

м'язів [6, с.196].

Висновки. Проведено аналіз літературних джерел з питань фізичної терапії при комбінованій плоскостопості дітей молодшого шкільного віку. На основі отриманих результатів було розроблено програму фізичної терапії дітей молодшого шкільного віку з комбінованою плоскостопістю, яка включала: лікувальну гімнастику, лікувальний масаж, фізіотерапії, кінезіотейпування та електростимулятор для рефлекторного масажу «Кандадзя». Використання сучасних засобів для молодших школярів з комбінованою плоскостопістю може значно скоротити період відновлення.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження планується провести у напрямку використання технічних засобів для укріплення м'язів стопи з комбінованою плоскостопістю.

Література:

- 1.Васичкин В.И. Большой справочник по массажу / В.И. Васичкин. – М.: Медицина, 2018. – 415 с.
- 2.Вихляев Ю.М. Инновациіні технології фізичного виховання студентів. Навч. Посіб. . / Ю.М. Вихляев, Г.Л. Бойко, І.Ю. Карпюк, Л.В. Анікеєнко. – В. –ТОВ «ТВОРИ» 2019, - 605 с.
- 3.Бузунов В.П. Формування постави і ходи у дітей. // Теорія і практика фізичної культури, 2003 № 3. С. 34-36.
- 4.Крюков А.И. Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике. Москва: РАСМИРБИ; 2009. 140 с.
- 5.Подшивалов Б.В. Физическая реабилитация больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / Б.В. Подшивалов. – Мелитополь: Издательский дом МГТ, 2009. – 196 с.
6. Попадюха Ю.А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації: Навч. посіб. / Ю.А. Попадюха.. – К.: Центр учбової літератури, 2018. – 300 с.
- 7.Rizzoli R., Bianchi M.L., Garabédian M., McKay H.A., Moreno L.A. Maximizing bone mineral mass gain during growth for the prevention of fractures in the adolescents and the elderly. Bone 2010; 46 (2): 294–305. DOI: 10.1016/j.bone.2009.10.005.

References

- 1.Vasychyn V.Y. Bolshoi spravochnyk po massazhu / V.Y. Vasychyn. – М.: Medytsyna, 2018. – 415 s.
- 2.Vykhliaiev Yu.M. Innovatsiini tekhnologii fizychnoho vykhovannia studentiv. Navch. Posib. . / Yu.M. Vykhliaiev, H.L. Boiko, I.Yu. Karpiuk, L.V. Anikeienko. – V. –TOV «TVORY» 2019, - 605 s.
- 3.Buzunov VP Formation of posture and gait in children. // Theory and Practice of Physical Culture, 2003 № 3. P. 34-36.
- 4.Kriukov A.Y. Teipirovaniye u prymereneye kynezyoteipa v sportyvnoi praktyke. Moskva: RASMYRBY; 2009. 140 s.
- 5.B. Podshivalov Physical rehabilitation of patients with diseases of the musculoskeletal system / BV Podshivalov. - Melitopol: MGT Publishing House, 2009. - 196 p.
- 6.Popadiukha Yu.A. Suchasni komp'uteryzovani komplekxy ta systemy u tekhnolohiiakh fizychnoi reabilitatsii: Navch. posib. / Yu.A. Popadiukha.. – K.: Tsentр uchbovoi literatury, 2018. – 300 s.
- 7.Rizzoli R., Bianchi M.L., Garabédian M., McKay H.A., Moreno L.A. Maximizing bone mineral mass gain during growth for the prevention of fractures in the adolescents and the elderly. Bone 2010; 46 (2): 294–305. DOI: 10.1016/j.bone.2009.10.005

УДК 378.091.212:796.012

Кушнірук М. В.

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатський факультет

Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ, Україна
Равлюк І. І.

старший викладач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатський факультет
Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ, Україна

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПОКРАЩЕННЯ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

У статті представлено порівняльний аналіз рухової активності студентів 1-4 курсів у процесі їх навчання у закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання. **Завдання дослідження:** визначити рівень загальної рухової активності та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студентів і провести порівняльний аналіз рухової активності студентів 1-4 курсів у процесі їх навчання у вищому закладі освіти зі специфічними умовами навчання; вивчити вплив наявної рухової активності на ефективність навчання студентів і розвиток у них окремих фізичних можливостей. **Результати дослідження:** загальна рухова активність студентів упродовж усього терміну навчання змінюється. Такі зміни мають загальну негативну тенденцію і характеризуються зменшенням від курсу до курсу часу, протягом якого студенти здійснюють таку активність. Зокрема, з 20,2 % на першому до 18,2 % на четвертому курсі зменшується загальна рухова активність студентів. Фізкультурно-оздоровча рухова активність зменшується дещо меншими темпами, – в середньому, з 15,9 % до 14,6 %, але так само статистично вірогідно ($p < 0,001$).

Висновок. Негативна динаміка рухової активності студентів призводить до зниження рівня прояву окремих фізичних можливостей. У першу чергу це стосується швидкісної витривалості, зниження якої протягом третього-четвертого курсів складає, в середньому, 0,3 с ($p < 0,001$).

Ключові слова: рухова активність, студенти 1-4 курсів, фізична підготовленість.

Кушнирук М. В., Равлюк І. І. Двигательная активность студентов как детерминанта улучшения их физической подготовленности. **Аннотация.** В статье представлено сравнительный анализ двигательной активности студентов 1-4 курсов в процессе обучения в высшем учебном заведении со специфическими условиями обучения. **Задания исследования:** определить уровень общей двигательной и физкультурно-оздоровительной двигательной активности студентов; провести сравнительный анализ двигательной активности студентов 1-4 курсов в процессе их обучения в высшем учебном заведении со специфическими условиями обучения; изучить влияние двигательной активности на эффективность обучения студентов и развитие их физических возможностей. **Результаты исследования:** общая двигательная активность студентов на протяжении всего периода обучения изменяется. Такие изменения имеют общую негативную тенденцию и характеризуются от курса к курсу уменьшением времени, на протяжении которого студенты совершают такую активность. В частности, общая двигательная активность студентов снижается с 20,2 % на первом до 18,2 % на четвертом курсе. Физкультурно-оздоровительная двигательная активность уменьшается несколько меньшими темпами, в среднем с 15,9 % до 14,6 %, но так же статистически вероятно ($p < 0,001$).

Вывод. Негативная динамика двигательной активности студентов приводит к снижению уровня проявления отдельных физических возможностей. В первую очередь, это касается скоростной выносливости, снижение которой на протяжении третьего-четвертого курсов составляет, в среднем, 0,3 с ($p < 0,001$).

Ключевые слова: двигательная активность, студенты 1-4 курсов, физическая подготовленность.

Kushniruk M.V., Ravliuk I.I. Motor activity of students as a determinant of improving their physical preparedness.

The article presents a comparative analysis of the motor activity of 1-4 year students in the process of learning in a higher educational institution with specific learning conditions. **Research tasks:** to determine the level of general motor and physical-health-improving motor activity of students; to conduct a comparative analysis of the motor activity of students of 1-4 years in the process of their education in a higher educational institution with specific learning conditions; to study the impact of motor activity on the effectiveness of student learning and the development of their physical capabilities. **Results of the study:** the general motor activity of students throughout the entire period of study changes. Such changes have a general negative tendency and are characterized from course to course by a decrease in the time during which students perform such activity. In particular, the overall motor activity of students decreases from 20.2 % in the first to 18.2 % in the fourth year. Physical-health-improving motor activity decreases at a slightly lower rate, from an average of 15.9 % to 14.6 %, but is also statistically likely ($p < 0.001$).

Conclusion. The total motor activity of students throughout the term of study changes. Physical-health-improving motor activity is decreasing at a slightly lower rate – on average, from 15.9 % to 14.6 %, but also statistically significant ($p < 0.001$). The negative dynamics of students' motor activity leads to a decrease in the level of manifestation of individual physical capabilities. First of all, this concerns speed endurance, the decrease of which during the third and fourth courses is, on average, 0.3 s. ($p < 0.001$).

Key words: motor activity, students of 1-4 courses, physical preparedness.

Постановка наукової проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз літературних джерел. Однією з першорядних проблем сучасності є проблема здоров'я народу України. Особливу роль щодо її розв'язання відіграє фізичне виховання, яке водночас є важливим засобом формування особистості. Однією з умов всебічного розвитку особистості є рівень її фізичної активності.

Вітчизняний та іноземний досвід свідчать, що рухова активність як основний (але не єдиний) чинник фізичної культури сприяє вирішенню комплексу задач, пов'язаних з розвитком і здоров'ям людини, особливо на етапах морфологічного і функціонального становлення [1, 6]. Використання різноманітних засобів фізичної культури, а отже реалізація рухової активності, сприяє профілактиці захворювань, продовженню тривалості життя, підвищує працездатність, забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює передумови для пізнання власних психофізіологічних можливостей [1, 3].

Рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту і розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення й удосконалювання людини як біологічної істоти та соціального суб'єкта [3]. Водночас, її зниження розглядається як чинник, що сприяє розвитку так званих хвороб цивілізації [1, 3]: гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця та інфаркт міокарда, ожиріння, порушення постави, а також хвороб, що характеризуються функціональною слабкістю внутрішніх органів. Статистика свідчить [1], що ці захворювання та їх ранні симптоми простежуються у великій кількості осіб і є першими причинами непрацездатності, захворюваності, смерті.

Оцінюючи роль і значення фізичної культури та рухової активності в цілому, науковці [1, 2, 4, 5, 7 та ін.] стверджують, що завдяки руховій активності зміцнюється м'язова система, тренується серце, зберігається рухливість суглобів і міцність зв'язок, підвищується хвилинний об'єм крові та збільшується дихальний обсяг легень, стимулюється обмін речовин, зменшується вага тіла; рухова активність позитивно впливає на органи травлення, заспокоює нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань, покращує статусу тіла. Підтримуючи думку вчених, слід зазначити, що рух є однією з найважливіших біологічних потреб людини [2, 5, 7-9 та ін.].

Аналіз існуючої літератури виявив збільшення кількості досліджень в окремих аспектах проблеми. При цьому, найбільший інтерес відзначається у вивченні фізичного стану учнівської молоді як однієї з умов професійної підготовки [2, 6], рухової активності як основного фактора підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного стану та адаптації організму

до несприятливих умов довкілля [2]. Численні дослідження [1, 3, 4, 7 та ін.] свідчать, що показники фізичного стану людини перебувають у прямій залежності від обсягу рухової активності.

Мета дослідження – дослідити рухову активність студентів на кожному з чотирьох курсів навчання в Національній академії внутрішніх справ, а також вивчити вплив наявної рухової активності на ефективність навчання студентів і розвиток у них окремих фізичних можливостей.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень загальної рухової активності та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студентів.
2. Провести порівняльний аналіз рухової активності студентів 1-4 курсів Національної академії внутрішніх справ.
3. Вивчити вплив наявної рухової активності на ефективність навчання студентів і розвиток у них окремих фізичних можливостей.

Матеріал і методи дослідження – аналіз, синтез та узагальнення літературних джерел; метод тижневого хронометражу, методи математичної статистики. Для виконання запланованих завдань дослідження рухової активності нами було використано метод тижневого хронометражу. У спеціальні картки реєструвалися всі види побутової рухової активності (ПРА), фізкультурно-оздоровчої рухової активності (ФОРА) під час занять фізичними вправами і спортом, а також загальний обсяг рухової активності. Отримані дані, було проаналізовано засобами математичної статистики з використанням методики, розробленої О.С. Куцом [5].

Організація дослідження: в експерименті прийняло участь 200 курсантів Національної академії внутрішніх справ, які навчалися на 1-4 курсах.

Результати дослідження. Формування індивідуальності людини на будь-якому етапі розвитку відбувається за допомогою активної м'язової діяльності, що є однією з визначальних у забезпеченні нормальної діяльності серцевої та дихальної системи, підтриманні сталості внутрішнього середовища організму, інших важливих процесів життєдіяльності. При цьому, незаперечним є факт зв'язку рухової активності зі станом фізичної підготовленості та здоров'я індивіда. Останнє, у свою чергу, визначається резервами енергетичного, пластичного та регулятивного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних факторів і здатністю протидіяти патологічним процесам, є основою для виконання соціальних і біологічних функцій [1, 3]. Рухова активність може бути позначена як чинник, що позитивно впливає на розвиток організму та як один з об'єктивних показників його функціонального стану. Останнє обумовлюється тим, що рухова активність належить до однієї з найважливіших біологічних потреб людини, а тому є невід'ємною складовою її нормального розвитку і життєдіяльності. Під час дослідження питань, пов'язаних з руховою активністю особливої актуальності набувають такі з них, що спрямовані на встановлення параметрів її оптимального рівня для різних вікових груп населення з урахуванням віково-статевих особливостей і можливостей організму. Така концепція є підставою для наукової розробки норм рухової активності населення і методичних рекомендацій щодо створення оптимального рухового режиму. Повною мірою зазначене відноситься до молоді, яка навчається у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Оптимальний режим рухової активності (співвідношення обсягу й інтенсивності при раціональному чередуванні фізичних вправ та інших засобів фізичної культури) є одним із найбільш важливих чинників розвитку рухової функції людини [1, 3]. Основу раціонального рухового режиму повинен становити принцип оптимальності – використання широкого набору засобів фізичної культури, що забезпечують формування умінь і навичок в основних видах рухової діяльності, а також сприяють комплексному розвитку основних фізичних здібностей. На думку деяких дослідників [1, 4], гігієнічною нормою необхідно вважати параметри, що повністю задовольняють потребу індивіда в руховій активності, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я людини. Також, одним із найбільш важливих завдань реалізації рухової активності молоддю є збільшення рівня індивідуальної фізичної підготовленості.

Наступним важливим принципом нормування рухової активності є оптимальність фізичних навантажень. Його дотримання сприяє всебічному розвитку організму та зміцненню фізичного здоров'я, а обов'язковою умовою тут виступає відповідність до його функціональних можливостей [1]. В оцінці чинників, які впливають на рухову активність людини, існує дві різні точки зору: одна група вчених [1, 3] схильна вважати, що спонтанна рухова активність генетично визначена. Рухова активність людини соціально обумовлена, вона визначається фізіологічним навантаженням і режимом моторної діяльності [1]. Дослідження окремих дослідників виявили, що рухова активність людини залежить від комплексного впливу генетичних і соціальних чинників. У цьому зв'язку систематичне вивчення рухової активності студентів дуже важливе для її ефективної організації.

Відомо, що рухова активність характеризується, по-перше, як фактор, що позитивно впливає на розвиток організму; по-друге, як один із об'єктивних показників функціонального стану організму і, в-третьєх, фізична підготовленість індивіда знаходиться в прямій залежності від обсягу рухової активності. Тому для об'єктивної оцінки стану фізичної підготовленості студентів було проведено вивчення їх рухової активності на кожному з чотирьох курсів навчання, а також вивчення впливу наявної рухової активності на ефективність навчання студентів і розвиток у них окремих фізичних можливостей.

Результати дослідження. Для вирішення поставлених завдань щодо дослідження рухової активності використовувався метод тижневого хронометражу, результати якого фіксувались у спеціальних картах. При цьому, реєструвалися усі види побутової рухової активності та фізкультурно-оздоровчої рухової активності. Останні передбачали участь курсантів у заняттях фізичними вправами і спортом у різних формах. Отримані результати наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рухової активності студентів 1-4 курсів

Курс	n	X ± m	Порівняння результатів між курсами					
			1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
Загальна рухова активність (%)								
1	50	20,2±0,39	0,5*	0,01	0,001	-	-	-

2	50	19,9 ± 0,58	0,5*	-	-	0,05*	0,001	-
3	50	18,8 ± 0,28	-	0,01	-	0,05*	-	0,05*
4	50	18,2 ± 0,34	-	-	0,001	-	0,01	0,05*
Фізкультурно-оздоровча рухова активність (%)								
1	50	15,9 ± 0,29	0,05*	0,001	0,001	-	-	-
2	50	15,4 ± 0,36	0,05*	-	-	0,001	0,05*	-
3	50	14,3 ± 0,27	-	0,001	-	0,001	-	0,5*
4	50	14,6 ± 0,24	-	-	0,001	-	0,05*	0,5*

Як свідчать дані таблиці, загальна рухова активність курсантів старших курсів значно менша порівняно з курсантами молодших курсів ($p < 0,001$).

Більш детальний аналіз отриманих результатів свідчить, що на першому та частково на другому курсі загальна рухова активність студентів між собою практично не відрізняється і становить відповідно $20,2 \pm 0,39$ % і $19,9 \pm 0,58$ % від загального обсягу рухів, що виконується ними упродовж одного тижня. Починаючи з третього курсу, загальна рухова активність зменшується більш високими темпами, проте абсолютні величини такої зміни між сусідніми курсами мають статистично невірідні відмінності (табл. 1). У цілому, за весь навчальний період відмінності між вихідними та підсумковими результатами загальної рухової активності відрізняються, в середньому, на 2,0 % і є статистично значущими ($p < 0,001$).

Фізкультурно-оздоровча рухова активність курсантів виявила аналогічну тенденцію, – з кожним наступним навчальним роком вона відзначалася зниженням рівня прояву (табл. 1). І якщо відмінності між середніми результатами студентів першого та другого курсів відзначались статистично невірідними відмінностями, то вже на третьому курсі вони становили, в середньому, 1,6 % і були статистично вірогідні ($p < 0,001$). У порівнянні зі студентами випускного курсу різниця в середніх результатах фізкультурно-оздоровчої рухової активності становила 1,3 % і також була статистично вірогідна ($p < 0,001$). Разом з тим, можна побачити, що на четвертому курсі рухова активність студентів збільшується, хоча і невеликими темпами.

Подальший аналіз отриманих даних дозволив встановити, що в студентів старших курсів питома частка загального часу відводиться на теоретичні заняття, перегляд телепередач і читання періодичної преси та художньої літератури. Такі фактори обумовили значне скорочення обсягу рухової активності старшокурсників і, певною мірою, негативно вплинуло на окремі показники їх фізичної підготовленості.

Як зазначалось раніше, вікова динаміка швидкісної витривалості за результатами бігу на 100 м характеризувалась зниженням рівня прояву цієї фізичної можливості у студентів старших курсів порівняно з першокурсниками та другокурсниками. Така тенденція, з урахуванням даних тижневої рухової активності студентів і даних про особливості збереження кумулятивного тренувального ефекту може свідчити, що зниження рівня прояву швидкісної витривалості обумовлено, крім інших причин, зниженням рухової активності студентів. Таке зниження призвело до зменшення обсягу тренувальних навантажень на функціональні системи, що відіграють провідну роль у прояві швидкісної витривалості. І як наслідок цього, – зниження на третьому і четвертому курсі результатів у подоланні дистанції 100 м.

Висновки. Встановлено, що загальна рухова активність курсантів упродовж усього терміну навчання змінюється. Такі зміни мають загальну негативну тенденцію і характеризуються зменшенням від курсу до курсу часу, протягом якого студенти здійснюють таку активність. Зокрема, з 20,2 % на першому до 18,2 % на четвертому курсі зменшується загальна рухова активність студентів. Фізкультурно-оздоровча рухова активність зменшується дещо меншими темпами, – в середньому, з 15,9 % до 14,6 %, але так само статистично вірогідно ($p < 0,001$).

Негативна динаміка рухової активності курсантів призводить до зниження рівня прояву окремих фізичних можливостей. У першу чергу це стосується швидкісної витривалості, зниження якої протягом третього-четвертого курсів складає, в середньому, 0,3 с ($p < 0,001$).

Література

1. Бальсевич ВК, ВА. Запорожанов. Физическая активность человека. К.: Здоров'я, 1987. 224 с.
2. Бородин ЮА. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : [монографія]. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 417 с.
3. Власенко НВ., Констатиновська ЛО., Кириленко ОИ. Педагогічний контроль рухової активності – засіб спрямованого впливу на фізичну підготовленість студентів. Мат. наук.-метод. конф. «Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України». Кіровоград, 1991. 245 с.
4. Глазунов СІ. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”; НУФВіСУ. К., 2003. 20 с.
5. Куц АС. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография. К.: Искра, 1993. 255 с.
6. Романчук СВ. Шлямар, ІЛ. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості курсантів ВНЗ Сухопутних військ різних спеціальностей. Молода спортивна наука України : [зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини] / [за заг. ред. Євгена Приступи]. Л., 2012. Вип. 16, т. 2. С. 166–170.
7. Романчук ВМ. Обґрунтування змісту та організації форм фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Житомир, 2007. 196 с.

8. Романчук СВ. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія]. Л. : АСВ, 2012. 408 с.
9. Шлямар ІЛ., СВ. Романчук, ЄА. Іщенко. Перевірка й оцінка фізичної підготовленості курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ. Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді : [зб. наук. пр.]. Івано-Франківськ, 2012. С. 178–186.

Reference

1. Balsevich VK., VA. Zaporozhanov. Physical activity of a person. K.: Health, 1987. 224 p.
2. Borodin YA. Physical training of cadets in higher military educational establishments of engineering-operator profile [monograph]. K.: NPU named after M. P. Dragomanov, 2009. 417 p.
3. Vlasenko NV, Konstatynovska LO., Kyrylenko OI. Pedagogical control of motor activity – a means of directed influence on the physical fitness of students. Materials of scientific-methodical conference "Actual problems of valedological education in educational institutions of Ukraine". Kirovograd, 1991. 245 p.
4. Glazunov SI. Express control of the special physical preparedness of servicemen of mechanized units of the Land Forces: abstract of the dissertation of the candidate of sciences on physical education and sports: [specialty] 24.00.02 "Physical training, physical education of different population groups"; NUFSU. K., 2003. 20 p.
5. Kuts AS. Model indicators of physical development and motor fitness of the population of central Ukraine: Monograph. K.: Iskra, 1993. 255 p.
6. Romanchuk S., Shlyamar I., Klimovich V. Comparative analysis of physical preparedness of land cadets of different specialties. Young Sport Science of Ukraine: [a collection of scientific works in the field of physical education, sports and human health]. [edited by Yevgen Prystupa]. L., 2012; (16) Vol. 2. 166-170.
7. Romanchuk VM. Substantiation of the content and organization of forms of physical training of cadets of higher military educational establishments of technical profile: the dissertation of the candidate of sciences in physical education and sports: [specialty] 24.00.02 "Physical training, physical education of different population groups". Zhytomyr, 2007. 196 p.
8. Romanchuk SV. Physical training of cadets of military educational establishments of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine: [monograph]. L.: ACS, 2012. 408 p.
9. Shlyamar IL., Romanchuk SV., Ishchenko EA. Inspection and assessment of physical fitness of cadets of military educational establishments of the Land Forces. The role of physical culture and sport in the harmonious development of student and student youth: [collection of scientific papers]. Ivano-Frankivsk, 2012. P. 178–186.

УДК [378.016:796.011.3]:37.013

Максимчук Б. А.

*доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та фізичної культури, Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

Овчарук В. В.

*кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання,
Вінницький національний технічний університет*

Карасевич С. А.

*кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри спортивних дисциплін,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

Овчарук В. Г.

*викладач кафедри фізичного виховання,
Вінницький національний технічний університет*

Петришин П. В.

*старший викладач кафедри природничо-математичної освіти,
Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти*

Шкірта М. І.

старший викладач кафедри фізичного виховання, Ужгородський національний університет

Трифан О. М.

старший викладач кафедри фізичного виховання, Ужгородський національний університет

Максимчук І. А.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Маріупольський державний університет*

ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Актуальність педагогічної діяльності учителя фізичної культури зумовлена значними змінами в сучасному суспільстві. Нове соціальне, економічне, а особливо інформаційне середовище висуває нові вимоги до особистості вчителя, який уже не може бути звичайним ретранслятором знань, умінь і навичок, а є активним і творчим посередником між учнем та його можливостями, між особистістю й перспективою її реалізації в багатомірному світі. Мета будь-якої педагогічної освіти полягає в набутті професійних компетентностей, вершиною яких є досягнення педагогічної майстерності. Мистецтво бути вчителем фізичної культури дуже складне і багатогранне. У своїй