

8. Jiménez-Pavón D. A. Carbonell-Baeza, C.J. Lavie Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people // Physical Progress in Cardiovascular Diseases. 2020. 63(3), 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.
9. Korobeynikov GV Psychophysiology of human activity: monograph // Saarbrücken : «LAP Lambert Academic Publishing», 2011. 126 p.
10. Raiola G. How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey / G. Raiola, S. Aliberti, G. Esposito, G. Altavilla, T. D'Isanto, F. D'Elia // Teorià Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ. 2020. 20(4). 242–247. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07>

#### References:

1. Bezugly, V.V. (2010). Physical education and its impact on mental performance. Physical education in schools of Ukraine, 3, pp. 24–25.
2. Grebinka, G.Ya., Kuspish, O.V., Kubrak, Ya.D., and Rozhko, O.I. (2020). Formation of information space of physical education of students by technologies of distance learning. Scientific Journal of the National Pedagogical University name after M.P. Drahomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical culture and sports, Vol. 3 (123), pp. 33–37.
3. Humenny, V.S. (2011). Influence of physical education classes on mental performance and psycho-emotional stability of students depending on the specifics of professional activity. Problems of physical education and sports, Vol. 1, pp. 45–47.
4. Ignatenko, N.V. (2014). Influence of different cyclic loads of motor activity in physical education of students of technical specialties on success of training in high school. Scientific Journal of the National Pedagogical University name after M.P. Drahomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical culture and sports, Vol. 4 (47)14, pp. 36–46.
5. Psychological technologies of effective functioning and development of personality: monograph (2019). Ed. : Maksymenko, S. D., Kuzikova, S.B, and Zlivkova, V. L. Publishing house of Sumy State Pedagogical University named after AS Makarenko, 540 p.
6. Altavilla, G. (2016). Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. Journal of Physical Education and Sport, Vol. 2, pp. 1069–1074. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s2170>.
7. Gallo, L.A., Gallo, T.F., Young, S.L., Moritz, K.M., and Akison, L.K. (2020). The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. Nutrients, Vol. 12(6), pp. 1865. <https://doi.org/10.3390/nu12061865>.
8. Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., and Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. Progress in Cardiovascular Diseases, Vol. 63(3), pp. 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.
9. Korobeynikov, G.V. (2011). Psychophysiology of human activity: monograph Saarbrücken : «LAP Lambert Academic Publishing», 126 p.
10. Raiola, G., Aliberti, S., Esposito, G., Altavilla, G., D'Isanto, T., and D'Elia, F. (2020). How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey. Teorià Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, Vol. 20(4), pp. 242–247. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).14  
УДК 796.81-043.61

**Костюченко М.А., Ткаченко І.В.**  
**старші викладачі,**  
**Рябенко В.Г.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент**  
**Донець І.О.**  
**кандидат педагогічних наук,**

**Академія Державної пенітенціарної служби, кафедра фізичної підготовки м. Чернігів**

#### ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ І ЇХНЄ РІШЕННЯ

Одним з невідмінних умов успішного рішення якої-небудь соціальної проблеми загальнодержавного рівня є наявність досить ясних уявлень про суть її основних причин і формування загальноновизнаних, консолідованих уявлень про магістральні шляхи її рішення. Здавалося б, досить тривіальна думка. Однак скрізь при здійсненні спроб рішення таких проблем дана умова ігнорується. Саме це доводиться спостерігати й при здійсненні спроб реформування фізичного виховання студентів і школярів. На перший погляд суть проблем ясна, вони лежать на поверхні: погана матеріальна база, недостатня кількість уроків і т. п. Однак при ближчому розгляді виявляється, що є причини і більш серйозні. До них варто віднести, насамперед, відсутність явних уявлень про те, чого ми хочемо від студентської і шкільної фізичної культури, без чого неможливо прийти до загальної думки про те, якою повинна бути шкільна фізична культура. У результаті у багатьох ці уявлення сильно відрізняються. І тут лихо полягає в тім, що ми виявляємося в ролі “героїв” відомої байки, що тягнуть віз не просто в різні сторони, а в різні “середища”, які погано співіснують (освітнє, тренувальне, оздоровче). Аналіз спеціальної літератури показав, що в сучасних дослідженнях і публікаціях приділяється недостатня увага цілеспрямованій розробці ефективних методики, що сприяють якісному формуванню й рішенню освітніх, тренувальних, оздоровчих проблем і виховують всебічно розвинену особистість учнів і студентів на уроках

фізкультури.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, ефективні методи, сучасні дослідження, уроки фізкультури.

**Kostyuchenko M., Tkachenko I., Ryabchenko V., Donets I. Problems of physical culture in educational institutions and their solution** One of the conditions of successful solution of social question is the existence of clear imaginations about its sense and forming generally known imaginations about solution. It is general thought. But when we search solutions this condition is ignored. It is watched when reforming physical education of students and scholars.

The essence of question is clear: weak material base, not enough number of lessons etcetera. But there are most serious reasons. There are an absence of imaginations about what we want from students' and school physical culture; without this we cannot understand what it has to be school physical culture. As a result people have different imaginations. We can see complex co – existence of three environments: educational, training and health environments. The analysis of special literature shows that modern investigations and publications pay not enough attention to certain effective methodics which promote qualitative forming and solving educational, training and health questions as well as bring up all – side developed scholars and students when physical education.

**Key words:** physical culture, physical education, effective methods, the modern investigations, lessons on physical culture.

**Постановка проблеми. Мета роботи.** Аналіз застарілих методик і пропозицій нових ефективних методик всебічно оздоровлюючих й розвиваючих особистість учнів і студентів за допомогою занять фізичною культурою.

**Завдання дослідження:** проаналізувати значення фізичної культури в навчальних закладах і їхнє рішення.

**Методи дослідження:** системний аналіз, узагальнення передового практичного досвіду науково-методичної літератури, педагогічні спостереження.

**Практична значимість.** Отримані дані можуть бути використані в практичній діяльності працівників фізичної культури та педагогів під час проведення практичних занять.

**Результати дослідження.** Всі зусилля і матеріальні витрати, якщо вони коли-небудь і будуть виділені на дійсно серйозне реформування фізичної культури, просто вилетять “у трубу”, або ефект від них виявиться досить незначним. Таким чином, те, що ми маємо в цей час, виглядає недостатньо професійно й не по-державному. Головна причина такого стану полягає в непорозумінні ряду особливо важливих проблем, а іноді й глибокій омані в розумінні їхньої суті. Саме це можна спостерігати в статтях, присвячених досить твердій критиці проектів концепцій змісту освіти в сфері фізичної культури, що припускають пріоритет освітньої спрямованості викладання фізичної культури в школі. У них, зокрема, стверджується, що фахівці-практики прекрасно розбираються в суті проблем шкільної фізичної культури. Висловлюється думка, що спроби вчених роз'яснити їхню суть, уточнити зміст основних понять виглядають як обвинувачення в неуцтві, що вчителі і без того прекрасно розуміють їх і в широкому і у вузькому змісті. Разом з тим уже сам зміст статей змушує в цьому засумніватися. Як приклад, можна послатися на твердження, що заслуговує особливої уваги, про те, що “У всякому разі, займатися теорією на шкоду фізичному вихованню не можна.” Справа тут, скоріше, не в неуцтві, а у винятковій складності, багатогранності проблем і понять, у яких до кінця поки не можуть розібратися самі вчені. Уявлення про те, що в них добре розбираються практики, дуже самовпевнені і є ні чим іншим, як наслідком неприпустимо спрощеного відношення до цих проблем і понять.

Загальна фізкультурна освіта є однією з базових основ фізичного виховання. Основу будь-якої освіти (у тому числі і фізкультурної) становить освоєння знань, способів пізнання. Рішення цього завдання в навчальних закладах здійснюється шляхом викладання базових загальноосвітніх дисциплін, до яких віднесений і предмет “Фізична культура”. Вилучення з його змісту теоретичного матеріалу означає позбавлення цього предмета його головної функції - освітньої, перетворює з основної форми фізичного виховання в одну з пересічних форми ОФП або активного відпочинку. Таким чином, теорія – це не щось стороннє стосовно фізичного виховання, це теж один з його компонентів. Більше того, це те головне, що повинне становити зміст загальноосвітнього предмета “фізична культура”, уже, коли ми його нарекли таким статусом.

Вилучить фізичне виховання і фізична культура зникне. За аналогією є не менше підстав стверджувати, що вилучення теорії із загальноосвітнього предмета теж означає його зникнення. У свою чергу, вилучення навчального предмета приводить до зникнення фізкультурної освіти, позбавляє процес фізичного виховання однієї з його базових основ. Весь цей процес перетворюється в односторонню й тому досить бридку процедуру рухового потаскування, дрессинг, муштру, де учні виступають у ролі “братів наших менших”. У результаті ми маємо вкрай низький рівень фізичної культури населення нашої країни, що проявляється, насамперед, у відсутності необхідних знань і вмінь, які могли б стати основою для виникнення традицій систематичних занять фізичними вправами протягом всього індивідуального життя людини.

До цього необхідно додати, що послідовні прихильники суцільно прагматичного підходу (в уявленнях, яких уроки фізичної культури призначені тільки для виконання фізичних вправ) повинні розуміти, що елементарна логіка й почуття відповідальності за нецільову витрату засобів (адже вони виділяються державою на викладання загальноосвітнього навчального предмета, а не на які-небудь інші форми) припускають необхідність відкритого визначення того, що фізична культура не є загально-освітнім предметом і що такий навчальний предмет навчальним закладам не потрібен.

Напевне, переважна більшість фахівців (у тому числі і послідовних прагматиків) погодяться з тим, що таке визнання мало б катастрофічні наслідки для всієї системи фізичного виховання. Разом з тим саме результати реалізації суцільно прагматичного підходу, що характеризуються (як показує практика) вкрай низькою ефективністю впливу на рухову функцію й фактично самоусуненням від виконання свого прямого призначення - забезпечення загальної освіти в сфері фізичної культури, дають підстави для зовсім справедливих сумнівів із приводу того, чи потрібний взагалі “новий” школі “старий” урок фізичної культури.

На цьому тлі чітко проявляється досить високий рівень демагогічності й святенництва, яким характеризуються гарячі прояви турботи про руховий компонент фізичної культури учнів на шкоду інтелектуальному.

Таким чином, відкрите ігнорування головного призначення навчального предмета "Фізична культура" супроводжується ще й вкрай неефективною витратою досить дорогого навчального часу на рішення завдань, які є предметом інших форм ( до речі, значно менш витратних), до яких урок як форма погано пристосована. Саме це є головним підсумком чисто прагматичного підходу до використання навчального часу, у результаті якого не вирішуються завдання ні освіти, ні рухової підготовленості, ні фізичного розвитку.

У цьому зв'язку хотілося б відреагувати на репліку ще одного маститого й досить шановного вченого про те, що прихильники освітньої спрямованості нібито мають намір звести викладання фізичної культури до підготовки "Велемовних індивідів, здатних довго говорити про її значення, але практично відсторонених від втілення її цінностей." Ця думка несправедлива й необгрунтована хоча б уже тому, що ми ще так далекі від подібного або якого-небудь іншого результату реалізації справжньої освітньої спрямованості, які тільки можуть бути віддалені від нього ті, хто по сьогоднішню до її реалізації й не приступав. У той час результати чисто прагматичного підходу очевидні для всіх.

І справді, що може бути більш вражаючим, чим жалюгідні результати експерименту, що триває в масштабах всієї країни протягом чи ледве не сторіччя? Що ж це потрібно для того, щоб прихильники існуючого підходу до організації навчальної роботи постаралися глибше вникнути в суть всевітньої концепції її організації?

Адже все те, що ми маємо зараз, вкрай негативно позначається не тільки на рівні освіти в сфері фізичної культури, але й на руховій підготовленості, рівні загальної й фізичної культури населення, формуванні різнобічної особистості, завдає колосальної шкоди здоров'ю людей, розвитку їх продуктивних, творчих і духовних можливостей.

Інакше й не може бути, тому що предмет фізичної культури – це основа основ всієї системи фізичного виховання країни. Її невирішені проблеми "аукаються й відгукуються" не тільки у всіх сферах самої фізичної культури, але й далеко за її межами.

Незважаючи на декларування в директивних документах Міністерства пріоритету освітньої спрямованості навчальних занять по фізичній культурі, у практиці панує відверте рухове натаскування, поруч із яким освіті як такої взагалі не має місця.

І де вже отут "велемовності" освітньої маси випускників, коли навіть багато хто з фіналістів обласних і республіканських олімпіад з предмету "Фізична культура" демонструють дрімуче нецтво, не вміючи сформулювати хоча б три членороздільні пропозиції у відповідях на питання про роль фізичної культури в житті сучасного суспільства або про сутність поняття "фізична культура особистості".

Неможливо в одній статті розкрити всю глибину і широту проблем фізичної культури. Тому треба зупинитися ще лише на двох проблемах, одна з яких була вже заявлена вище й пов'язана із закликом замість фантазерства й теоретичних просторікувань розповісти про те, як варто вирішувати основні завдання фізичного виховання в рамках двох уроків фізичної культури на тиждень. Стверджується, що це дійсно було б оцінене по достоїнству, і за це фахівці –практики були б дуже вдячні вченим.

У цьому зв'язку треба відзначити дуже широку поширеність, на наш погляд, глибоко помилкової думки про те, що всі основні завдання фізичного виховання повинні вирішувати саме на уроках фізичної культури, і тільки в такому випадку вони можуть розглядатися як основна форма фізичного виховання школярів. Мрії про п'ятиразові заняття опираються хоча б на здоровий глузд і хоч на якісь перспективи в майбутньому. Рівень фантазерства їхніх авторів махне на тлі спроб пошуку рішення проблеми в рамках двохразових занять у тиждень. Це спроби людей які або навмисно закривають очі на сутність даної проблеми, або поки не здатних скинути ті штори, які заважають ним розглянути її по справжньому. Прихильники прагматичного підходу, як правило, є практичними людьми, які схильні не розмовляти, а займатися справою.

Самим переконливим, незаперечним свідченням неспроможності існуючого підходу є практика життя, результати того природного експерименту, про який вже згадувалося, що триває вже чи ледве не сторіччя й жалюгідні результати якого ми всі маємо можливість зараз спостерігати. Не змогли допомогти тисячі й тисячі спроб, у тому числі й у вигляді сотень дисертаційних досліджень, присвячених усіляким обгрунтуванням все яких шляхів і підходів до рішення завдань підвищення ефективності занять у рамках нещасливого "прокрустова ложа" двохразових навчальних занять. Таким чином, ці спроби у всій своїй масі саме і є ще одним незаперечним свідченням неможливості рішення проблеми таким шляхом.

На такому тлі повинне стати остаточно зрозумілим, що треба, нарешті, перестати борсатися в цих марних лещатах. Уже давним-давно варто було б усвідомити, що ефективна методика двохразових занять дотепер не розроблена не через недбайливість або відсутність талановитих людей, які могли б із цим завданням впоратися, а тому, що її рішення не існує в природі.

Таким чином, поважаючи себе вчені не повинні приймати пропозиції про подальшу участь у розробці концепцій і обгрунтуванні високої ефективності двохразових занять не стільки тому, що не призначено гідну міру винагороди за цей науковий "подвиг", а тому, що подальша участь у цій справі є своєрідним проявом професійної некомпетентності й безвідповідальності. Підходити так - значить гальмувати рішення проблеми, сприяти подальшій стагнації фізичної культури, фактично марній витраті і без того вбогих державних засобів. У цей час треба займатися не підстроюванням концепцій під існуючу зовсім непотрібну реальність, не обгрутування неможливим, суперечним законам природи, а зосередити всі зусилля на розробці й реалізації підходів, заснованих на збільшенні кількості навчальних занять, доведенні до свідомості всіх і вся виняткової важливості саме такого підходу, його значних фізкультурно-педагогічних і соціально-економічних переваг, у порівнянні з існуючою.

Таким чином, усіляка пропаганда й сприяння формуванню інформаційної бази для рішення проблеми збільшення кількості навчальних занять по фізичній культурі в школі повинні стати зараз турботою всіх зацікавлених осіб і інстанцій, найважливішим завданням засобів масової інформації фізкультурно-спортивного профілю, всієї фізкультурно-спортивної громадськості країни. Ще більш важливим є їхнє раціональне використання. Сподівання лише на збільшення кількості годин

без зміни методики неминує приведе до бездарної втрати більшої частини засобів, дискредитації самої цієї ідеї, демонстрації непробачно низького рівня професіоналізму. І дійсно, з одного боку, економічні витрати з розрахунку всього лише двох уроків фізкультури на тиждень, а з іншого боку – рішення яких глобальних проблем було б забезпечене. Це й фізичне здоров'я народу, і різнобічний фізичний розвиток, і необхідний рівень загальної фізкультурної освіти, фізичної культури особистості й суспільства, і здоровий спосіб життя, і готовність до інтелектуальної творчої високопродуктивної й виробничої діяльності. Дворазові заняття на тиждень у навчальних закладах пропонуємо доповнити триразовими заняттями на тиждень у спортивних клубах, школах і палацах спорту. Де тренування організовані по нових методиках, авторами яких є і тренери, що захистили дисертації й підготували чемпіонів Європи та Світу.

**Висновки.** Самими складними й самими насущними завданнями вчених, що займаються проблемами фізичної культури, є розробка й теоретичне обґрунтування структури й змісту загальної й вищої освіти в сфері фізичної культури, що опираються на сучасні технології, засновані не на "перетяганні" з освіти на тренінг і навпаки, а на збалансуванні впливу, як на руховий, так і на інтелектуальний компонент фізичної культури особистості учнів.

**Перспектива подальших досліджень.** Подальші дослідження припускаємо направити на відновлення методик по фізичному вихованню, спрямованому на гармонічне формування особистості.

#### Література

1. Демінський А.Ц. Основи теорії й методики фізичного виховання. Донецьк. Донеччина. 1995. 520 с.
2. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Автореф. дисс. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/ Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів. 2003. 20 с.
3. Котов С. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. ст. Луцьк: ВДУ. 2005. 250-253 с.
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1995. № 1. 11-17 с.
5. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. Дубна. Феникс. 2002. 320 с.
6. Рыбачук Н.А. Педагогическая технология здоровье-сбережения студентов в гуманистически ориентированном вузе: Монография. Краснодар: КубГУ. 2002. 230 с.

#### References

1. Deminsky A. (1995) Fundamentals of theory and methods of physical education / A. Deminsky - Donetsk: Donetsk region, - 520p.
2. Domashenko A. (2003) Organizational and pedagogical principles of the system of physical education of student youth of Ukraine: Abstract. diss. Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / Lviv. state Inst. of Phys. culture. - Lviv. - 20p.
3. Kotov S. (2005) The level of interest of students in physical education and sports // Physical education, sports and health culture in modern society. Coll. Science. st.- Lutsk: VSU, - 250-253p.
4. Lubysheva L. (1995) The concept of physical education: development methodology and implementation technology // Physical culture: education, training. - № 1. - 11-17p
5. Ozerov V. (2002) Psychomotor abilities of the person / V. Ozerov - Dubna: Phoenix. - 320p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).15  
УДК 572.087:796.422

*Котко Д.М.,  
доктор медичних наук, доцент кафедри спортивної медицини  
Гончарук Н.Л.,  
старший викладач кафедри спортивної медицини,  
Шевцов С.М.,  
старший викладач кафедри спортивної медицини  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ  
Левон М.М.,  
кандидат медичних наук, доцент, НМУ ім. О.Богомольця  
Оксамитна Л.Ф.,  
старший викладач кафедри спортивної медицини  
Путро Л.М.  
кандидат біологічних наук, доцент  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

#### **ЗМІНИ ДЕЯКИХ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Дані літератури і попередні власні дослідження свідчать про зміни антропометричних показників у спортсменів у зв'язку з інтенсивністю та тривалістю навантаження. В даній роботі здійснено оцінку змін деяких антропометричних показників у спортсменів-легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки. Узагальнені результати обстеження 53 спортсменів-легкоатлетів, віком 18-20 років, на етапах багаторічної підготовки, поділених на 3 групи (15 спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, 28 спортсменів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, 10 легкоатлетів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей). Стаж занять легкою атлетикою 5-10 років.*

*Антропометричне дослідження включало: ваго-ростовий індекс Кетле, відносну кількість м'язової тканини,*