

показники для оволодіння тієї чи іншої дії з м'ячем координаційної спрямованості.

Отже, врахування психофізіологічних показників у змісті засобів навчання вправ з м'ячем координаційної спрямованості під час навчального або тренувального процесу дозволить суттєво покращити його ефективність.

**Перспективи використання результатів дослідження і подальших розвідок.** Встановлені та досліджені кореляційні зв'язки між спеціальною руховою підготовленістю координаційної спрямованості та психофізіологічними показниками розвитку організму дітей молодшого шкільного віку є перспективою для розробки критеріїв оцінювання просторово-динамічної, просторової та просторово-часової точності у вправах з м'ячем відповідно до віку та статі учнів.

#### Література

1. Арефьев В.Г. Дифференциация развивально-оздоровчих занятий с физической культуры учнів основной школы. Теория і практика: монографія / В. Г. Арефьев. – Київ: Центр учбової літератури, 2014. – 197 с.
2. Бойчук Р. І. Особливості прояву здібностей до оцінки просторово-часових і динамічних параметрів рухів у школярів в процесі навчання технічних елементів спортивних ігор / Р. І. Бойчук, С. А. Бублик // Вісник Чернігівського нац.пед. ун-ту., 2013. – Т. 1, Вип.112. – С. 59-62.
3. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. - К.: ІЗМН, 1998. - 232 с.
4. Галай М.Д. Вікова динаміка психофізіологічного розвитку хлопчиків 1-4 класів та їх вплив на успішність оволодіння вправ з м'ячем / М.Д. Галай// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15.: зб. наукових праць – Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 3 К (123) 20. – С.114-117.
5. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие: Уч. пособие / В. И. Лях. –М.: Дивизион, 2006. - 290 с.

#### Reference

1. Arefiev V.G. (2014). "Differentiation of developmental-improving classes on physical culture of primary school students". Kyiv: Center for Educational Literature. 197 p.
2. Boychuk R. I. (2013) "I will show special features before assessing the spacious-hour and dynamic parameters of rucks for schoolchildren in the process of developing technical elements of sports games". Chernigiv: Pedagogical Sciences. - S. 59-62.
3. Vilchkovsky E.S., Kozlenko M.P. (1998). "System of physical education of junior schoolchildren. Educational and methodical manual" IZMN.232 p.
4. Halai M.D. (2020) "The dynamism of psychophysiological development of lads of 1-4 grades and their injection to the success of the household is right in the middle". Kyiv: NPU vidavnitstvo imeni M.P. Dragomanova. - S. 114-117.
5. Lyakh V.I. (2006) "Coordination abilities: diagnostics and development". M: Division. 290 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).20  
УДК 371.15

**Глагощук О.Г.**  
кандидат педагогічних наук, доцент  
завідувач кафедри фізичного виховання  
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

### СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У даній статті розглянуті проблемні питання сучасної вищої освіти по формуванню фізкультурно-оздоровчої компетенції майбутніх висококваліфікованих фахівців технічних галузей виробництва в умовах дистанційного навчання. Актуальність дослідження обумовлена протиріччям між переходом закладів вищої технічної освіти в режим дистанційного навчання та готовністю учасників освітнього процесу до нових умов. Мета дослідження – визначення готовності та ефективності методичної системи при формуванні фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів у вищому технічному навчальному закладі в умовах дистанційного навчання. Проведено аналіз комплексу навчально-методичних розробок та сформована модель організації освітнього процесу з формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів закладів вищої технічної освіти в умовах дистанційного навчання. Виявлено рівень готовності учасників освітнього середовища та відношення до нової форми проведення навчального процесу. Висновки. Доведено, що формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, розвиток особистості студента, створення необхідних умов для самореалізації студентської молоді в динамічному середовищі, яке постійно змінюється не можливо без прямої та тісної співпраці з викладачем.

**Ключові слова:** компетентність, здоров'я, студентська молодь, дистанційне навчання, вміння, навички.

**Глагощук А.Г. Специфика формирования физкультурно-оздоровительной компетенции студентов заведений высшего технического образования в условиях дистанционного обучения.** В данной статье рассмотрены проблемные вопросы современного высшего образования по формированию физкультурно-оздоровительной компетенции будущих высококвалифицированных специалистов технических отраслей производства в условиях дистанционного обучения. Актуальность исследования обусловлена противоречиями между переходом заведений высшего технического образования в режим дистанционной учебы и готовностью участников образовательного процесса к новым условиям. Цель исследования – определение готовности и эффективности методической системы при формировании

фізкультурно-оздоровительної компетентності студентів в вищому технічному навчальному закладі в умовах дистанційного навчання. Проведено аналіз комплексу навчально-методических розробок і сформувано модель організації освітнього процесу по формуванню фізкультурно-оздоровительної компетентності студентів закладів вищого технічного освіти в умовах дистанційного навчання. Визначено рівень готовності учасників освітнього середовища до нової форми проведення навчального процесу. Висновки. Формування фізкультурно-оздоровительної компетентності, розвиток особистості студента, створення необхідних умов для самореалізації студентської молоді в динамічному середовищі, яке постійно змінюється неможливо без прямого і тесного співробітництва з викладачем.

**Ключові слова:** компетентність, здоров'я, студентська молодь, дистанційне навчання, вміння, навички.

**Gladoschuk A. The specifics of the physical and health competence formation among students of higher technical institutions during distance learning.** This article highlights the problematic issues of modern higher education concerning the physical and health competence formation of future highly qualified specialists in technical fields of production in terms of distance learning. Current events related to the declaration of a global pandemic and the introduction of intensified anti-epidemic measures have caused a number of problematic issues concerning organization of the educational process in higher technical institutions. Actuality of the study is conditioned by the contradiction between the transition of higher technical institutions to distance learning and the readiness of educational process participants to new conditions. In accordance with the challenges of today's life, professional training should be aimed at formation of personality that has not only a system of special knowledge and professional actions, but also characterized by the formation of professionally important competencies, the appropriate level of quality taking into account world and European qualifications, maintaining national achievements and priorities as well as capable of applying new methods, forms, means of teaching and education in the educational process. The purpose of the study is to determine the readiness and effectiveness of the methodological system in the formation of physical culture and health competence of students in higher technical education in terms of distance learning. Research methods – theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, study of pedagogical experience, legislative and regulatory documents, psychological and pedagogical observation, questionnaires. The main concept that defines the specifics of such a competency approach are key competencies. The analysis of a complex for educational and methodical developments has carried out and the organization model of educational process concerning formation of physical culture and improving competence of students in higher technical institutions during distance learning has formed too. The stages of distance learning are characterized, and according to them separate tasks and ways of purpose achievement have defined. The readiness level of the educational environment participants and attitude to the new form of educational process have revealed too. A questionnaire survey of the educational environment participants concerning changing format of training sessions during distance learning. During the pedagogical research it has proved that the formation of physical culture and health competence, the development of the student's personality, the creation of necessary conditions for self-realization of student youth in a dynamic environment that is constantly changing are not possible without direct and close cooperation with the lecturer.

**Key words:** competence, health, student young people, controlled from distance studies, ability, skills.

**Постановка проблеми.** Особливості професійної діяльності висококваліфікованих фахівців технічних галузей виробництва такі, що фізкультурно-оздоровча рухова активність, організація здорового способу життя, формування фізичної культури, потреб у фізичному самовихованні і самовдосконаленні, соціальних властивостей особистості, її психічних якостей і рухових здібностей, необхідних і достатніх для успішного виконання професійних дій, стають обов'язковою умовою при формуванні професійної компетентності. Аналіз діяльності закладів вищої технічної освіти щодо формування фізкультурно-оздоровчої компетентності та рухової активності студентської молоді показав, що наявні можливості реалізуються не в повній мірі.

Вже тривалий час, майже два десятиліття, економічний, політичний, соціальний, культурний і духовний стани українського суспільства свідчать про нестабільність, мінливість, суперечливість просторів його існування, що значно загострює питання виховання молодого покоління. Сучасні події, пов'язані з оголошенням світової пандемії та запровадження посиленних протиепідемічних заходів, продовжують випробовувати національну освіту на міцність. З березня місяця 2020 року навчальний процес в закладах освіти переведено на дистанційний режим.

Актуальність дослідження обумовлена протиріччям між переходом закладів вищої технічної освіти в режим дистанційного навчання та готовністю учасників освітнього процесу до нових умов. Відповідно до викликів сьогодення професійна підготовка має бути спрямованою на формування особистості, яка володіє не тільки системою спеціальних знань та професійних дій, а й вирізняється сформованістю професійно важливих компетентностей, відповідним рівнем кваліфікації з урахуванням світових і європейських стандартів якості при збереженні національних здобутків і пріоритетів, а також здатної до застосування у навчально-виховному процесі нових методів, форм, засобів навчання й виховання [6, с. 35].

**Аналіз досліджень та публікацій.** Проблема вдосконалення процесу оволодіння знаннями у вищих навчальних закладах стає особливо актуальною, оскільки індивідуалізація навчання студентів, насамперед, передбачає інтенсифікацію пізнавальної діяльності, яка ґрунтується на сучасних методах і технологіях навчання (проблемному, комп'ютерному, цикловому та ін.), які дають можливість студентам не тільки за короткий термін одержати необхідні професійні знання, вміння і навички, а й успішно поєднувати навчання у вищих навчальних закладах з іншими видами діяльності [1, с. 114].

Майбутній фахівець – це особистість, яка цілеспрямовано здобуває кваліфікацію відповідно до певного освітньо-кваліфікаційного рівня в процесі навчання, спрямованого на підготовку до подальшої професійної діяльності. Основним концептом, що визначає специфіку такого компетентнісного підходу, є ключові компетенції. Ключові компетенції є колом

різних питань, знань, практичних відомостей і способів діяльності, що стосуються актуальних, перспективних і значущих сфер життєдіяльності людини в суспільстві, оволодіння якими забезпечить, з одного боку, її успішне особистісне і соціальне функціонування, а з іншого – задоволення громадських потреб у людських ресурсах певної якості [7, с. 35].

Поняття «компетенція» і «компетентність» це дійсно не нові поняття в педагогічній науці. Однією з найважливіших особливостей вищої педагогічної освіти є зростання значення компетентності майбутнього фахівця. Сьогодні важливо бути не лише кваліфікованим фахівцем, а й, передусім, компетентним. Більшість авторів пов'язують поняття «компетентність» з професійною діяльністю людини [2, с. 14]. У системі вищої освіти особливого значення набувають принципи виховання, орієнтовані на визнання цінності студента як особистості, його права на вільний розвиток і прояв своїх здібностей.

Провідними вітчизняними науковцями (Л. Пилипей, 2012; Г.П. Грибан, 2016) встановлено, що в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки успішно формується великий комплекс психофізіологічних особистих якостей, які необхідні спеціалісту в його професійній діяльності.

Проблематика формування професійної компетентності у вищих технічних закладах освіти досліджувалася при розробці професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (Р. Раєвський, 2015; В. Філінков, 2015), але відсутнє теоретико-методичне обґрунтування методології розвитку фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів в умовах дистанційного навчання вимагає проведення дослідження та впровадження її в освітню діяльність [6, с.87].

**Мета дослідження** – визначення готовності та ефективності методичної системи при формуванні фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів у вищому технічному навчальному закладі в умовах дистанційного навчання.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, вивчення педагогічного досвіду, законодавчих та нормативних документів, психолого-педагогічне спостереження, анкетування.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Головним завданням сучасної національної системи освіти є підготовка кваліфікованого та конкурентоспроможного фахівця, який не лише володіє певним рівнем знань, умінь і навичок, але й може практично використовувати їх для досягнення поставленої мети. За таких умов сучасна освіта має забезпечувати формування сукупності інтегрованих знань, умінь та якостей особистості – професійну компетентність фахівця.

Професійне становлення майбутніх висококваліфікованих фахівців, на думку Е.Ф. Зеєра, «... є формування професійної спрямованості, компетентності, соціально значущих та професійно важливих якостей і їх інтеграція, готовність до постійного професійного зростання, пошук оптимальних прийомів якісного та творчого виконання професійної діяльності відповідно до індивідуально-психологічних особливостей людини» [4, с. 61].

Одним із можливих шляхів формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх висококваліфікованих фахівців технічних напрямків є професійно-прикладна фізична підготовка. Фізкультурно-оздоровча компетентність майбутніх висококваліфікованих фахівців знаходить свій вияв у знаннях та навичках, ґрунтовній мотивації до активних занять фізичними та оздоровчими вправами, активній рекреаційній та руховій активності [3, с. 134].

В силу того, що медична система всього світового товариства на початку 2020 року не була готова протидіяти вторгненню нового вірусу, була об'явлена світова пандемія. У зв'язку з цим національна система освіти змушена була перейти на дистанційне навчання. В Дніпровському державному технічному університеті було прийнято рішення про необхідність організації дистанційного навчання на єдиній платформі сайту університету – навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» також були переведені у режим дистанційного навчання. Для участі в освітньому процесі викладачу та студенту потрібно зареєструватись та зайти на сторінку кафедри, яка проводить заняття за розкладом. На цій сторінці викладачі мають можливість надавати лекційний матеріал, завдання до самостійної підготовки, тестові завдання, рекомендації та відповідно контролювати роботу студентів. Потрібно відмітити, що на форумі є можливість підтримувати комунікацію зі студентами, спілкуватися й надавати відповіді на питання, які виникли під час засвоєння матеріалу, а також отримувати зворотній зв'язок, що дозволило нам коригувати й шукати нові методи викладання з метою підвищення якості надання інформації та підвищення загальної зацікавленості студентської аудиторії.

Дослідження полягало в психолого-педагогічному спостереженні за впливом педагогічних умов по формуванню фізкультурно-оздоровчої компетентності студентської молоді в режимі дистанційного навчання. В дослідженні приймали участь студенти I та II курсів енергетичного факультету (n-64). Для забезпечення занять у режимі дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» викладацький колектив кафедри підготував навчально-методичний матеріал до специфічних освітніх вимог (лекції в online режимі, теоретичний матеріал, тестові завдання, вказівки та рекомендації). Щоб не залишити без уваги практичну складову фізичного виховання студентської молоді були запропоновані відео заняття за окремими його частинами. Відео заняття були варіативні і включали в собі різновиди занять на вулиці, вдома, в лісопарковій зоні, на атлетичних майданчиках, тренажерних залах, хвилинки здоров'я та комплекс розминки біля комп'ютера.

Процес розвитку фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів має три стадії: *становлення, активний розвиток і стадія саморозвитку*. Результатом становлення та розвитку фізкультурно-оздоровчої компетентності є: *готовність* випускників до будь-якої соціально-необхідної діяльності; *здатність* до самостійного опанування знаннями та використання оздоровчих технологій, які є основою будь-якої професійної діяльності; *сформованість* професійно важливих фізичних та психологічних якостей.

Готовність, як кінцевий і закономірний результат навчально-виховного процесу, являє собою особистісне утворення взаємопов'язаних компонентів: мотиваційно-ціннісного (особистісного) когнітивного та процесуального (діяльнісного). До цих компонентів відносяться: теоретична готовність, практична (фізична) готовність, психофізична готовність, психологічна готовність [3, с. 135].

При організації психолого-педагогічного спостереження ми не змогли визначитись з кількістю етапів, тому що дистанційне навчання продовжується і не зрозуміло, коли освітній процес перейде до звичної моделі навчання. Ми умовно поділили дослідження на два етапи: I етап – другий семестр 2019-2020 навчального року та II етап – перший семестр 2020-2021



навчального року.

На першому етапі ставилася першочергова задача – налаштувати роботу викладачів та студентської молоді до специфічних умов дистанційного навчання. Студенти були проінформовані про умови проведення занять, про контроль щодо виконання навчальних доручень та вимоги для отримання заліку. По завершенні першого етапу важливо було отримати оцінку від учасників процесу – студентам було запропоновано дати відповіді в рамках анкетного опитування. Відповіді на питання «Ви задоволені організацією освітнього процесу в режимі дистанційного навчання?» показали, що повністю задоволено 41,4% студентів. Значна частина студентів (42,6%) швидше задоволені, однак при цьому відзначають незручність освітньої платформи і низьку якість програмного забезпечення. На питання «Чи дотримуєтесь рекомендацій викладача щодо рівня тижневої рухової активності?» 44,6% студентів відповіли, що дотримуються; 27% – частково; 14,8% відповіли, що не вистачає часу, бо треба працювати; 13,6% – не змогли визначитись. Оцінюючи якість та доступність методичного матеріалу, 57,2% відповіли схвально; у 32,4% студентів виникали питання під час використання; 10% студентам байдуже, головне – отримати залік. На нашу думку, важливо було оцінити наскільки змінилися рухова активність студентської молоді після впровадження дистанційного навчання, що фактично посадив всіх учасників виховного процесу перед комп'ютером та іншими гаджетами віддаленої комунікації. На питання «Як часто і за якою відстанню чи часом Ви робите піші прогулянки?» відповіді були такі: 30,2% студентів намагаються робити прогулянки двічі на день, тривалість приблизно 1 година; 18,8% – один раз по півгодини; 51% – роблять прогулянки не регулярно. 2018 року (за 2 роки до впровадження загальноосвітнього епідемічного стану) на базі університету проводилося опитування, де було поставлено аналогічне запитання. Результати були кардинально протилежні – рухова активність, як щоденна складова, була частиною життя 58% студентської молоді.

В анкеті також були поставлені питання щодо психоемоційного стану та самопочуття – «Охарактеризуйте свій настрій, самопочуття у зв'язку із зміною режиму дня?». Тут відповіді розподілилися наступним чином: найбільша частина студентів (39,2%) не вважають, що самопочуття, настрої змінилися; (31,4%) тих, у кого все добре, нічого не турбує, вони прекрасно адаптувалися до змін. Частина студентів (22,8%) відчувають дискомфорт у зв'язку зі зміною звичайного ритму життя, їм не вистачає живого спілкування і (6,6%) студентів відчувають пригнічений психоемоційний стан. Це означає, що кожен четвертий студент знаходиться в стресовій ситуації.

Протягом I етапу психолого-педагогічного спостереження зі студентами проводилось теоретичне відпрацювання теми «Контроль та самоконтроль під час занять фізичними вправами». Практичне відпрацювання було здійснено по закінченню навчального семестру, коли студенти частково мали змогу відвідати практичні заняття та отримати залік. Спочатку студенти були ознайомлені з медико-діагностичним змістом степ-тесту, ортостатичною пробю та пробю Руф'є. Головна задача ставилася не тільки ознайомити студентську молодь з функціональними пробами, а дати можливість на собі відчути і проаналізувати стан свого здоров'я. При проведенні контролю функціонального стану студенти проявляли не аби який інтерес до самої процедури зняття показників, обчислення та аналізу результатів (див. таблиця 1).

Таблиця 1

Показники контролю функціонального стану студентів спеціальних медичних груп за 5-бальною шкалою, %

Показник	Стать	Оцінка функціонального стану (бали, %)				
		5	4	3	2	1
Ортостатична проба, ум. од.	Чол., n =36	19,4	30,6	27,7	16,6	5,6
	Жін., n =28	10,7	25,0	32,1	21,4	10,7
Проба Руф'є, ум. од.	Чол., n =36	2,8	27,7	47,2	22,2	-
	Жін., n =28	3,4	17,8	39,3	35,7	3,4
Степ-тест, ум. од.	Чол., n =36	19,4	30,6	32,1	19,4	5,6
	Жін., n =28	3,4	28,6	28,6	28,6	10,7

Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності визначалася за допомогою методики, яка розроблена Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним [5]. Результати, які отримані під час проведення психолого-педагогічного спостереження (I етап), свідчать про те, що показники психічних станів у студентської молоді знаходились у межах середнього рівня.

Зараз можна упевнено стверджувати, що рішення про організацію навчання на єдиній університетській платформі виявилось правильним з точки зору відповідності потребам всіх учасників освітнього процесу – керівництва, викладачів та студентської молоді. Керівництву всіх рівнів управління такий підхід дозволив здійснювати оперативний контроль за всіма аспектами освітнього процесу за єдиними критеріями і показниками. Однак, на нашу думку, спостерігається невтішна тенденція до зниження рухової активності. В поєднанні зі зниженням живої комунікації це може погіршити загальний психоемоційний стан студентської молоді, що наразі вже знаходиться на пограничному рівні.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що дистанційне система навчання на початковій фазі негативно вплинула на психофізичний стан студентської молоді. Однак в стадії становлення студенти поступово адаптувались до специфічних умов навчального процесу.

Нами обґрунтовано, що досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та удосконалення культури зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді відбувається за реалізації організаційно-методичних умов, що у ВНЗ працює збудована схема орієнтування студента на досягнення певного рівня фізкультурно-оздоровчої компетентності. Доведено, що формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, розвиток особистості студента, створення необхідних умов для самореалізації студентської молоді в динамічному середовищі, яке постійно змінюється, не можливо без прямої та тісної співпраці з викладачем.

Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів

проведення занять, які дозволяють підвищити ефективність процесу фізичного виховання у вищому технічному навчальному закладі та підвищити мотиваційну складову.

#### Література

1. Андрущенко В.П. Модернізація педагогічної освіти відповідно до викликів ХХІ століття / В.П. Андрущенко, В.І. Бондар // Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. – 2010. – Вип. 1.28. – С. 12–20.
2. Белкин А.С. Компетентность. Профессионализм. Мастерство / А.С. Белкин – Челябинск: Юж.-урал. кн. изд-во, 2004. – 176 с.
3. Гладощук О.Г. Формування фізкультурно-оздоровчої компетенції студентів вищих технічних навчальних закладів / О.Г. Гладощук // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт, зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 3 К (84) 17. – С. 132–136.
4. Зеер Э. Ф. Психология профессионального образования: учебник для академического бакалавриата / Э.Ф. Зеер. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 395 с.
5. Прохоров А.О. Психология состояний: учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
6. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна психофізіологічна й психофізична підготовка студентів і фахівців машинобудівних спеціальностей : посібник / Р.Т. Раєвський, В.І. Філінков ; Донбас. держ. машинобуд. акад. – 2-ге вид., змін. та допов. – Краматорськ, 2015. – 135 с.
7. Синьов В. Тенденції професійної підготовки фахівців спеціальної освіти в системі вищої школи / В. Синьов, Д. Супрун, М. Шеремет // Вища освіта України. – 2020. – № 1. – С. 34–42.

#### Reference

1. Andruschenko V. P., Bondar V.I. (2010), "Modernizaciya pedagogical education in accordance with the calls of XXI age". Scientific announcer of the Mykolaiv state university of the name In. O. of Sukhomlinskogo. Series: Pedagogical sciences. Mykolaiv. Vyp. 1.28. pp. 12–20.
2. Belkin A.S. (2004), "Kompetentnost'. Professionalizm. Masterstvo". Chelyabinsk: Yuzh.-ural. kn. izd-vo. – 176 p.
3. Gladoschuk O.G. (2017), "Formuvannya athletic-health-improvement jurisdictions of students of higher technical educational establishments". Scientific magazine of the National pedagogical university the name of M.P. Dragomanova. Series 15: Scientifically pedagogical problems of physical culture / fizichna culture and sport" collection of scientific labours / For editor O.V. Timoshenko. – K.: Vyd-vo of NPU the name of M.P. Dragomanova. Vyp. 3 K (84) 17. – pp. 132–136.
4. Zeer Y.F. (2019), "Psikhologiya professional'nogo obrazovaniya : uchebnik for akademicheskogo bakalavrata". – 2th izd., ispr. i dop. – M.: Izdatel'stvo Yurayt. – 395 p.
5. Prokhorov A.O. (2011), "Psychology of states : ucheb. posobie". – M.: Publishing house "Kogito-Center", 624 p.
6. Raevskiy R.T., Filinkov V.I. (2015), "Profesiyno-prykladna psykhofiziologichna and psykhofizichna preparation of students and specialists of machine-building specialities" : manual. Donbas. derzh. mashinobud. akad. it is a 2-ge kind., it is changed and dopov. it is Kramatorsk. – 135 p.
7. Synev V., Suprun D., Sheremet M. (2020), "Tendency professional preparation of specialists of the special education in the system of higher school of" // Higher education of Ukraine. – № 1. – pp. 34-42.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).21

УДК: 378.14.015.62 : 796.411

*Глуценко Н.В.,  
канд. н. фіз. вих. і спорту, доцент, Інститут управління і права  
НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя,*

*Буренко М.С.,  
канд. п. н., доцент,  
Інститут управління і права НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя*

*Борисенко Н.В.,  
викладач кафедри фізичного виховання і спорту,  
Харківський національний університет  
міського господарства ім. А.Н. Бекетова, м. Харків*

#### ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЗА СИСТЕМАМИ МАРИНИ КОРПАН В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІВЧАТ 15-16 РОКІВ

*Організація процесу занять фізичною культурою дівчат 15-16 років потребує пошуку нових форм, методик та засобів для корекції й удосконалення фізичного стану тих, хто займається. Крім того необхідно підбирати такі види занять, які б у повному обсязі мали можливість задовольняти потреби дівчат та мотивувати їх до систематичного відвідування занять з фізичної культури. Так, завдання оздоровлення, корекції маси тіла, м'язовий тонус та підвищення життєвої енергії можливо вирішити із застосуванням новітніх технологій серед, котрих популярною та лідируючою є дихальна гімнастика за системами Марини Корпан.*

**Ключові слова:** дихальна гімнастика, Марина Корпан, фізичний стан, фізична культура, вправи, дівчата.