

Список використаної літератури.

1. Pole dance - що це таке, історія виникнення, користь, протипоказання, основні види: <https://publish.com.ua/zdorovia-i-krasa/pole-dance-shcho-tse-take-istoriya-viniknennya-korist-protipokazannya-osnovni-vidi.html> (дата звернення 05.03.2024)
2. Ukrainian Pole Sport&Aerial Acrobatics Federation. URL: <https://www.polesportua.org/tehnichni-harakteristiki-snaryadiv> (дата звернення 12.03.2024)
3. Танець на пілоні як новий вид фітнесу: <https://tsn.ua/lady/krasota/fitnes/tanec-na-piloni-yak-noviy-vid-fitnessu-742364.html> (дата звернення 11.03.24)
4. Танці на пілоні: вплив на фігуру, основні вправи та поради початківцям: <https://thestrip.ru/uk/brovi/tancy-na-pilone-vliyanie-na-figuru-osnovnye-uprazhneniya-i-sovety> (дата звернення 11.03.24)

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТУ «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»

**Станіслав ЛАЗОРЕНКО, здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Суми, Україна*

Анотація. Третій рік у нашій країні йде повномасштабна війна. Україна усіляко намагається протистояти імперським амбіціям північного сусіда. У таких умовах, формування патріотичної моралі у закладах загальної середньої освіти, покладається на фахові компетентності учителів навчального предмету «Захист України», які повинні навчити майбутню генерацію до життя у військових обставинах.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, методологічні принципи, інновації у фізичній культурі, студентська молодь.

Вступ. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – багатфакторна система адекватних впливів на формування релевантних фізичних якостей з урахуванням задекларованих навичок і умінь конкретної професійної діяльності. Принцип гармонійного інтелектуального та фізичного розвитку особистості у сучасному освітньому контексті, трактується як процес тривалого аналізу інформаційного контенту щоб бути інтелектуально та фізично готовим до роботи з учнями закладів загальної середньої освіти. Принцип свідомого залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури і спорту є важливим через обраний фах і мету майбутньої професійної діяльності. У якості специфічної підсистеми загальної фізичної культури професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований та академічно збалансований процес

забезпечення конкретних аспектів фізичної підготовленості у відповідності до обраної професійної діяльності.

Проаналізувавши науково-методичну літературу, ми зробили висновок, що указане питання є досить актуальним для педагогіки нашої країни. Різноманітні теоретичні і практичні аспекти ППФП розкриті у роботах С. В. Гвоздецької, П. Ф. Рибалка та С. В. Чередниченка, О. С. Хоменка та ін. У монографії Л. П. Пелипея розглядаються теоретико-методичні та прикладні аспекти побудови процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів, систематизовано напрямки підготовки майбутніх спеціалістів згідно з вимогами до психофізіологічних особливостей професійної діяльності. Особливості та організація професійно-прикладної фізичної підготовки студенток гуманітарних спеціальностей представлені у науковій статті О. Півень та О. Гордієнка. Як бачимо, загальної інформації щодо професійно-прикладної фізичної підготовки за різними професійними напрямками існує вдосталь, але необхідної методології для формування фізичних та фахових характеристик майбутніх вчителів навчального предмету «Захист України» ми не знайшли.

Мета дослідження – у відповідності до методологічних принципів навчання розробити та перевірити ефективність комплексу заходів професійно-прикладної фізичної підготовки учителів навчального предмету «Захист України» з використанням інноваційних методик з арсеналу одноборств.

Для підтвердження логіки нашого експериментального пошуку ми використали наступні **наукові підходи та методи дослідження**. Діяльнісний підхід у науці є ефективним засобом перевірки екстраполяції прогностичних ідей у практичне русло, завдяки якому і був побудований алгоритм нашого формувального експерименту. Методи, які ми використали у експериментальній частині, були детерміновані метою та завданнями підготовки та написання даної наукової публікації: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, логічний метод дослідження, педагогічний експеримент, тестування фізичних якостей, метод перевірки прогностичності ідей – непараметричний U-критерій Манна-Уїтні.

Результати дослідження та їх обговорення. Прикладний напрям у практиці фізичного виховання визначався ще в 30-ті роки минулого століття. А з 1960-х років до програми з фізичного виховання закладів вищої освіти введено обов'язковий розділ «Професійно-прикладна фізична підготовка». Для вирішення прогностичних та аксіологічних завдань раціонального використання засобів, методів і організаційних форм, за допомогою яких можна сформулювати як загальні, так і специфічні для указаної професії компоненти, ми розробили комплекс заходів щодо їх формування на основі використання інноваційних методик з арсеналу силових одноборств. Комплекс заходів – складався з трьох взаємопов'язаних блоків: теоретичного, практичного та контрольного. Але більше хотілося б у даній публікації представити другий блок тренувального комплексу. Для ефективного вирішення його завдань, ми використали тренувальну систему з

використанням «болгарського мішка», яку 2005 року дав світові болгарський тренер Іван Іванов. Після початку тренерської кар'єри, фахівець намагався винайти тренувальне знаряддя, яке б дозволило його вихованцям покращити силу динамічних борцівських рухів в умовах обмеженого простору за відсутності тренажерного залу. Комплекс вправ з використанням «болгарського мішка» представлений акціями, максимально наближеними до борцівських дій або ж їх складових, виконання яких передбачає використання обтяжувального елемента, яким є сам мішок. Вправи виконуються динамічно, амплітудно, вага мішка дозується в залежності від індивідуальної ваги атлета. Зазначений комплекс, можна порадити для фізичного вишколу не тільки для спортсменів, а і студентам закладів вищої освіти. «Болгарський мішок» – дуже ефективний та багатофункціональний спортивний засіб, який використовується для розвитку силових проявів під час аеробних тренувань. Вправи з використанням «болгарського мішка» забезпечать наступні фізіологічні характеристики:

- розвиток моторики усього тіла студента, що відмінно інтерполюється на усі інші види діяльності;
- поліпшення роботи центральної нервової системи, як результату позитивної динаміки зростання фізичної підготовленості учнівської молоді;
- розвиток м'язів стабілізаторів, які автоматично впливають на розвиток координації, балансу, витривалості.

Перевірка ефективності комплексу заходів здійснювалася у секційній групі студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура. Захист України) Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка протягом 2022–2023 навчального року.

Цифрові дані перевірки ефективності комплексу заходів, щодо реалізації дидактичного принципу гармонійного, інтелектуального та фізичного розвитку майбутнього вчителя навчального предмету «Захист України», у цілому, констатують наступні результати: динаміка фізичної якості «сила», у учасників секційної групи на початку та в кінці експерименту зросла у середньому на 4,34 кг. (вага студентів 65–75 кг.), а середніх і важких – на 5 кілограмів (вага студентів 76–92 кг.). Метод статистичної перевірки (U-критерій Манна-Уїтні) підтвердив їх вірогідність. Статистично вірогідним виявилися результати забігів на спринтерську дистанцію в 60 метрів, атлетів секційної групи у кінці дослідження. Легковаговики покращили спринтерські здібності на 0,4 секунди, середньоваговики та важковаговики 0,5 та 0,3 секунди відповідно та пройшли перевірку методом непараметричного критерію. Коефіцієнт економізації кровообігу майбутніх учителів навчального предмету «Захист України» мав статистично вірогідне зменшення на 400 умовних одиниць, що говорить про формування латентного потенціалу серцево-судинної системи під дією практичного блоку і тренувальної системи комплексу заходів у цілому.

Висновки. Мірилом продуктивності комплексу заходів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вищих навчальних

закладів були наступні аспекти: показники розвитку фізичних якостей та оптимізація функціональних можливостей їхнього організму, які у кінці нашого дослідження мали позитивний вектор зрушень. Тож, дані перевірки ефективності комплексу заходів професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів, дають можливість підтвердити прогностичні завдання щодо формування їх фахових компетентностей.

Перспективу подальших наших наукових пошуків ми вбачаємо у аналізі структури та змісту програм професійно-прикладної фізичної підготовки закладів вищої освіти різних країн світу.

Список використаної літератури.

1. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередниченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми : ФОП Цьома С. П., 2017. 110 с.

2. Півень О., Гордієнко О. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. № 2 (10). С. 70–73.

3. Пелипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.

4. Петелько В. В. Професійно-прикладна фізична підготовка у професійно-технічних навчальних закладах. Вінниця : Вид-во Державного професійно-технічного навчального закладу «Вінницьке міжрегіональне вище професійне училище», 2016. 43 с.

5. Хоменко О. С. Структура та зміст програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 104–108.

ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Катерина МАКСИМОВА, к.пед.н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах розглянуто перспективні напрями розвитку фітнес-індустрії в Україні в умовах сьогодення. Проаналізовано основні властивості притаманні послугам фітнес-індустрії. Проведено SWOT-аналіз конкурентоспроможності фітнес-клубів, який допоміг визначити, що важливим аспектом обраної стратегії для розвитку та підвищення конкурентоспроможності