

Основними напрямками створення освітньої діяльності в здоров'язберігаючому середовищі є:

- створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку;
- організація навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм учня;
- розробка і реалізація навчальних програм з формування культури здоров'я і профілактики шкідливих звичок;
- корекція порушень здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку школярів;
- функціонування служби психологічної допомоги вчителям і учням щодо подолання стресів, тривожності, гуманного підходу до кожного учня, формування доброзичливих відносин у колективі.

Особливого значення набуває пошук ефективних методичних підходів для прищеплення учням інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему шкільного фізичного виховання [4].

Список використаної літератури:

1. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599 Text.
2. Максименко С. Д. Пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді (психічне обґрунтування). Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 9.
3. Отравенко О. В. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. Здоров'я, спорт, реабілітація. № 4, 2016. С. 47-50.
4. Твердохліб М. М. Оцінка стану фізичного розвитку дітей шкільного віку в динаміці навчального процесу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. № 2 (36), С. 324-330.
5. Чешейко С. Інноваційні підходи до організації процесу фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2005. № 2. С. 46 – 49.

ВПЛИВ ХОРТИНГУ НА СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

**Ірина Масляк, к.фіз.вих, професор,
Володимир Маринець**

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У тезах надано результати дослідження стосовно доцільності впровадження занять хортингом у фізичне виховання закладів фахової передвищої освіти у призмі їх впливу на стан ССС здобувачів освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, хортинг, заклади вищої освіти I-II рівня акредитації, студенти, функціональні системи організму.

Вступ. На сучасному етапі розвитку фізкультурної освіти у закладах повної загальної середньої, фахової передвищої та вищої освіти виникає необхідність впровадження до змісту занять нових нетрадиційних видів рухової активності. Оскільки, за даними ряду досліджень Т.М. Бала, І.П. Масляк, Н.В. Криворучко та ін. [1, 4], учнівська та студентська молодь на заняттях фізичною культурою віддають перевагу інноваційним видам рухової активності. Одним із таких видів є хортинг. Хортинг – національний вид одноборств, який набирає по-

сьогодні урок, як основна форма організації освітньо-виховного процесу, вже не вважається сучасним, хоча б він і вирізнявся всім різноманіттям найсучасніших засобів та педагогічних прийомів, якщо у дитини під час його проведення погіршується здоров'я. Тому обов'язковими на уроках є фізкультхвилинки, практика яких, на жаль нівелюється. Вони дозволяють знімати стан утомленості на уроці, ослабити психологічну напруженість, викликану інтенсивністю занять і просто дати дитині можливість порухатися [5].

Висновки. Таким чином, високий рівень функціональних порушень і хронічної патології у школярів, негативна динаміка стану здоров'я в процесі навчання обумовлюють з одного боку високу актуальність наукових досліджень в цій області, з іншого – необхідність вдосконалення роботи освітніх установ в напрямку збереження, зміцнення і формування здоров'я учнів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть створені на вирішенні проблеми стану здоров'я дітей, що навчаються в освітніх установах, необхідний комплексний підхід, що включає зусилля як системи освіти, так і охорони здоров'я і потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі Харківського коледжу будівництва, архітектури та дизайну. В них приймали участь 53 здобувачі освіти 1 курсів. Продовж навчального року здобувачі освіти в рамках позаурочної роботи з фізичного виховання (секційні заняття) займалися хортингом. Заняття проводилися 3 рази на тиждень, мали стандартну структуру, тривалість складала 1,5 години. Змістове наповнення мало навчально-тренувальну спрямованість.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, медико-біологічні методи (пульсометрія), педагогічний експеримент та методи математичної статистики. Стан серцево-судинної системи визначався за індексом Руф'є.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи первинні показники стану серцево-судинної системи здобувачів освіти за індексом Руф'є, з'ясовано, що при порівнянні з нормативними критеріями, представленими Л.П. Сергієнко [2] вони відповідають нижче середнього рівню та складають $10,3 \pm 2,37$ – у юнаків, $11,2 \pm 2,76$ – у дівчат. У статевому аспекті результати достовірно не відрізняються ($p > 0,05$).

Аналізуючи зазначені показники після впровадження у освітній процес вправ хортингу, встановлено достовірно їх покращення у студентів обох досліджуваних

груп ($p < 0,05$). Так, у юнаків результати стали складати $8,94 \pm 2,13$, у дівчат – $9,3 \pm 2,06$.

Зіставляючи повторні показники із нормативними критеріями встановлено, що рівень функціонування серцево-судинної системи юнаків та дівчат 1-го курсу підвищився з «нижче середнього» до «середнього». У статевому аспекті тенденція відмінностей, у порівнянні із первинним дослідженням, залишилась незмінною.

Таким чином, результати проведених дослідження свідчать про позитивний вплив хортингу на стан серцево-судинної системи здобувачів освіти 1 курсів дизайнерських спеціальностей закладів фахової передвищої освіти. Це факт дозволяє нам рекомендувати фахівцям з фізичної культури впроваджувати у позаурочні форми фізичного виховання закладів фахової передвищої освіти заняття хортингом.

Висновки:

1. Здобувачі освіти 1 курсів дизайнерських спеціальностей закладів фахової передвищої освіти мають нижче середнього рівень функціонування серцево-судинної системи.

2. Заняття хортингом позитивно впливають на стан ССС досліджуваного контингенту, який за оцінювальною шкалою покращився з нижче середнього до середнього.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні впливу занять хортингом на інші функціональні системи організму досліджуваного контингенту.

Список використаної літератури:

1. Бала Т.М., Масляк І.П. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів під впливом вправ черлідінгу. Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2011. Випуск 15. Т. 2. С. 10-15.
2. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс]. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2014. 496 с.
3. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). Boyovy khortyng yak zasib natsionalno-patriotichnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkoliariv, studentskoi ta kursantskoi molodi [Combat horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Krivoruchko N.V., Masliak I.P., Bala T.M., Skripka I.N., Honcharenko V.I. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of strength and endurance of 15-17-year-olds girls. Physical education of students, 2018; 22(3): 127-133.
5. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchuk, M. V. (2017). Boyovy khortyng yak zasib formuvannia v shkoliariv fizychnykh zdibnostei yak osnovy tverezogo sposobu zhyttia v maybutniy zhyttiediyalnosti [Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Yeromenko, E. A. (2016). Formuvannia tsinnociei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh [Formation of values of healthy life of schoolchildren and student youth at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka horyngu: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ППФП СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Єлизавета Мацухова,

Ольга Микитчик, к.фіз.вих, доцент

Придніпровська державна академія фізичної культури та спорту, Дніпро, Україна

Анотація. В роботі розглядається проблема професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) здобувачів вищої освіти, проаналізовано та узагальнено науково-методичну літературу з обраної тематики.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, здобувачі вищої освіти.

Вступ. Рівень фізичного стану сучасних здобувачів освіти викликає значне занепокоєння у науковців. Підвищення вимог до рівня їхньої підготовки, постійна інтенсифікація навчального процесу вимагають підтримання та збереження рівня їх фізичного стану та покращення функціональних можливостей [4].

Науковці (Т.Ю. Круцевич, 2016; Л.П. Пилипей, 2017; О.А.Трубенко, Т.В. Бадрак, Н.О. Гордієнко, В.В. Шевченко, 2020 та інші) наголошують, що фізична готовність майбутніх фахівців до продуктивної діяльності найбільш ефективно досягається