, Т. Круцевич, V. Sundar, D. Brucker, M. Pollack, H. Chang, K. Yazicioglu, F. Yavuz, A. Goktepe, A. Tan, та інші [1, 7, 12, 13].

Питанням формування ціннісного ставлення до свого здоров'я присвячені дослідження Т. Белінської, Т. Вершиніної, В. Воронова, В. Горащука, М. Гриньової, В. Бабича, А. Nicholls, D. Morley, J. Perry та інші [4, 7, 10].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я – це стан повного психічного, фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань та фізичних вад. При розкритті поняття здоров'я необхідно використати концепцію цілісності [6, 10].

В останні роки введено поняття «якість життя, пов'язане зі здоров'ям». При цьому саме якість життя розглядають як інтегральну характеристику. Це означає, що здоров'я має розумітися як цілісність, складові частини які взаємозалежні. Ці частини складають характеристику і зміст загальних компонентів здоров'я людини:

Фізичне здоров'я – функціонування організму і стан здоров'я кожної з його систем.

Розумове (інтелектуальне) здоров'я – це здатність отримувати інформацію, це обізнаність, звідки отримувати необхідну інформацію, як її використовувати.

Емоційне здоров'я – це здатність розуміти почуття та виражати їх. Знання про те, як відчуваємося ми самі і як відчуваються інші, допомагає нам виражати свої почуття у зрозумілій для інших спосіб.

Соціальне здоров'я – це те, як відчуваємо ми себе, як індивідууми чоловічої або жіночої статі, як ми взаємодіємо з іншими людьми. Необхідно розуміти, що дійсно є важливим у стосунках із друзями, сім'єю, коханими і всіма тими, із ким ми взаємодіємо [4, 6].

Немає у людини цінності більшої за здоров'я. Відомо, що здоров'я – це те, без чого людина не може бути щасливою. Здоров'я має посідати перше місце в ієрархії потреб людини. Проте, на жаль, ціна здоров'я більшістю людей усвідомлюється тоді, коли воно під черговою загрозою, а то й певною мірою втрачене. Тільки точне знання сутності здоров'я і чинників, які формують його, може стати для людини порадиником на шляху до розвитку всіх потенціальних можливостей організму, до життя без хвороб, до активного, творчого довголіття.

Останнім часом велике значення надається спортивній реабілітації. Участь у спортивно-реабілітаційних заходах дозволяє дітям і дорослим долати страх, формувати культуру ставлення до слабшого, коригувати гіпертрофовані споживчі тенденції і, нарешті, включати людину з інвалідністю в процес самовиховання, придбання навичок вести самостійний спосіб життя, бути досить вільним і незалежним [2, 5].

Тому, що фізична культура є частиною загальнолюдської культури, і її мета – досягнення фізичної досконалості людини, підвищення витривалості та опірності організму, здатності протистояти несприятливим умовам життя і негативним впливам навколишнього середовища. У зв'язку із зростанням інвалідності у більшості країн світу, пов'язаних із ускладненням виробничих процесів, погіршенням екологічної обстановки, широким поширенням військових конфліктів, виникає величезна потреба у розвитку адаптивної фізичної культури, тобто фізичної культури,

адаптованої до особливостей людей з порушеннями у розвитку та обмеженими фізичними можливостями [6, 9].

Складовою адаптивної фізичної культури є адаптивний спорт. Згідно з Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації» основним напрямком розвитку спорту серед людей з інвалідністю є: створення цілісної програми підготовки у спорті вищих досягнень, що сприяла б розвитку видів спорту, в яких спортсмени з інвалідністю можуть досягти високих результатів на вітчизняних та міжнародних змаганнях; збереження та вдосконалення системи підготовки спортивних резервів, поліпшення функціонування спеціальних дитячо-юнацьких реабілітаційно-спортивних шкіл для дітей з інвалідністю [3, 7].

Якщо фізичне виховання створює початкову базу для різнобічного розвитку фізичних здібностей і рухових навичок, передумови для формування рухової бази, то адаптивний спорт сприяє повному розкриттю цих можливостей і дозволяє відчувати почуття радості, повноти життя і володіння своїм тілом, подолання певних труднощів.

Адаптивний спорт сприяє інтеграції людей з інвалідністю у суспільне життя. Він дозволяє розширити соціальні контакти. У спорті люди з інвалідністю отримують можливість самореалізації та самовдосконалення. Крім цих психологічних елементів участь у спортивному русі сприяє активізації усіх систем організму, моторної корекції та формування ряду необхідних рухових компенсацій. І це, в свою чергу, істотний фактор фізичної та соціальної реабілітації людей з інвалідністю [2, 11].

Участь у спортивних змаганнях, спортивні тренування пред'являють підвищені вимоги до організму людини, функціонування усіх його систем. Спорт включає у собі, як стверджують вчені гуманістичні функції та благородний духовний зміст, але спорт не позбавлений і ряду негативних тенденцій у своєму розвитку. Основна негативна риса великого спорту (з точки зору педагога, психолога, лікаря) – постійне прагнення до зростання спортивних результатів. Рівень рекордів, на сьогодні, давно перевищив можливості людського організму, і нові досягнення можуть бути реалізовані або за рахунок збільшення тренувальних навантажень, або застосування

допінгових препаратів. І той, і інший шлях небезпечний для здоров'я спортсменів.

Головний критерій здоров'я спортсмена – його спортивний результат. Якщо результат поліпшується або принаймні зберігається на стабільному рівні, здоров'я спортсмена не викликає побоювань, завдяки тому, що у результаті фіксується ступінь досконалості функцій всіх систем його організму. У той же час спортсмен знаходиться на кордоні функціональних можливостей, за яким слідує зрив компенсаторно-приспосувальних механізмів із подальшим розвитком патології, неодмінно призводить до соціальної дисфункції (погіршення спортивного результату) [4, 12, 13].

Спортивна діяльність має свою специфіку:

1) височайшій мотивації, яка дозволяє піддавати себе багаторічним щоденним фізичним навантаженням із ціллю досягнення перемоги на змаганнях високого рангу; завдяки цій мотивації спорт став великою природною лабораторією людських можливостей;

2) постійному вдосконаленню важких і надто точних координаційних рухів, у надзвичайній швидкості рухових актів і необхідністю їх антиципації;

3) постійних та іноді височайших вимог до вольових якостей спортсменів, у переборенні труднощів об'єктивного і суб'єктивного характеру, у кількості стресових ситуацій і високій відповідальності за результат;

4) видовищності, яка привертає на стадіони та інші спортивні будови багато глядачів;

5) можливості реалізації досягненого рівня фізичного і психічного розвитку у багатьох інших сферах діяльності людини;

6) збільшення рік від року з'єднання з бізнесом [7].

Успіх у спорті в значній мірі залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього певні вимоги і формують якості особистості, які необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності.

На підставі викладеного вище ми можемо сформулювати принципи, які визначають вимоги до організації навчально-тренувального процесу спортсменів-паралімпійців, висунуті ресурсним підходом:

1) принцип ергономічності – навчання та виховання повинно бути комфортним, не викликати перевантажень, не шкодити здоров'ю;

2) принцип забезпечення індивідуальної траєкторії розвитку спортсмена – облік ресурсів, у даному випадку, маємо на увазі виявлення їх індивідуальної структури, прогнозування відповідних їм можливостей (можливих змін в інтелектуальному та особистісному розвитку кожного спортсмена) та організацію навчально-тренувальної діяльності кожного спортсмена-паралімпійця таким чином, щоб забезпечити максимальну реалізацію його можливостей та прогнозованих досягнень;

3) принцип позитивного зворотного зв'язку – критеріями оцінки у цьому випадку виступають не досягнення певних результатів, а зміни, які відбулися у суб'єктному досвіді. Досягнення спортсмена оцінюються не в результаті порівняння з нормами, які були нав'язані із зовні, або іншими спортсменами, а з самим собою «колишнім», і з прогнозованими саме для нього результатами [1, 3, 10].

Таким чином, акцентування уваги на процесі навчання та виховання кожного спортсмена-паралімпійця, сприяє створенню умов для найбільш ефективного використання та найбільш повного розвитку індивідуальних ресурсів кожного спортсмена у комфортних умовах, що сприятиме розвитку його індивідуальності в цілому.

Спорт, безперервно, збільшує межі можливого у розвитку: сили, швидкості, витривалості, спритності, завзяття, волі. Чемпіони є відмінним прикладом для наслідування багатьом мільйонам людей. Їх приклад дисциплінує, виховує характери, почуття відповідальності, патріотизм. Сама суть змагань дає, ні з чим не порівнянний, емоційний заряд і спортсменам, і глядачам.

Аналізуючи професійний та олімпійський спорт, необхідно відзначити високу мотивацію спортсменів, спрямовану на підготовку та участь у змаганнях, яка змушує їх, як правило, диссимулювати зміни у суб'єктивному стані та уникати досліджень, які можуть виявити відхилення у стані їх здоров'я. Частіше за все тренер підтримує їх у цих прагненнях. Ті соціальні блага, які отримують спортсмен і тренер у разі виграшу призового місця у престижних змаганнях, виправдовують (з

їхньої точки зору) ці дії. У той же час деякі відхилення у стані функцій спортсмена до цих пір не мають достатньо чіткого трактування, а його здатність, при наявності цих порушень, показувати результати світового рівня – залишається загадкою [2, 3].

Проте спорт людей з інвалідністю існує і розвивається. Сьогодні число спортсменів з особливими потребами в Україні, які беруть участь у міжнародних змаганнях, збільшилося майже втричі. Передбачається, що спортивні заняття повинні носити оздоровчий або функціональний характер. При цьому навантаження не перевищують меж, допустимих для адаптаційних можливостей організму. Однак, на сьогоднішній день такого принципу дотримується тільки один із двох, нині існуючих, напрямків спорту інвалідів [4, 8].

Паралімпійська програма вимагає від спортсмена регулярної системи тренування, участі у всіх великих міжнародних змаганнях, а головне – рівня спортивної майстерності не нижче I-II дорослих розрядів. По суті, паралімпійські ігри являють собою олімпійські ігри, але для людей з інвалідністю, тобто вимагають використання всіх резервних можливостей організму в період як змагань, так і тренувань. На данному етапі розвитку паралімпійського руху спортсмени отримують спортивні звання, аж до найвищих. Тобто, спортивну діяльність паралімпійців розглядають на рівні спортивної діяльності «здорових» спортсменів, яка у свою чергу ставе ціллю отримання перемоги у змаганнях [7, 11].

Спортсмен-паралімпієць протягом року може брати участь у цілому ряді змагань різного рівня. Їх кількість і визначає динаміку тренувального процесу.

Організація змагань для спортсменів паралімпійців відрізняється від організації змагань для здорових необхідністю попереднього відбору та класифікації спортсменів по їх функціональним можливостям для формування груп.

У даний час фізкультурно-спортивна робота в Україні ведеться з чотирма групами спортсменів з інвалідністю: з дефектами органів зору, слуху, ураженнями опорно-рухового апарату, з порушеннями інтелекту. У даний час відсутня інтеграція у роботі громадських організацій різних груп людей з

обмеженими можливостями і помітно відчувається крен у сторону спортизації. У багатьох клубах робота зводиться до організації спортивних змагань серед невеликої групи спортсменів. Однак при гостроті соціальних проблем людей з інвалідністю більш пріоритетним завданням слід вважати розвиток фізкультурно-оздоровчої роботи серед більшої частини людей з інвалідністю, ніж роботу з окремими спортсменами [2, 3].

Спортсмени паралімпійці, які мають ушкодження опорно-рухового апарату, найбільш динамічна ланка Паралімпійського спорту. Поширюється коло змагань, зростає конкурентна боротьба, з'являються нові види спорту, у змаганнях у яких беруть участь спортсмени з ушкодженням опорно-рухового апарату. У програмі літніх Паралімпійських ігор 83 % змагань – це змагання для спортсменів, які мають вади опорно-рухового апарату. У Паралімпійських іграх беруть участь спортсмени з такими вадами опорно-рухового апарату як ушкодження хребта і спинного мозку, дитячий церебральний параліч, ампутації кінцівок. У межах кожної підгрупи проводиться класифікація спортсменів паралімпійців, які мають ураження опорно-рухового апарату, для участі у змаганнях.

Складність процесу класифікації зумовлюється великою кількістю варіантів захворювань та їх перебіг. Крім того, будь який вид спорту ставить свої вимоги до функціональних та рухових можливостей спортсменів з вадами опорно-рухового апарату, а спортивний результат залежить не лише від його підготованості, але й від ступеню збереження моторних функцій [4, 7].

Паралімпійці України беруть участь у Паралімпійських іграх від 1996 р., їхні результати постійно зростають – це X Паралімпійські ігри (Атланта, 1996 р.). Українським спортсменам удалося показати високі результати і завоювати сім нагород – одну золоту, чотири срібні та дві бронзові медалі. На XI Паралімпійських іграх (Сідней, 2000 р.) за загальною кількістю завойованих медалей команда України посіла 13-тє місце. На XIV Паралімпійських іграх (Лондон, 2012 р.) за загальною кількістю завойованих медалей команда України посіла 4-е місце. А 2016 році у Ріо-де-Жанейро за загальною кількістю завойованих

медалей команда України посіла 3-є місце. Це свідчить про вірний шлях в розкритті потенціалу людей з інвалідністю [8].

Важко переоцінити гуманістичний сенс різноманітних спортивних змагань осіб з інвалідністю. Вони дозволяють людям з інвалідністю повернутися в суспільство. Сучасний спорт, на даному етапі розвитку, є закономірним результатом пізнавальної діяльності людини. Спорт розглядають як багатофункціональне явище культури, сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, вид і результат діяльності. Досягнення науки про спорт, методики підготовки спортсменів високої кваліфікації, використання її результатів в інших галузях – це сукупність духовних цінностей спорту. Залучення людей з інвалідністю у спортивну діяльність має велике соціальне значення, як для такої людини, так і суспільства в цілому [6, 3, 13].

Паралімпійський спорт дає потужний стимул для мобілізації резервних можливостей організму. Так, людина, яка має тяжкий недуг чи тяжку травму, знаходячись у нерухомому стані, бачать життєрадісні обличчя спортсменів паралімпійців, починає рухатися.

Завдяки заняттям фізичною культурою і спортом психоемоційний та фізичний стан людей з інвалідністю поліпшується.

### **Література**

1. Бех, І. Д. (2015). Виховання особистості: Сходження до духовності. Київ: Либідь.
2. Бріскін, Ю. А. (2003). Адаптивний спорт. Спеціальні олімпіади: Навч. посіб. Львів: «Ахіл».
3. Бріскін, Ю. А. (2006). Спорт інвалідів. Київ: «Олімпійська література».
4. Воронова, В. І. (2017). Психологія спорту. Навч. посіб. Київ: Олімпійська література.
5. Приступа, С., Бріскін, Ю., Розторгуй, М., Переднрій, А. (2019) Вплив занять за авторською програмою спортивно-реабілітаційної підготовки в адаптивному спорті на якість життя осіб з ушкодженням опорно-рухового апарату. Теорія і методика фізичного виховання. 1. 57-64.

6. Круцевич, Т.Ю. (Ред.) (2017). Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ. Олімп. Література.

7. Шуба, В.В. (2016). Психолого-педагогічні аспекти роботи з людьми з обмеженими фізичними можливостями : монографія. Дніпропетровськ: Інновація.

8. International Paralympic Committee: Official website of the Paralympic Movement. URL: <http://www.paralympic.org/>.

9. Laursen, P.B. (2010) Training for intense exercise performance: high-intensity or high-volume training. *Scand J Med Sci Sports*, 20 (2), 1-10. DOI: doi/full/10.1111/j.1600-0838.2010.01184.x.

10. Nicholls, A., Morley, D., Perry, J. (2016). Mentally tough athletes are more aware of unsupportive coaching behaviours: perceptions of coach behaviour, motivational climate, and mental toughness in sport. *Int. J. Sports Sci. Coach*, 11172–181. DOI: 10.1177/1747954116636714.

11. Shuba, V. V. (2017). Special aspects of Paralympic athletes' sport activity in the process of self-education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 21(3):139-145. doi:10.15561/18189172.2017.0307.

12. Sundar, V., Brucker, D., Pollack, M., Chang, H. (2016). Community and social participation among adults with mobility impairments: A mixed methods study. *Disabil Health J*. 4:682–91. DOI: 10.1016/j.dhjo.2016.05.006.

13. Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A., Tan, A. (2012) Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disabil Health J*. 5(4):249-53. DOI: 10.1016/j.dhjo.2012.05.003.

### **3.3. Визначення емоційного стану жінок похилого і старечого віку в процесі занять за методом плейстік**

**Захарова Олена Миколаївна,**  
*старший викладач кафедри управління  
фізичною культурою та спортом  
НУ «Запорізька політехніка»*

**Корнілова Наталія Юрївна,**  
*старший викладач кафедри теоретичних основ фізичного та  
адаптивного виховання Класичного приватного університету*

**Сметанін Сергій Валентинович,**  
*старший викладач кафедри управління  
фізичною культурою та спортом  
НУ «Запорізька політехніка»*

На сучасному етапі міжнародні статистичні дані, в тому числі і ООН свідчать, що число літніх людей в світі до 2025 року досягне близько 1,2 мільярда чоловік і складе 12-22% від загальної кількості населення. У зв'язку з цим найважливішим завданням демографічної політики не тільки для розвинених країн Європи і Америки, але і для багатьох країн пострадянського простору, в тому числі і для України, є облік тенденцій і наслідків демографічного старіння населення.

Так в рекомендаціях ВООЗ «Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я» пропонуються шляхи впливу на фізичну активність людей похилого віку. Там вказується, що даному віковому контингенту необхідно займатися фізичними вправами з помірною інтенсивністю не менше 150 хв на тиждень [1].

Вчені та фахівці, що працюють в галузі геронтології стверджують, що одним з головних оздоровчих завдань фізичної культури в літньому віці є стримування процесів старіння та інволюції в організмі, а також створення основи для нормальної, активної за віком діяльності людини [7].

Автори програм, за якими стимулюють здоровий спосіб життя, стали більше приділяти уваги психо-емоційним

складовим, які можуть впливати на прийняття суб'єктом позитивного рішення до рухової активності та підвищити їх ефективність [3].

Літературні дані свідчать, що на тривалість активного періоду життя людей впливають різні чинники: соціальні, економічні, психологічні, генетичні, тощо. Однак, автори єдині в думці, що основним фактором є мотиви до активного творчого довголіття, а вони, в свою чергу, багато в чому залежать від фізичного і психологічного здоров'я людини [2].

Дані опитувань літніх людей у багатьох країнах, які брали участь в різних програмах рухової активності свідчать, що заклопотаність станом власного здоров'я є головним мотиватором в заняттях руховою активністю. Згодом в результаті вікових змін, нових життєвих обставин, погіршення стану здоров'я, зміни соціального статусу та інших факторів неминуче ще й виникає ряд комплексів, з якими літнім людям важко впоратися самотужки [1].

Як вказує Карелін А.А.: «людина далеко не завжди може правильно описати свій стан і свої душевні якості, та й, як правило, не прагне це робити через відсутність схильності до самокопання або через закладені в неї психологічні комплекси». Так автор зазначає, що «допомогти людині в складній справі прийняття правильного рішення та об'єктивно визначити свої здібності і задатки призначені тести» [4].

За твердженням С. Рубінштейна, емоції, які виникають в результаті впливу на суб'єкт будь-яких предметів чи явищ можуть стати попередниками і причинами спрямованої діяльності людини, пов'язаної з цими предметами або явищами. Необхідно враховувати, що в похилому і старечому віці в системах і органах організму жінки відбуваються незворотні зміни такі як, зниження показників швидкості і точності рухів, погіршення координаційних здібностей, зменшення амплітуди рухів. Це призводить до зниження рухової активності, а надалі і до фізичної. Інволюційні зміни, їх темп та інтенсивність багато в чому визначаються як характером фізичної активності жінок похилого віку, так і способом їх життя в попередні роки [7].

В. Архипова і О. Московченко стверджують, що деякі види фізичної рекреації супроводжують отримання великого

задоволення від рухової діяльності. Перш за все, це пов'язано, з різними іграми (з м'ячем, шайбою, воланом, кулями і т. ін). Властивий їм високий емоційний рівень, є великим стимулом для занять фізичними вправами [2].

Вкрай важливим завданням і стимулом для занять фізичними вправами для дорослого, особливо похилого віку, є можливість спілкування, яка відбувається на групових заняттях. Фахівці відзначають, що внутрішня мотивація до занять у тих, хто займається з'являється тоді, коли вони відчують задоволення від самого процесу занять, отримують позитивні емоції та результат [3].

Необхідно так само відзначити, що з численних переваг оздоровчих занять варто звернути увагу на те, що вони сприяють стимулюванню роботі імунної системи. Це призводить до вироблення ендорфінів, тобто підвищенню настрою при фізичному навантаженні, а отже до хорошого самопочуття, що відбувається на емоційному стані тих, хто займається.

У зв'язку з цим вивчення даного питання підтвердило рішення впливати на мотивацію жінок похилого віку до занять за методом Плейстік через емоції, тобто емоційний стан. Особливо вагомим аргументом стало подання його авторами даної системи, як методу активного психофізичного самовдосконалення. У той же час, вивчення і аналіз джерел спеціальної літератури, дозволяють говорити про нього, як про один із сучасних інноваційних здоров'язберігаючих методів.

Унікальність методу Плейстік полягає в його парадоксальному принципі: крім нетипово плавних, безперервних, округлих рухів і повної відсутності агресії в ігровому варіанті, він включає в себе глибоке розслаблення через концентрацію уваги на грі за принципом «від складного до простого».

У джерелах спеціальної літератури Плейстік описується як танцювально-ігрова, тілесно-орієнтована терапія, яка відноситься до сучасних інноваційних оздоровчих технологій. Розроблений на основі східних оздоровчих практик, в першу чергу Тайцзіцюань і Цігун, Плейстік містить елементи танцю, рухливих ігор з м'ячем і ракеткою, а також іншими предметами, які додають заняттям видовищності та емоційності.

У методі Плейстік розвиток і вдосконалення досягається не через напругу і зусилля, а виключно в розслабленому, умиротвореному стані, неспішно і розмірено. Саме такий темп найкращим чином підходить для жінок похилого віку. Комплекси Плейстік містять також елементи рухової дії, що дозволяють рівномірно, органічно і безпечно впливати на організм тих, хто займається.

Характерною особливістю виконання рухів є їх безперервність, «перетікання» з одного положення в інше завдяки колесним рухам, по черзі лівою і правою руками. При виконанні всіх форм рухів, особлива увага приділяється корекції та підтриманню правильної постави, що так само є дуже актуальним для літнього контингенту.

Заняття починаються з розминки, яка забезпечує активізацію фізіологічних процесів в організмі. Вона зазвичай складається з двох частин: вступної (суглобова гімнастика) та спеціальної (базові форми вправ, які одночасно активізують всі функціональні системи). Така підготовка організму дозволяє плавно перейти до виконання основної частини тренувального заняття.

Рухова активність повинна бути збалансованою за своїми кінетичними і динамічними характеристиками. Цим вимогам повною мірою відповідає метод Плейстік. Він характеризується невеликими фізичними навантаженнями, низьким рівнем травматизму, простими руховими діями і дуже глобальним впливом на весь організм, а отже і на загальний стан здоров'я людей. А що є найбільш важливим в роботі з жінками похилого віку, так це відсутність вікових протипоказань, так як пікові фізіологічні навантаження під час занять не спостерігаються [3].

У зв'язку з цим були організовані три групи жінок по 20 осіб для занять за методом Плейстік.

У джерелах наукової та спеціальної літератури відзначається, що пік фізичної активності має припадати на ранкові години. Це дозволяє організму людини краще відпочити ввечері і налаштуватися на здоровий міцний сон. З огляду на дані рекомендації, заняття проводилися в першій половині дня два рази на тиждень, причому один раз в залі, і один раз в парковій зоні, тобто на свіжому повітрі [1].

Кожне заняття тривало 60 хвилин. Вік респондентів варіювався від 65 до 82 років, тобто середній вік тих, хто займається становив 73,5 року. Відповідно до прийнятої ВООЗ класифікації, до літнього віку відносять жінок від 55 до 74 років, а до старечого віку жінок у віці 75-89 років і до довгожителів відносять жінок у віці 90 років і старше.

Для осіб похилого та старшого віку, необхідна адаптована програма тренувань, яка буде включати в себе індивідуальні особливості та можливості тих, хто займається, а також помірні дозовані фізичні навантаження адекватні віку [3].

Метод Плейстік враховує всі ці особливості і спрямований на: зміцнення суглобів, м'язовий тонус; підтримання гнучкості і функціональності опорно-рухового апарату, а також стимуляцію центральної нервової системи, серцево-судинної і дихальної систем.

Спостереження за жінками в процесі занять за методом Плейстік дозволяють стверджувати, що виконання даних вправ викликає позитивні емоції та задоволення як від рухів, так і від спілкування.

На взаємозв'язок емоцій із спонуканнями, мотивацією вказував у своїх дослідженнях американський психолог К. Ізард. Згідно з його спостереженнями про взаємодію емоцій і мотивації, емоція, що супроводжує, взаємодіє із спонуканням і регулює його будь-яким з трьох напрямків: підсилює (посилення), послаблює (ослаблення), пригнічує (придушення). Автор представляє послідовність емоцій: активація емоції; переживання, що викликає мотивацію; діяльність, яка спонукається і підтримується емоційним станом [4].

З метою визначення мотивації відвідування занять, які проводилися за методом Плейстік, жінкам похилого та старечого віку було запропоновано опитувальник для самооцінки емоційних станів, розроблений американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом.

Методика, яка називається «Самооцінка емоційних станів» включала чотири шкали: «Спокій – тривожність», «Енергійність – втома», «Піднесеність – пригніченість» і «Почуття впевненості в собі – почуття безпорадності».

Кожна шкала представляла собою список з десяти описів емоційних станів тих, хто займається. Відповіді оцінювалися в балах – від 10 до 1 і містили, відповідно, десять варіантів відповідей можливої емоційної реакції [4].

Запропонована методика використовувалася з метою виявлення мотивації шляхом визначення емоційного стану жінок похилого та старечого віку, який вони відчували на початку відвідування занять за методом Плейстік та через місяць, тобто жінкам пропонувалося відповісти на питання опитувальника два рази.

За даними спеціальної літератури, стан емоцій фіксується свідомістю людини з урахуванням тих відчуттів, які характеризують благополуччя або його відсутність на певний момент часу і в конкретній ситуації. Для цього було запропоновано тим, хто займається оцінити свій емоційний стан за обраними відповідно до методики А. Уессмана і Д. Рікса ознаками. Кожне із тверджень, як зазначено вище, мало ідентифікацію в баловому еквіваленті і розподілялося від 10 до 1. Емоції розташовувалися від позитивних до негативних.

Результати балів характеризували високий, середній та низький емоційні стани, в яких жінки перебували в період тестування.

Динаміка емоційного стану відбивалася в сумі балів по кожній з чотирьох шкал. Якщо сума балів перебувала в межах від 26 до 40, то це свідчило про високу оцінку свого емоційного стану. Середній емоційний стан оцінювався результатами від 15 до 25 балів. У той же час, сума балів від 4 до 14 характеризувала емоційний стан жінок як низький.

Результати опитування на початку дослідження показали, що високий рівень емоційного стану відзначили 7 жінок, що склало 11,66% від загальної кількості тих, хто займається. У той же час середній рівень відзначили 52 жінки, відповідно 86,66%. Низький рівень був визначений, лише однією жінкою і це склало 1,66% від загальної кількості учасниць дослідження. Таким чином, в процесі занять за методом Плейстік емоційний стан жінок похилого та старечого віку, які займалися можна охарактеризувати як регулятивну функцію адаптації до навколишнього середовища або ситуації.

Також необхідно відзначити, що в 3 групах, сумарна кількість яких становила 60 осіб, займалися 9 жінок старечого віку, тобто від 75 до 82 років. І при проведенні вихідного тестування жодна з них не зазначила низький рівень емоційного стану.

Через місяць регулярних занять жінкам похилого та старечого віку було запропоновано повторно відповісти на ті ж питання і оцінити свій емоційний стан за обраними відповідно до методики А. Уессмана і Д. Рікса ознаками.

Отримані результати суттєво відрізнялися від вихідних даних.

Так високий рівень емоційного стану відзначили 54 жінки, що склало 90% від загальної кількості тих, хто займається, причому було отримано два максимальних показника по 40 балів.

Середній рівень емоційного стану відзначили 6 жінок, що склало 10% від загальної кількості тих, хто займається.

А ось низький рівень емоційного стану був залишений поза увагою, що відповідало 0%.

Аналізуючи результати опитування так само можна відзначити, що рівень емоційного стану, що оцінюється в балах, хоч і збільшився, але залишився в межах середнього рівня у 5 жінок. При цьому 47 учасниць дослідження після місячних занять середній рівень емоційного стану підвищили до високого.

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що оздоровчі заняття за методом Плейстік позитивно впливають на емоційний стан жінок похилого та старечого віку. Позитивні емоції викликані фізичними вправами, сприяють формуванню стійкої мотивації і потреби в регулярній руховій активності. Це представляється вкрай необхідним, особливо в сучасній складній епідеміологічній ситуації для збереження здоров'я і підвищення якості життя жінок похилого віку.

### **Література**

1. Алдохін, А. А., Малихін, А. О., Колоскова, Н. В. (2016) Фізична культура для людей похилого віку. Вісник наукових конференцій. 5-4 (9). 16-17.

2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження (2017) [Колективна монографія] Бойчук, Ю. Д. [ред.]. Харків: Вид. С. Г. Рожко.

3. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Т. Ю. Круцевич [Ред.], [Т. 1-2] (2017). Київ: Олімпійська література.
4. Карелін, А. А. (2007). Велика енциклопедія психологічних тестів. М.: Ексмо.
5. Олефір, В. О. (2016) Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01. Харків.
6. Менхин, А. В. (2007). Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. пособие. Москва: Физическая культура.
7. Цілі сталого розвитку 2016–2030. URL: <http://www.un.org.ua/ua/tsili-rozvytku-tysiacholittia/tsili-staloho-rozvytku>.
8. World Health Organization Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WorldHealthOrganisation, 2010.
9. Marks D., Murray M., Evans B., Willing C. (2000). Health Psychology: Theory, Research and Practice, L. 7-28.
10. Lisa Feldman, Russell James A. (2014). The Psychological Construction of Emotion, Inbunden: Engelska.

### **3.4. Корекційно-розвивальний вплив засобів адаптивного фізичного виховання на сприйняття часу глухими дітьми**

*Івахненко Анна Аркадіївна,  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри спеціальної освіти  
НУ «Запорізька політехніка»*

Сприйняття часу відносять до психомоторних якостей людини. Це система перцептивних дій, яка суттєво впливає на результативність рухової діяльності. Експериментальні дані науковців свідчать про те, що під час фізичної активності сприйняття часу пов'язано зі швидкістю рухових реакцій і окремих рухів, з підтримкою певного темпу у вправах циклічного характеру і його довільним регулюванням, з освоєнням ритмічних характеристик рухових дій [5, 7].

Часові уявлення глухих дітей відрізняються від уявлень про час дітей зі збереженим слухом, тому що у сприйнятті часу особлива роль належить м'язовим і слуховим відчуттям [9]. Ураження слуху порушує весь хід розвитку дитини й супроводжується особливостями сприйняття часу глухими дітьми. Дослідниками в області спеціальної психології і педагогіки встановлено, що виконання глухими дітьми різних рухових дій характеризується деякою сповільненістю та порушеннями ритму [6, 10]. Разом з тим оволодіння ритмом та правильне сприйняття часових інтервалів надзвичайно важливо для розвитку рухових здібностей глухих дітей від чого, в свою чергу, залежить успішність оволодіння ними складними, в координаційному відношенні, руховими вміннями та навичками, що важливо в майбутньому для їх професійної діяльності і соціальної адаптації загалом.

Багато корекційних педагогів, спостерігаючи той факт, що дітям з порушенням слуху складніше, ніж чуочим, оволодіти ритмом рухів, піднімали питання їх ритмічного виховання. Завдяки їх зусиллям, в навчальні плани спеціальних шкіл були введені уроки ритміки для початкових класів. Але в практиці

фізичного виховання цієї категорії дітей ця проблема залишається недостатньо вивченою. На порушення часових параметрів рухів у вищезазначеної категорії дітей вказувалося в роботах М. Бессарабова [1], Ю. Комарова [3], І. Ляхової [6], О. Форостян [10], але автори не розглядали питання корекційно-розвивального впливу засобів адаптивного фізичного виховання на стан вищезазначеної психомоторної функції глухих дітей.

В сучасних науково-методичних і фахових джерелах вказується на позитивний вплив засобів адаптивного фізичного виховання, зокрема рухливих ігор, на стан психомоторних функцій дітей з психофізичними особливостями. Виходячи з цього, було визначено тему та мету нашого дослідження.

*Мета дослідження.* Провести порівняльний аналіз розвитку сприйняття часу глухих дітей 7-10 років та їх однолітків зі збереженим слухом. Експериментально перевірити ефективність впливу методики з використанням засобів адаптивного фізичного виховання, зокрема рухливих ігор, на корекцію і розвиток сприйняття часу глухих дітей молодшого шкільного віку.

Для проведення дослідження були сформовані: контрольна група глухих дітей (КГ1) 7-10 років (29 хлопчиків і 34 дівчинки), контрольна група дітей зі збереженим слухом (КГ2) 7-10 років (65 хлопчиків і 49 дівчаток) й експериментальна група глухих дітей (ЕГ) цієї ж вікової категорії (33 хлопчики і 32 дівчинки). Склад КГ1 та ЕГ глухих дітей молодшого шкільного віку був максимально наближеним за ступенем порушення слухової функції: втрата слуху склала 75-80 дБ і більше за класифікацією Л. В. Неймана. Визначення особливостей розвитку сприйняття часу у глухих школярів відбувалося за допомогою тесту «Оцінка відчуття часу», який передбачає виконання учасником тестування рухового завдання, запропонованого вчителем (біг на місці у середньому темпі, згинаючи коліна до прямого кута між стегном і гомілкою) протягом 5 с. Після цього учасник тестування повинен відтворити тривалість часу бігу – 5 с. Учитель перевіряє правильність відтворення часу бігу за секундоміром. Потім учаснику пропонується зробити те ж саме протягом 10 с. Фіксується відхилення, визначене з точністю до 0,1 с відтворення часового інтервалу. Значення зі знаком «плюс» означає

перевищення часового інтервалу, зі знаком «мінус» – недосягнення заданого часу [8].

**Виклад основного матеріалу.** М. Бессарабов у своєму експериментальному дослідженні вказував на те, що сприйняття часу у глухих дітей на 50% нижче ніж у їх однолітків зі збереженою слуховою функцією [1]. У роботі Ю. Комарова також вказується на те, що відсутність слуху суттєво позначається на функції сприйняття часу. Середня величина помилки при оцінюванні часових проміжків глухими в його дослідженні склала 60 % та збільшувалась з підвищенням заданого часового інтервалу [3].

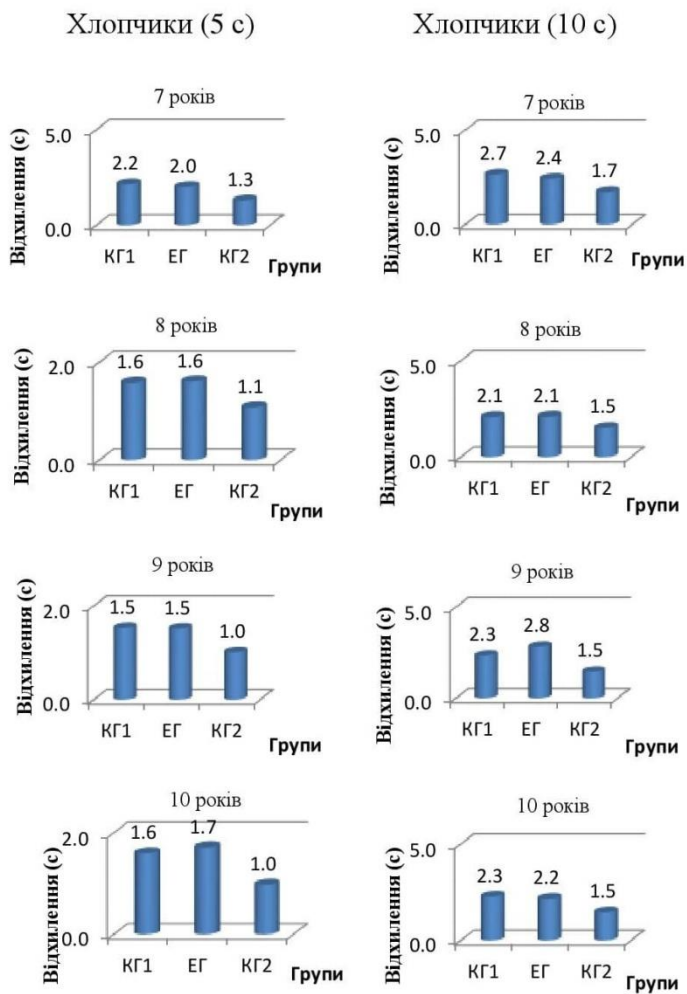
Порівняння показників, отриманих у результаті тестування (рис. 1 і рис. 2) цієї здібності КГ1 і ЕГ глухих дітей 7-10 років у нашому дослідженні свідчить про відсутність суттєвих розбіжностей ( $t < t_{\alpha}$ , при  $\alpha = 0,05$ ). Різниця в результатах даних груп складає від 0,85 % до 8,90 %.

Різниця в результатах даних груп складає від 0,85 % до 8,90 %. Проте, між середніми результатами, показаними глухими хлопчиками молодшого шкільного віку і їхніми однолітками із збереженим слухом, відзначаються значні розбіжності ( $P < 0,05$ ), які складають від 27,89 % до 48,75 %.

Дівчата з порушеннями слуху ЕГ також суттєво відстають від дівчаток із збереженим слухом КГ2 у оцінюванні часових інтервалів ( $P < 0,05$ ). Різниця результатів між цими групами склала від 17,06 % до 40,78 % .

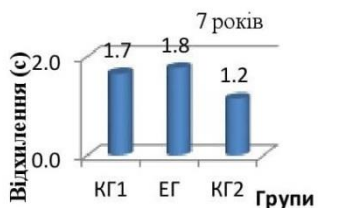
Порівняння результатів тестового випробування – «Оцінка відчуття часу» показує вагому перевагу глухих дівчаток над глухими хлопчиками у 7 років – на 14,8 %, у 9 років – на 26,2 % і у 10 років – на 13,8 %. Лише у 8-річних результати хлопчиків випереджають результати дівчаток на 5 %.

Як у хлопців, так і у дівчат результати оцінки відчуття часу покращуються поступово. У хлопчиків зменшення відхилення при відтворенні часового інтервалу відбувається з 7 до 10 років на 17,35 %, у дівчаток у тому ж віці результати покращуються на 15,8 % [3].

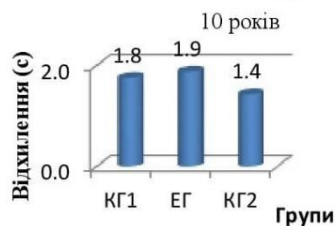
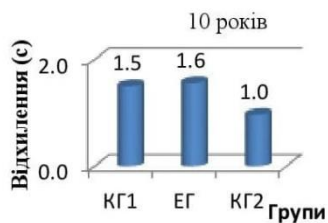
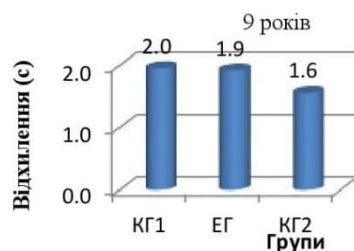
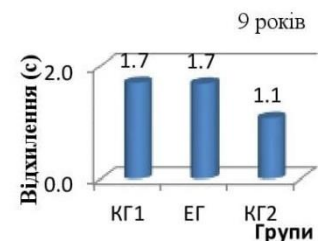
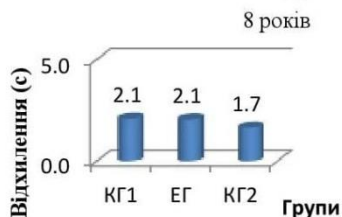
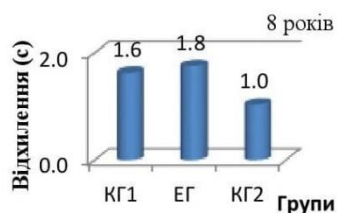
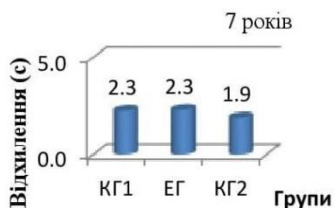


**Рис. 1. Вихідні показники розвитку сприйняття часу глухих хлопчиків 7-10 років та їхніх однолітків зі збереженим слухом за результатами тесту «Оцінка відчуття часу» (5 с, 10 с)**

Дівчатка (5 с)



Дівчатка (10 с)



**Рис. 2. Вихідні показники розвитку сприйняття часу глухих дівчаток 7-10 років та їхніх однолітків зі збереженим слухом за результатами тесту «Оцінка відчуття часу» (5 с, 10 с)**

Важливо відзначити особливість оцінки заданих часових інтервалів дітей молодшого шкільного віку всіх трьох груп – збільшення помилок зі збільшенням заданого часового інтервалу. Так, у досліджуваних ЕГ величина помилок відповідно до заданих часових інтервалів була: 1,7 с; 2,2 с; у досліджуваних КГ1 відповідно – 1,6 с; 2,2 с; у досліджуваних КГ2 – 1,1 с; 1,5 с. Ці показники свідчать про те, що менш точно діти оцінюють більший інтервал (10 с) і більш точно – маленькій (5 с). Варто зазначити, що в процесі виконання тесту у глухих дітей виникали певні труднощі, а саме під час виконання бігу на місці дітям було складно підтримувати однаковий (середній) темп рухів. Спостерігалось або прискорення темпу бігу, або його уповільнення.

Слід також вказати, що глухі діти відхилялися від необхідного ритму рухів, незважаючи на те, що запропоновані у тесті рухові дії достатньо прості для виконання. Крім того, наші педагогічні спостереження свідчать про те, що глухі діти молодшого шкільного віку погано представляють відносини між часовими одиницями вимірів (секунда, хвилина, година), часову послідовність, «наповнюваність» відрізків часу. Практичне використання понять про час у них досить обмежене внаслідок відсутності слуху й недостатнього розвитку мовлення.

Таким чином, недостатність мовленнєвої діяльності, зменшення обсягу інформації, одержуваної глухими дітьми внаслідок ураження слуху, позначаються на правильності сприйнятті проміжків часу під час виконання рухових дій і, як наслідок, сповільнюють їх часову структуру. Але здібність до диференціювання часу тренується. Забезпечити усвідомлення відрізків часу, а також орієнтуватися в часі при виконанні різних рухових дій циклічного й ациклічного характеру можливо лише при регулярній терміновій інформації глухих учнів про часові параметри [1, 3, 4].

Заняття з адаптивної фізичної культури з цією категорією дітей вимагають ретельно продуманої організації й застосування спеціальних засобів і методичних прийомів, побудованих з урахуванням психофізичного розвитку цієї категорії дітей.

При розробці експериментальної методики корекції і розвитку сприйняття часу глухих дітей молодшого шкільного

віку, в основу якої покладено рухливі ігри, ми керувалися, насамперед такими принципами адаптивної фізичної культури:

– загально методичними (науковості, свідомості й активності, наочності, доступності, систематичності, закріплення);

– соціальними (гуманістичної спрямованості, неперервності фізкультурного навчання, соціалізації та інтеграції);

– спеціально методичними [2].

Спеціально методичні принципи адаптивної фізичної культури полягають у забезпеченні єдності діагностики і корекції, диференціюванні (об'єднання дітей у відносно однорідні групи з урахуванням віку, клініки основного дефекту, показників соматичного розвитку та ін.) та індивідуалізації (врахування особливостей кожної дитини), компенсаторній спрямованості педагогічних впливів (використання збережених аналізаторів: зорового, тактильного, м'язово-суглобного). Крім того, важливими є врахування вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку з патологією слухового аналізатору; адекватність, оптимальність і варіативність підбору засобів та методів навчання психофізичним можливостям цієї категорії дітей [3,4].

Основну корекційну роботу з розвитку сприйняття часу глухих дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор можна умовно поділити на три етапи:

– інформаційний – пропедевтичний, який полягав у ознайомленні зі змістом рухливих ігор, інвентарем, місцем проведення; створенні правильної програми рухових дій для вирішення ігрових завдань; освоєнні жестів, що відтворюють команди керівника під час гри; вивченні правил гри, нових слів або речетативів;

– основний – корекційно-розвивальний, який передбачав безпосереднє проведення рухливих ігор, естафет, ігрових завдань, спрямованих на розвиток психомоторики глухих дітей; корекційну роботу з виправлення помилок при виконанні рухових дій в ігровій діяльності та недоліків психомоторної функції глухих дітей;

– заключний – вдосконалювальний, завданням якого було вдосконалення функції сприйняття часових інтервалів та навичок ігрової діяльності глухих дітей молодшого шкільного віку за рахунок ускладнення і варіативності змісту та правил уже

знайомих дітям рухливих ігор, формування творчої ініціативи щодо нових шляхів вирішення ігрових завдань [1,3].

Основним змістом занять з фізичного виховання ігрової спрямованості глухих дітей молодшого шкільного віку мають бути спеціально адаптовані для цієї категорії дітей рухливі ігри, естафети, ігрові завдання, а також загальнорозвивальні вправи з предметами та без них, що проводяться в ігровій формі та інші засоби фізичного виховання, які спрямовані на розвиток сприйняття часу глухих дітей молодшого шкільного віку та покращення їх психомоторних функцій загалом.

Під час проведення занять фізичного виховання ігрової спрямованості ми застосовували наступні рухливі ігри та естафети:

– рухливі ігри та естафети для вдосконалення вміння шикування та перешікування; рухливі ігри та естафети з елементами загально розвиваючих вправ на місці і у русі, з предметами та без них;

– рухливі ігри та естафети зі швидким і помірним бігом;

– рухливі ігри та естафети з бігом із зупинками за зоровим, вібраційним сигналом, зі зміною напрямку та зі змінами часових інтервалів;

– рухливі ігри та естафети з елементами ходьби, бігу парами, по колу, накресленим «коридором», «змією», «ланцюжком»;

– рухливі ігри та естафети зі стрибками у різному ритмі, і темпі;

– рухливі ігри та естафети з метанням малого м'яча в ціль і на дальність за певні проміжки часу;

– рухливі ігри та естафети із киданням м'яча вгору (або у кошик), ударами об підлогу, ловінням двома руками після відскоку;

– рухливі ігри та естафети з передачами м'яча з рук у руки за певному ритмі: у шерензі, у колоні, у колі, над головою, змінюючи напрям;

– рухливі ігри та естафети із подоланням смуги перешкод, виконуючи окремі завдання за певні проміжки часу;

– рухливі ігри та естафети з елементами лазіння гімнастичною стінкою різними способами у заданому ритмі;

– ритмічні ігри для розвитку координованості мікрорухів руки і пальців.

З метою правильної організації і проведення рухливих ігор з глухими дітьми молодшого шкільного віку ми дотримувалися спеціальних методичних рекомендацій, які складені з урахуванням психофізичних особливостей зазначеної категорії дітей, що підвищує ефективність корекційно-розвивальної роботи і прискорює практичне освоєння глухими дітьми нових рухливих ігор та ігрових завдань.

Враховуючи те, що компенсація порушення слуху відбувається, як правило, за рахунок зорового аналізатора, під час проведення рухливих ігор з глухими дітьми молодшого шкільного віку використовуються методи наочності, демонстрації, показу рухів. Для цього на заняттях застосовувалися: плакати із зображеннями, картки з малюнками і схемами рухів, із завданнями, покажчиками, орієнтирами – для формування наочно-дійових уявлень про рухливі ігри або ігрові завдання, що вивчаються; показ рухів у різних експозиціях зі словесним супроводженням вчителя й одночасним виконанням вправ на наслідування; показ рухів з одночасною мовленнєвою інструкцією (описанням, поясненням) та уточнюючою мімікою, жестами, мовленням для зчитування з губ; спортивний інвентар і обладнання, різні за кольором, формою, величиною, вагою – для формування просторових уявлень; світлові, знакові, вібраційні сигнали для концентрації уваги, інформації про початок або припинення гри [3,4]. У глухих дітей процес відтворення часових інтервалів здійснювався за сигналом експериментатора. Постійне сприйняття різних сигналів, що подаються за допомогою рук, виробило у досліджуваних здібність більш точно сприймати довжину пауз між окремими сигналами, що безсумнівно позначилося на точності відтворення ними часових інтервалів.

Аналізуючи зростання абсолютних показників відчуття часу в ЕГ і КГ1 глухих дітей молодшого шкільного віку за навчальний рік можна сказати про істотні розбіжності між ними. Розбіжність у результатах між глухими хлопчиками 7-10 років склала в середньому 29,5 % на користь експериментальної групи. При цьому в усіх глухих хлопчиків ЕГ наприкінці навчального року спостерігалось істотне покращення результатів ( $P < 0,05$ ),

порівняно з вихідними даними, що склало від 36,7 % до 50 %. У КГ1 глухих хлопчиків у більшості випадків (90 %) спостерігалася лише тенденція зростання результатів оцінювання часових інтервалів, що вказує на необхідність активних педагогічних впливів з боку вчителя фізичної культури в плані розвитку здібності до сприйняття часу. Однак, незважаючи на те, що в ЕГ глухих хлопчиків покращення результатів було більш значним порівняно з КГ1 глухих хлопчиків, їм усе-таки не вдалося досягти результатів їхніх однолітків зі збереженим слухом. Різниця між середніми арифметичними величинами оцінювання часових інтервалів глухих хлопчиків ЕГ та КГ2 хлопчиків із збереженим слухом склала 0,29 с, а відставання середніх показників контрольної групи глухих дітей та чуучих дітей молодших класів склало – 0,93 с [1,3].

У глухих дівчаток молодшого шкільного віку ЕГ приріст середніх показників здібності до оцінки часових інтервалів склав від 42,1 % до 60 %. У порівнянні з ними у глухих дівчат КГ1 збільшення показників було не таким значним (від 6,9 % до 10,9 %). Однак до кінця навчального року глухим дівчаткам ЕГ досягти результатів тестування цієї здібності дівчат зі збереженим слухом КГ2 так і не вдалося [1].

Таким чином, у результаті проведеного дослідження представляється можливим зробити наступні висновки: сприйняття часових інтервалів у глухих дітей 7-10 років має свої особливості у порівнянні з їхніми однолітками зі збереженим слухом, тому що у його формуванні беруть участь слухові та кінестетичні відчуття. Але спостерігається позитивна динаміка щодо розвитку цієї психомоторної здібності у глухих дітей молодшого шкільного віку при застосуванні корекційної методики з використанням засобів адаптивного фізичного виховання, зокрема рухливих ігор.

### **Література**

1. Голева, Н. П., Івахненко, А. А. & Мотуз, С. О. (2017). Характерні особливості розвитку сприйняття часу глухих дітей молодшого шкільного віку та його корекція засобами фізичного виховання. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / [редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. 52 (108). 300-308.

2. Евсеев, С. П. & Шапкова, Л.В. (2000). Адаптивная физическая культура: учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений. Москва: Сов. спорт, 2000.

3. Ивахненко, А. А. (2014). Корекція та розвиток психомоторної функції глухих дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор: [монографія]. Запоріжжя : ЗНТУ.

4. Ивахненко, А. А. & І. В. Пущина (2019). Оцінювання особливостей розвитку психомоторики глухих дітей 7-10 років. Актуальні питання корекційної освіти. 12. URL: <http://aqce.com.ua/vipusk-n12-2019/ocinjuvannja-osoblivostej-rozvitku-psihomotoriki-gluhih-ditej.html>.

5. Корягина, Ю. В. (2006). Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта».

6. Ляхова, І. М. (2005). Корекційно-педагогічні основи фізичного виховання дітей зі зниженим слухом (теоретико-методичний аспект): [монографія]. Запоріжжя : ГУ «ЗІДМУ».

7. Моисеева, Н.И. (2015). Восприятие времени человеком и его роль в спортивной деятельности. Москва: Медицина.

8. Сергієнко, Л. П. (2001). Тестування рухових здібностей школярів: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів. Київ: Олімпійська література.

9. Сеченов, И. М. (2001). Элементы мысли. СПб. : Питер.

10. Форостян, О. І. (2001). Розвиток точності рухів у глухих школярів засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03. Одеса.

## *Наукове видання*

БРУХНО Едуард Леонідович ВЕРІТОВ Олександр Ігорович  
ГЛУЩЕНКО Наталія Володимирівна ЖУРАВЛІОВ Юрій Геннадійович  
ЗАЙЦЕВА Ольга Леонидівна ЗАХАРОВА Олена Миколаївна  
ІВАХНЕНКО Анна Аркадійвна КОРЖ Наталія Леонидівна  
КОРНІЄНКО Ольга Юріївна КОРНІЛОВА Наталія Юріївна  
МАЗІН Василь Миколайович ПОРАДА Оксана Володимирівна  
СМЕТАНІН Сергій Валентинович ЧЕРЕДНИЧЕНКО Інна Анатоліївна  
ЧУХЛАНЦЕВА Наталія Вікторівна ШАМАРДІНА Галина Миколаївна  
ШУБА Вікторія Вікторівна ШУБА Людмила Вікторівна

# **ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ**

## *Монографія*

Комп'ютерний набір: *Чухланцева Н. В., Шуба Л. В.*  
Комп'ютерна верстка: *Дяченко О. О.*

Підписано до друку 18.02.2021. Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 9,82.  
Тираж 100 прим. Зам. № 87.

Національний університет «Запорізька політехніка»  
Україна, 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64  
Тел.: (061) 769–82–96, 220–12–14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6952 від 22.10.2019.