

ISSN 2522-1108



Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення

2022



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Актуальні проблеми фізичного виховання
різних верств населення**

Науково-теоретичний журнал

УДК 796.034.2
ББК 75.114
А 43

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2022. 235 с. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>

У науково-теоретичному журналі розміщено наукові праці, в яких відображено стан, проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання різних верств населення.

Призначено для інструкторів, вчителів фізичної культури і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, аспірантів, докторантів, магістрів, студентів, наукових працівників та інших фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Редакційна колегія:

Масляк Ірина – к.фіз.вих., професор

Кузьменко Ірина – к.фіз.вих., доцент

Бала Тетяна – к.фіз.вих., доцент

Мамешина Маргарита – к.фіз.вих.

Петрова Ангеліна – к.фіз.вих.

Жук Вячеслав – ст. викладач

Журнал включено до бази даних: Google Scholar, ROAD (Directory of Open Access scholarly Resources), WorldCat, Bielefeld Academic Search Engine, OpenAIRE.

ISSN 2522-1108 (Online).

Key title: Aktual'nì problemi fizičnogo vihovannâ rìzних verstv naseleonnâ

Abbreviated key title: Aktual. probl. fiz. vihov. rìzних verstv nasele.

URL: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>

© Харківська державна академія фізичної культури, Кафедра теорії та методики фізичного виховання, 2022

© Автори, 2022

ЗМІСТ

<i>Подгорна Вікторія, Кокотєєва Анастасія.</i> Організаційно-педагогічні умови реалізації освітнього процесу підготовки студентів до дій у екстремальних умовах.....	6
<i>Лях-Породько Олексій.</i> Спорт та олімпійські ідеали джерело єднання світового українства.....	13
<i>Рибалко Ліна, Кравченко Михайло.</i> Превентивне виховання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.....	19
<i>Самойленко Станіслав, Рибалко Ліна.</i> Актуальні питання розвитку техніко-тактичної майстерності спортсменів.....	25
<i>Поляков Ігор, Полякова Оксана.</i> Динаміка показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у борців-юніорів під впливом розробленої програми навчально-тренувальних зборів.....	29
<i>Шейко Лілія.</i> Дослідження рівня фізичної підготовленості чоловіків, які займаються плаванням.....	38
<i>Koryahin Viktor.</i> Features of realization of the system of preparation of basketball-player of high gualification	45
<i>Федоряка Андрій.</i> Вплив занять фігурним катанням на розвиток координаційних здібностей у дівчат 11–12 років	53
<i>Мацухова Єлизавета, Микитчик Ольга.</i> Щодо питання важливості професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.....	61
<i>Пономаренко Роман, Губа Анатолій, Дармофал Елеонора.</i> Рівень фізичної підготовленості майбутніх фахівців служби цивільного захисту до виконання завдань за призначенням	66

<i>Шестерова Людмила.</i> Методика розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей у дітей 7-8 років засобами рухливих ігор.....	73
<i>Базюк Валерій, Савчук Юрій, Круковець Сергій.</i> Рівень спеціальної фізичної та функціональної підготовленості юних боксерів	80
<i>Глядя Сергій, Юшко Олексій.</i> Використання навчальних матеріалів для дистанційної форми навчання дисципліни «фізичне виховання»	87
<i>Темченко Володимир, Коник Геннадій, Усова Тетяна, Коленченко Анастасія, Чупир Катерина.</i> Спортивно орієнтоване фізичне виховання при факультативній формі організації занять	96
<i>Петров Денис.</i> Підготовка тренерів зі спортивних танців в системі освіти: сучасність	104
<i>Тарасенко Валентин, Борейко Наталя.</i> Настільний теніс як засіб фізичного виховання різних верств населення.....	110
<i>Сірик Антоніна.</i> До питання впровадження варіативного модулю «бадмінтон» у новій українській школі	117
<i>Азаренкова Любов.</i> Використання різних форм самоконтролю під час занять скандинавською ходьбою	122
<i>Левченко Анна, Жуйборода Аліна.</i> Ставлення здобувачів освіти Харківського національного медичного університету до рухової активності	127
<i>Гета Алла.</i> Потенціал адаптивної фізичної культури у збереженні психофізичних якостей людей похилого віку	132
<i>Кучерган Єлизавета, Макарчук Богдан.</i> Історичні аспекти підготовки вчителів до здоров'язбережувальної діяльності	141
<i>Биков Євген.</i> Ерготерапія в сучасній медицині, реабілітація дітей з ДЦП.....	150

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

Пономаренко Роман¹, Губа Анатолій², Дармофал Елеонора²

¹Національний університет цивільного захисту України, Харків

²Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. Розглянуто питання щодо можливості використання деяких шляхів визначення рівня фізичної підготовленості до виконання завдань за призначенням здобувачів вищої освіти, майбутніх фахівців служби цивільного захисту України. Отримані результати дослідження дають можливість оптимізувати та узагальнити процес фізичної підготовки здобувачів вищої освіти на початковому етапі їх навчання, а також рекомендувати певний перелік вправ спрямованих на розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості на майбутніх курсах навчання.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, фізична підготовка, фізичне виховання, фахівці служби цивільного захисту.

Вступ. В період реорганізації Міністерства надзвичайних ситуацій України в Державну службу України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) досить гостро постало питання щодо необхідності здійснювати професійну підготовку майбутніх фахівців, таким чином щоб надійно та максимально сприяти вихованню та розвитку їх професійних якостей. Саме вища школа є останньою ланкою у набутті найважливіших компетентностей, знань, вмінь та навичок необхідних в подальшому для виконання завдань за призначенням, а особливо пов'язаних з рятуванням людей при ліквідації надзвичайних ситуацій різного характеру [1, 2, 3, 4].

Таким чином, постійно існує необхідність у якісній професійній підготовці фахівців у відомчих закладах вищої освіти ДСНС та визначення

рівня фізичної підготовленості до виконання завдань за призначенням майбутніх фахівців служби цивільного захисту.

Саме тому сучасний фахівець у сфері цивільного захисту повинен відповідати тим вимогам, що діють на європейському і світовому ринку праці, мати високий рівень професіоналізму та конкурентоспроможність [5, 6, 7].

Важливу роль у зміцненні та збереженні здоров'я здобувачів вищої освіти, розвитку її рухових здібностей та рухової активності, підвищенні рівня фізичної підготовленості та формування ціннісних орієнтацій щодо ведення здорового способу життя відіграє фізичне виховання [3, 9]. В свою чергу продуктивність та успішність майбутньої професійної діяльності, цілком залежить від стану здоров'я, високого рівня фізичної та розумової працездатності, розвинутої координації, просторової орієнтації, здібностей до концентрації та перемикання уваги, розвинених функцій зорового та слухового аналізаторів та здібностей працювати в емоційно-нервовій напрузі при дефіциті часу в особливо тяжких умовах пов'язаних з небезпекою для життя та здоров'я людини [8, 9].

У дослідженнях деяких вітчизняних науковців встановлено тісний взаємозв'язок між здоров'ям, фізичною підготовленістю студентської молоді та організацією фізичного виховання у закладі вищої освіти (далі – ЗВО). В той час, як інші науковці відмічають, що діюча у теперішній час організація фізичного виховання у ЗВО недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, працездатності здобувачів вищої освіти та залучення їх до систематичних занять фізичними вправами та спортом.

Науковці стверджують, що саме в студентському віці фізична культура і спорт є біологічною основою стимуляції розвитку і формування молоді людини як особистості, найважливішим засобом зміцнення здоров'я та суттєвого підвищення можливостей для ефективного навчання і оволодіння професійними навичками [1, 3, 4, 9].

У наукових дослідженнях зазначають, що програма з курсу фізичного виховання застаріла і не цікава для сучасного покоління студентської молоді. В свою чергу, традиційна форма занять з фізичного виховання сприяє зниженню

зацікавленості здобувачів вищої освіти до процесу фізичного виховання та призводить до формального відбування навчальних занять з цього предмету.

Усі автори досліджень проблеми в цьому напрямку, вказують на необхідність постійного удосконалення фізичної підготовки, пошуку нових підходів до організації, проведення занять з фізичної підготовки у ЗВО. Однак обґрунтованих наукових досліджень щодо визначення рівня фізичної підготовленості до виконання професійних завдань майбутніми фахівцями у сфері цивільного захисту у науково-методичній літературі недостатньо.

Тому зміст загальної фізичної підготовки потребує перегляду та удосконалення, в тому числі і в ЗВО, в яких відбувається підготовка особового складу для органів та підрозділів ДСНС.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводились відповідно до «Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту», затвердженої Указом Президента України від 28 вересня 2004 року.

Мета дослідження: визначити рівень фізичної підготовленості та різницю в готовності до виконання завдань за призначенням у курсантів та студентів I-го курсу НУЦЗ України різних факультетів та напрямів підготовки.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз можливих шляхів визначення рівня та динаміки зміни фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти в системі цивільного захисту.
2. Визначити показники результативності виконання основних навчальних вправ, вплив яких є визначальним в підготовці здобувачів вищої освіти для виконання дій за призначенням.
3. Дослідити рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Матеріали і методи дослідження. Для проведення досліджень були використані методи дослідження теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, констатуючий експеримент, методи математичної статистики. В дослідженні брали участь 80 студентів-юнаків та 80 курсантів-юнаків НУЦЗ України різних факультетів.

Тестування проводилося на навчально-спортивному комплексі ЗВО на початку першого курсу навчання. Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками розвитку витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та сили. Для статистичної обробки даних було використано t-критерій Ст'юдента, призначений для розрахунку рівності середніх значень у вибірках.

Результати досліджень та їх обговорення. Фізична підготовка рядового і начальницького складу ДСНС включає заняття та складання контрольних нормативів з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки, марш кидків та інші види підготовки і спрямована на збереження здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, життєво важливих вмінь, необхідних для виконання завдань за призначенням.

Результати виконання контрольних вправ для визначення рівня фізичної підготовленості по факультетам відображена у таблицях 1, 2, 3.

Таблиця 1

Результати тестування здобувачів вищої освіти факультету №1

Контрольні вправи	Курсанти, n=24				Студенти, n=24				t	p≤
	X	σ	V	m	X	σ	V	m		
біг на 100 м (с)	13,54	0,62	0,05	0,12	13,88	0,86	0,06	0,26	1.7	-
біг на 1000 м (хв., с)	3,32	0,1	0,03	0,02	3,99	0,22	0,06	0,07	1.2	-
човниковий біг (с)	9,3	1,85	0,2	0,35	9,51	0,63	0,07	0,19	2.3	0.05
підтягування на перекладині (кіл-сть разів)	13,82	5,2	0,33	1,05	15,96	3,49	0,25	0,98	2.8	0.01
стрибок у довжину (м, см)	2,43	0,1	0,04	0,02	2,38	0,15	0,06	0,05	2.9	0.01
комплексно-силова вправа	50,04	3,63	0,07	0,69	42,91	9,53	0,22	2,87	1	-

При проведені досліджень використовувались прийоми та методи визначення показників, що в достатній мірі характеризують створені групи досліджуваних. В кожному окремому випадку визначались середнє арифметичне (\bar{X}), стандартна помилка середнього арифметичного (m), коефіцієнт варіації (σ), стандартне відхилення (V), t-критерій Ст'юдента (t). По

таблиці Ст'юдента визначали рівень значущості (p), за яким судили про ступень достовірності відмінностей показників, що порівнювались.

Таблиця 2

Результати тестування здобувачів вищої освіти факультету №2

Контрольні вправи	Студенти, n=56				Курсанти, n=56				t	p≤
	X	σ	V	m	X	σ	V	m		
біг на 100 м (с)	14,09	0,75	0,05	0,14	14,31	0,7	0,05	0,14	1.6	-
біг на 1000 м (хв., с)	3,32	0,18	0,05	0,03	3,42	0,1	0,03	0,02	1.2	-
човниковий біг (с)	9,59	0,51	0,05	0,09	9,37	0,51	0,05	0,1	2.1	0.05
підтягування на перекладині (кіл-сть разів)	14,72	4,74	0,32	0,89	12,6	1,89	0,15	0,39	2.8	0.01
стрибок у довжину (м, см)	2,34	0,14	0,06	0,03	2,46	0,15	0,06	0,03	2.8	0.01
комплексно-силова вправа	48	4,45	0,09	0,84	49,4	4,71	0,09	0,96	0.9	-

Таблиця 3

Результати тестування здобувачів вищої освіти факультету №3

Контрольні вправи	Курсанти, n=21				Студенти, n=21				t	p≤
	X	σ	V	m	X	σ	V	m		
біг на 100 м (с)	13,54	0,62	0,05	0,13	13,94	0,65	0,05	0,14	1.5	-
біг на 1000 м (хв., с)	3,6	0,44	0,89	0,09	3,76	0,61	0,16	0,13	1.4	-
човниковий біг (с)	9,87	0,79	0,08	0,16	9,62	0,87	0,09	0,19	2	0.05
підтягування на перекладині (кіл-сть разів)	12,3	7,53	0,61	1,54	12,33	5,6	0,45	1,22	2.9	0.01
стрибок у довжину (м, см)	2,6	0,14	0,05	0,03	2,53	0,23	0,09	0,05	2.8	0.01
комплексно-силова вправа	50,04	3,63	0,07	0,74	45,52	6,79	0,15	1,48	0.7	-

При підрахунку результатів за критерієм t-Ст'юдента розбіжності між розподілами статистично достовірні по результатам вправи «Підтягування на перекладені», «Стрибок у довжину», «Човниковий біг». Це означає, що показники курсантів кращі, за показники студентів при виконанні заданих

вправ. По результатах виконання інших вправ розбіжності між розподілами статистично не достовірні.

Висновки:

1. Встановлено, що на сьогоднішній день відсутня достатня кількість інформації щодо рівня фізичної підготовленості до виконання професійних обов'язків здобувачів вищої освіти та його динаміку за останні роки в системі цивільного захисту.

2. Дані проведеного дослідження вказують на різницю в показниках результативності, але лише при виконанні трьох вправ: підтягування на перекладені, стрибок у довжину, човниковий біг.

3. Результати аналізу досліджень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти дозволяють рекомендувати включити до програми з фізичної культури більше вправ, спрямованих на розвиток витривалості та сили.

Перспективами подальших досліджень є вивчення динаміки розвитку та різниці у фізичній підготовленості між здобувачами вищої освіти при переході на старші курси навчання, з подальшою розробкою програми фізичного виховання серед здобувачів вищої освіти системи цивільного захисту, яка б сприяла розвитку фізичних якостей та зменшила різницю між ними.

Список використаної літератури

1. Болненкова О. М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково обґрунтованої системи їх оцінювання на заняттях з фізичної культури. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2010. № 4. С. 44–47.

2. Бондаренко И. Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и методики индексов. Физическое воспитание студентов. Харьков: ХООНОК-ХГАДИ. 2011. № 2. С. 10–14.

3. Воронов В. М. Шляхи удосконалення фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі.

Слобожанський науково-спортивний вісник. Науково-теоретичний журнал. Харків: ХДАФК, 2012. № 3. С 21–24.

4. Єфремова А. Я. Визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців-електриків залізничного транспорту. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2012. № 2. С. 15–18.

5. Коновалов В. В. Формування мотивації до навчання військово-прикладних вправ у курсантів нечисленних спеціальностей університету цивільного захисту МНС України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ, 2013. №3. С. 31–35.

6. Крибодуд Т. Є. Кулик Н. О., Шошура Н. Д. До вивчення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу денного відділення СумДПУ ім. А. С. Макаренка за результатами контрольних нормативів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2010. № 4. С. 20–203.

7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: президент України; Указ. Доктрина від 28.09.2004 №1148/2004. Київ 2004.16 с.

8. Осіпов А.В. Шляхи удосконалення психолого-педагогічних умов організації професійно-прикладного фізичного виховання учнів і студентів в системі неперервної освіти. Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. Харків: ОВС, 2006. №3(23). С. 9–12.

9. Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. Аналіз фізичної підготовленості студентів першого курсу Української Академії Банківської справи за період 2003-2010 років навчання. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2011. № 2. С. 41–43.