

підготовки, дозволить визначити основні механізми контролю та корекції системи спеціальної фізичної підготовки в певних військових підрозділах, та визначити нормативні маркери для оптимізації параметрів тренувальної діяльності.

References

1. Chernozub A., Radchenko Y. (2015). Determination of the optimal safe mode of physical activity for the military servants under conditions close to fighting. *Fiziol Zh* (1994). 2015;61(6):69-75. doi: 10.15407/fz61.06.069.
2. Chernozub A, Manolachi V, Korobeynikov G, Potop V, Sherstiuk L, Manolachi V, Mihaila I. (2022). Criteria for assessing the adaptive changes in mixed martial arts (MMA) athletes of strike fighting style in different training load regimes. *PeerJ*. 2022;10:e13827. doi: 10.7717/peerj.13827.
3. Ivashchenko S.M. (2009). Methods of the control over a functional condition of military personnel of Armed Forces of Ukraine under accelerated training of military specialists. *Lik Sprava*. 2009;(1-2):99-101.
4. Haddock C., Poston W, Heinrich K, Jahnke S, Jitnarin N. (2016). The Benefits of High-Intensity Functional Training Fitness Programs for Military Personnel. *Mil Med*. 2016 Nov;181(11):e1508-e1514. doi: 10.7205/MILMED-D-15-00503.
5. Harty P, Friedl K, Nindl B, Harry J, Vellers H, Tinsley G. (2022). Military Body Composition Standards and Physical Performance: Historical Perspectives and Future Directions. *J Strength Cond Res*. 2022;36(12):3551-3561. doi: 10.1519/JSC.0000000000004142.
6. Koltun K, Bird M, Forse J, Nindl B. (2023). Physiological biomarker monitoring during arduous military training: Maintaining readiness and performance. *J Sci Med Sport*. 2023;26(1):64-S70. doi: 10.1016/j.jsams.2022.12.005.
7. Kyröläinen H, Pihlainen K, Vaara J, Ojanen T, Santtila M. (2018). Optimising training adaptations and performance in military environment. *Sci Med Sport*. 2018 Nov;21(11):1131-1138. doi: 10.1016/j.jsams.2017.11.019
8. Ladlow P, Conway D, Hayhurst D, Suffield C, Cassidy R, Coppack R. (2022). Integration of strength training into UK Defence Rehabilitation practice: current trends and future challenges. *BMJ Mil Health*. 2022;168(4):314-319. doi: 10.1136/bmjilitary-2020-001590.
9. Nindl B. (2015). Physical Training Strategies for Military Women's Performance Optimization in Combat-Centric Occupations. *J Strength Cond Res*. 2015;29(11):S101-6. doi: 10.1519/JSC.0000000000001089.
10. Ojanen T, Häkkinen K, Hanhikoski J, Kyröläinen H. Effects of Task-Specific and Strength Training on Simulated Military Task Performance in Soldiers. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(21):8000. doi: 10.3390/ijerph17218000.
11. Parks A, Murrain W, Weimar W, McHenry P, Bigham D, Giordano K, Sefton J. (2022). Impact of Two Types of Fitness Programs on Soldier Physical Fitness. *Int J Exerc Sci*. 2022;15(4):1326-1346.
12. Poston W, Haddock C, Heinrich K, Jahnke S, Jitnarin N, Batchelor D. (2016). Is High-Intensity Functional Training (HIFT)/CrossFit Safe for Military Fitness Training? *Mil Med*. 2016;181(7):627-37. doi: 10.7205/MILMED-D-15-00273.
13. Smith C, Doma K, Heilbronn B, Leicht A. (2022). Effect of Exercise Training Programs on Physical Fitness Domains in Military Personnel: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Mil Med*. 2022;187(9-10):1065-1073. doi: 10.1093/milmed/usac040.
14. Tomero-Aguilera J, Clemente-Suárez V. (2019). Resisted and Endurance High Intensity Interval Training for Combat Preparedness. *Aerosp Med Hum Perform*. 2019;90(1):32-36. doi: 10.3357/AMHP.5217.2019.
15. Vaara J, Kokko J, Isoranta M, Kyröläinen H. (2015). Effects of Added Resistance Training on Physical Fitness, Body Composition, and Serum Hormone Concentrations During Eight Weeks of Special Military Training Period. *J Strength Cond Res*. 2015; 29(11):168-72. doi: 10.1519/JSC.0000000000001034.
16. Vaara J, Groeller H, Drain J, Kyröläinen H, Pihlainen K, Ojanen T, Connaboy C, Santtila M, Agostinelli P, Nindl B. (2022). Physical training considerations for optimizing performance in essential military tasks. *Eur J Sport Sci*. 2022;22(1):43-57. doi: 10.1080/17461391.2021.1930193.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).16

Заїка В.В

*здобувач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м.Київ*

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті досліджено суб'єктивну характеристику особливостей професійної діяльності майбутніх фахівців інформаційних технологій та здійснена самооцінка їх фізичного стану і можливостей вкупі з результатами інших досліджень, виявлених у спеціальній літературі. Виявлено загальне ставлення студентів до занять з фізичного виховання, їхню самооцінку, розкрито особливості розподілу навантаження при роботі на комп'ютері і з ним на робочі м'язи. Підтверджено існуючі дані про те, що рівень соматичного здоров'я і загальної фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти знаходиться переважно в межах від низького до середнього. Досліджено спеціальні рухові здібності і характеристики психіки, що дозволило відокремити ті показники, які безпосередньо впливають на навчальні досягнення студентів інформаційних спеціальностей. Показано, що перед викладачами фізичного виховання стоїть завдання вдосконалення існуючих навчальних програм, доповняючи її професійно-прикладною частиною..

Ключові слова: фахова підготовленість, інформаційні технології, заняття з фізичного виховання,

психофізичний стан, здобувачі вищої освіти.

Zayka V.V. Characteristics of the components of the professional training of future information technology specialists in the process of physical education. The article examines the subjective characteristics of the professional activity of future information technology specialists and carries out a self-assessment of their physical condition and capabilities together with the results of other studies found in the specialized literature. The general attitude of students to physical education classes, their self-esteem, the peculiarities of the distribution of the load when working on a computer and with it on the working muscles were revealed, the existing data that the level of somatic health of students of higher education is mainly within the limits of low to medium. It was determined that such a regularity is also characteristic of general physical fitness, where the level of development of motor qualities of students of information majors is also mostly in the range from low to medium. Special motor abilities and characteristics of the psyche were studied, which made it possible to separate those indicators that directly affect the educational achievements of students of higher education. It is shown that teachers of physical education face the task of improving the existing educational programs, supplementing it with a professional and applied part. At the same time, in connection with the heterogeneity of the student contingent, the basis of the technology for building a program for physical education of students of higher education is the specificity of their professional activity, gender, age characteristics, level of health, general physical and specially motor preparedness.

Key words: professional training, information technologies, physical education classes, psychophysical condition, higher education seekers.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в Україні фізичне виховання є цілісним спеціалізованим процесом, в якому фізичний розвиток поєднується з розумовою освітою й вихованням, метою якого є задоволення потреб як особистості, так і суспільства в цілому у формуванні всебічно розвинутої людини. Значна перебудова викладання дисципліни “Фізичне виховання” у закладах вищої освіти вимагає посилення її значення у підготовці молодих висококваліфікованих фахівців, оскільки вона є одним з небагатьох засіб для формування загальної та професійної культури особистості сучасного спеціаліста, забезпечення профільною фізичною готовністю, чинник зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізичного стану здобувачів вищої освіти. Сучасна наукова література розглядає декілька варіантів індивідуалізації з позицій врахування майбутньої спеціалізації студентської молоді, де найбільш логічною є побудова освітнього процесу фізичного виховання шляхом формування за певними ознаками або їх комплексами однорідних груп здобувачів вищої освіти з наступним їх навчанням за різними програмами.

Проблема індивідуалізації як одна з основ програмування змісту фізичного виховання у вищій школі є надзвичайно актуальною на сучасному етапі розвитку суспільства. У зв'язку з неоднорідністю студентського контингенту в основі технології побудови програми з фізичного виховання здобувачів вищої освіти лежить специфіка їх професійної діяльності, статеві, вікові особливості, рівень здоров'я, загально фізичної і спеціально рухової підготовленості.

Знання про структуру та особливості майбутньої професійної діяльності, про якості та здібності, які є провідними для конкретної професії, є важливим чинником для грамотного управління професійним становленням фахівця. Це стосується і підготовки студентів у сфері інформаційних технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливість розробки структури навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у закладах вищої освіти зумовлена тим, що формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця, зміцнення здоров'я, покращання фізичного та психофізичного стану студентів відбувається різними засобами, одним із яких є фізична культура [1].

Сьогоднішні навчальні програми з дисципліни «Фізичного виховання» у закладах вищої освіти не достатньо враховують особливості майбутньої професійної діяльності студентів інформаційних спеціальностей що, у свою чергу, вимагає посилення професійної спрямованості фізичного виховання у вишах. Підчас здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки відбувається формування спеціальних теоретичних знань, професійно важливих умінь та навичок, розвиток спеціальних психофізичних якостей, які сприяють успішному професійному становленню майбутніх фахівців. Тому перед викладачами фізичного виховання стоїть завдання вдосконалення існуючих навчальних програм, доповняючи її професійно-прикладною частиною. При цьому, враховувати слід не тільки специфіку навчання й майбутньої професії, а й стан здоров'я, статеві особливості, інтереси та побажання студентської молоді [12].

Професійна діяльність майбутніх фахівців інформаційних технологій вимагає високого рівня володіння спеціалізованими рухами, які виконуються з високою точністю на тлі підвищеного нервово-емоційного напруження і характеризується переважним розвитком загальної і статичної витривалості; спритності і сили плечового пояса, координації рук, особливо кистей пальців рук; вдосконаленням функцій зорового, рухового аналізаторів, вестибулярного апарату; розвитку психофізіологічних якостей, процесів відчуттів, сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, швидкості переробки інформації, вміння оптимізувати свій психофізіологічний стан для збереження загальної працездатності. При цьому деякі автори рекомендують використовувати прикладні вправи з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, особливо настільного тенісу, плавання, бадмінтону, тенісу, хокею тощо [10]

Мета дослідження – дослідження компонентів фахової підготовленості майбутніх фахівців інформаційних технологій у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні було проведено анкетування з метою отримання даних з приводу освітньої програми майбутніх фахівців інформаційних технологій, виявлення їх інтересів та мотиваційних прагнень. Вивчення суб'єктивних характеристик впливу професійної діяльності на організм студента, визначення самооцінки фізичного стану та основних вимог до організації фізичного виховання у здобувачів вищої освіти проведено для співставлення результатів з даними наукових джерел.

В анкетуванні взяло участь 87 студентів 1-3 курсів інформаційних спеціальностей факультету математики, інформатики і фізики Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Аналізуючи результати дослідження було встановлено, що понад 81% студентської молоді веде відносно здоровий спосіб життя. При цьому 29% до вступу в університет займалося фізичною культурою і спортом. Дані анкетування показали, що 58% молоді має середній рівень фізичної підготовленості, 19% - нижче середнього, 23% - вище середнього та високий, причому 72% здобувачів вищої освіти хотіли б підвищити свій рівень.

Анкетування здобувачів вищої освіти виявили, що головними причинами відвідування занять з фізичного виховання серед опитуваних є бажання отримати позитивну оцінку (61%), прагнення підвищити рівень фізичної підготовленості (44%), розуміння позитивного впливу фізичних вправ на організм (53%).

Окрім відвідування занять з фізичного виховання, 48% студентів самостійно займається фізичною культурою і спортом, які роблять ранкову гімнастику та оздоровчий біг (відповідно 34% та 19%), 11% використовують інші форми самостійних занять - відвідують басейн, різні спортивні секції, тренажерний зал тощо.

Більшість респондентів (72%) хотіли б додатково займатися фізичними вправами, але у 51% опитуваних для цього відсутній час. До фізкультурно-спортивних інтересів студентів інформаційних спеціальностей належить плавання (28%), ритмічна гімнастика, танці, (31%) та спортивні ігри (34%).

У процесі суб'єктивної оцінки впливу процесу фізичного виховання на організм студентів було виявлено, що 69% майбутніх фахівців інформаційних технологій мають покращання самопочуття після занять фізичними вправами. Суб'єктивна оцінка впливу освітньо-професійної діяльності показала, що у 73% здобувачів вищої освіти спостерігається втома в кінці навчального дня або після довготривалої роботи на комп'ютері, з них 53% - фізичну, 46% - нервово-емоційну та 47% - розумову втому. Це підтверджує дані наукових досліджень, що стосуються особливостей навчання студентської молоді [11], освітньої діяльності [5], впливу професійної діяльності на організм майбутніх фахівців інформаційних технологій [9].

У процесі проведення констатувального етапу педагогічного експерименту був здійснений аналіз соматичного здоров'я здобувачів вищої освіти за методикою професора Г.М. Апанасенка, який встановив, що більшість студентів 1-3 курсів інформаційних спеціальностей мають низький та нижче середній його рівень (рис. 1).

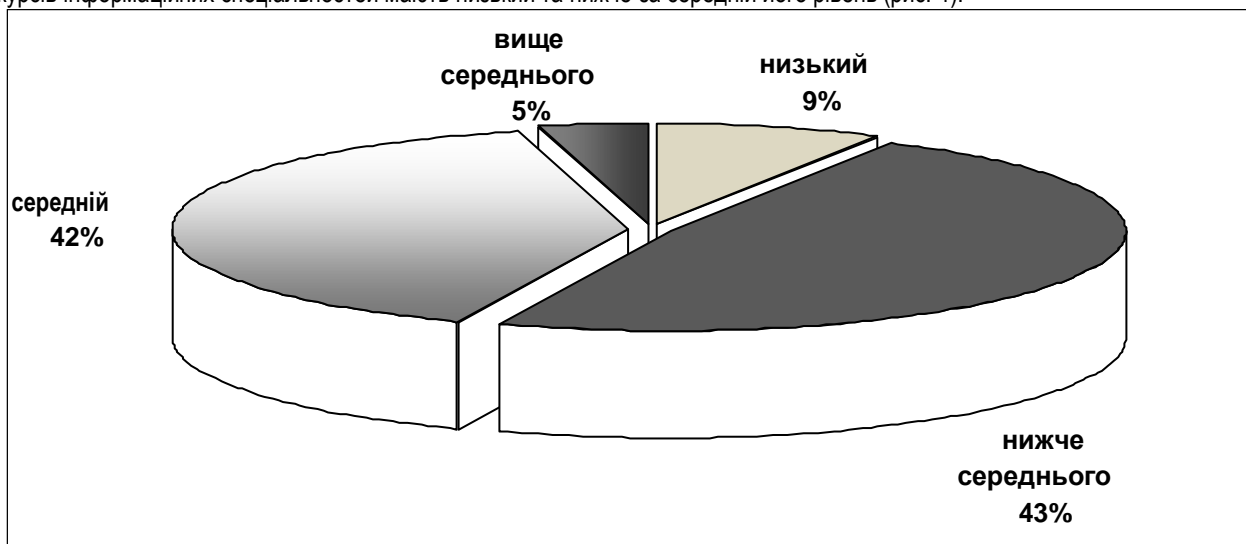


Рис. 1. Стан соматичного здоров'я студентів інформаційних спеціальностей

Більшість студентів має нижче середнього рівень соматичного здоров'я (43%), осіб з низьким рівнем - 9%. Кількість юнаків з середнім рівнем здоров'я складає 42%, рівень вище середнього мають лише 5% молоді. Серед студентів немає осіб з високим рівнем соматичного здоров'я.

Що стосується дівчат – студенток інформаційних спеціальностей, то характеристика стану соматичного здоров'я дещо відрізняється. Більшість студенток має рівень соматичного здоров'я нижче середнього (49%), тоді як у 18% здобувачок вищої освіти низький стан соматичного здоров'я (рис. 2).

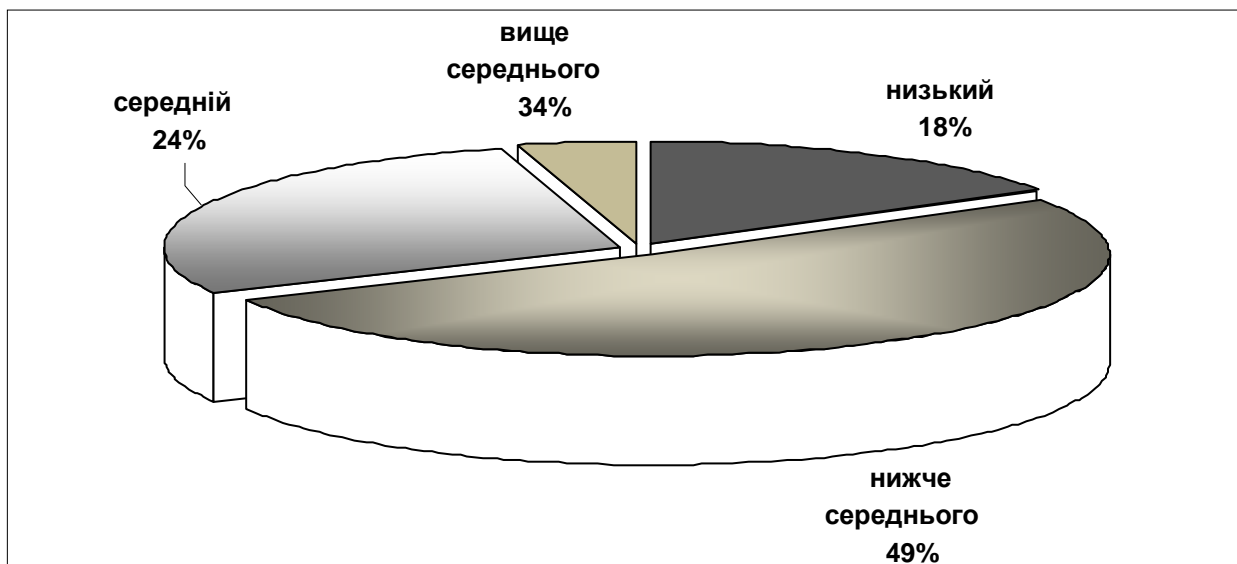


Рис. 2. Стан соматичного здоров'я студенток інформаційних спеціальностей

Кількість дівчат, що мають середній рівень здоров'я, менша, ніж юнаків і складає 24%, студенток з рівнем соматичного здоров'я вище середнього всього 3%. Високого рівня соматичного здоров'я у досліджуваних студенток не виявлено. Якщо порівняти стан соматичного здоров'я дівчат і юнаків – майбутніх фахівців інформаційних технологій, то здоров'я студенток на загальному фоні гірше. Кількість осіб з середнім рівнем здоров'я менша, а з низьким рівнем більша, ніж у юнаків.

Отримані результати підтверджують існуючі дослідження стану здоров'я здобувачів вищої освіти [3; 4 та ін.], доводячи, що загальний рівень здоров'я студентів закладів вищої освіти низький та нижче за середній.

Під час проведення констатувального етапу педагогічного експерименту досліджено рівень загальної фізичної підготовленості юнаків та дівчат, що здобувають кваліфікацію інженер програмного забезпечення та інженер із застосування комп'ютерів. (рис. 3 – 4).

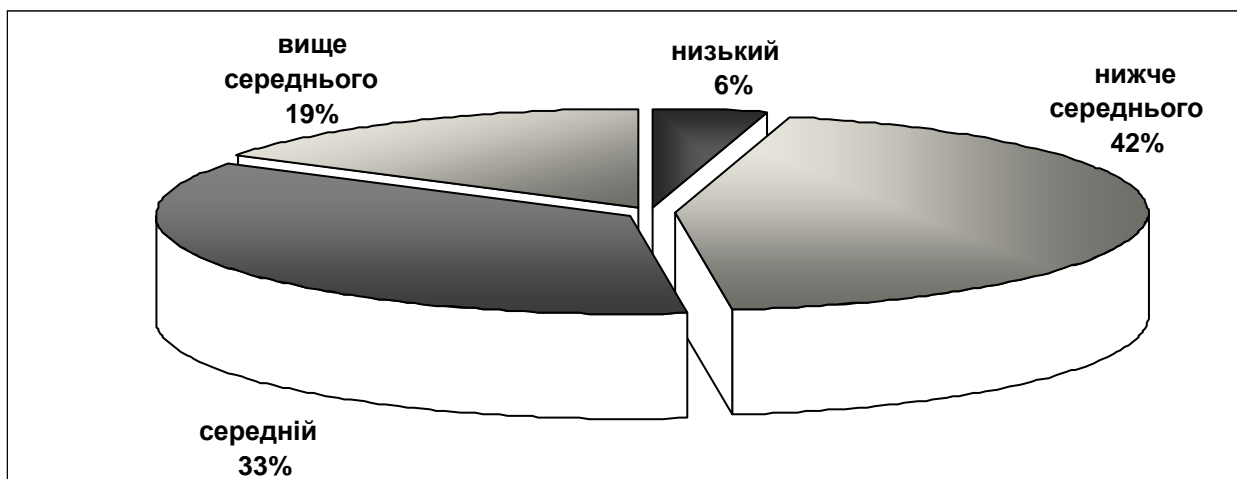


Рис. 3. Фізична підготовленість студентів інформаційних спеціальностей

Тестування рівня прояву основних рухових якостей майбутніх фахівців інформаційних технологій показало, що студенти інформаційних спеціальностей мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Причому, не високі результати юнаки показують у рухових тестах на витривалість та швидко-силові якості (біг на довгі дистанції, стрибок у довжину з місця).

Так, серед юнаків – майбутніх фахівців інформаційних технологій відсутні особи, що мають високий рівень фізичної підготовленості. Здобувачів вищої освіти з рівнем розвитку рухових якостей вище

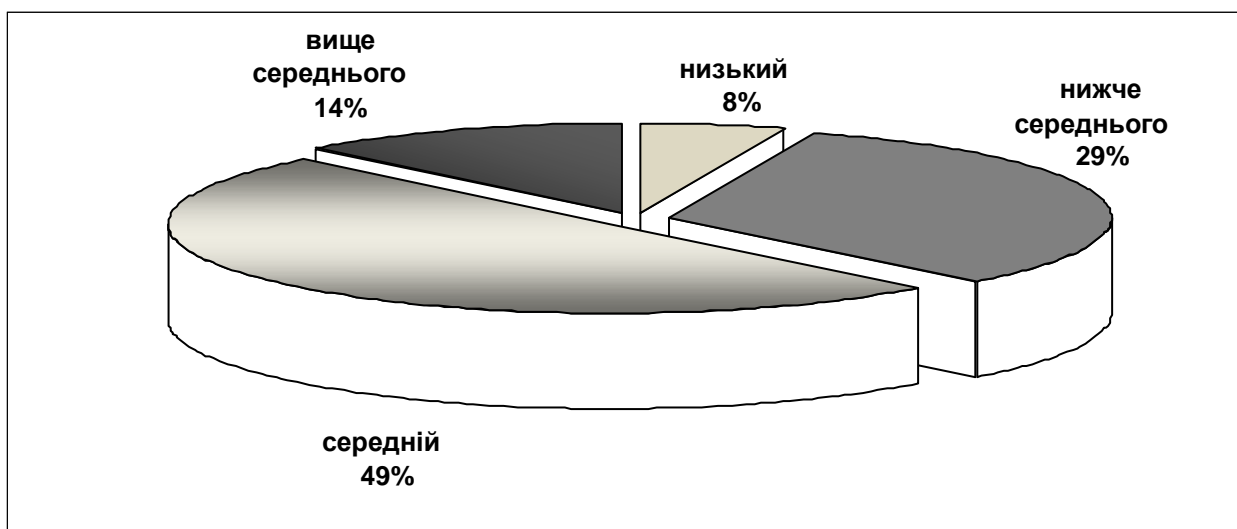


Рис. 4. Фізична підготовленість студенток інформаційних спеціальностей середнього складають 19% обстежуваних, з середнім рівнем фізичної підготовленості – 33% обстежуваних. Кількість юнаків з рівнем розвитку фізичних якостей нижче середнього – 42%, а осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості – 6%.

Що стосується рухової підготовленості дівчат – майбутніх фахівців інформаційних технологій, то 14% студенток має рівень розвитку рухових

якостей вище середнього, 49% мають середній рівень. Кількість дівчат з рівнем фізичної підготовленості нижче середнього та низьким рівнем складає 29% та 8% відповідно.

Отже, взагалі рівень загальної фізичної підготовленості дівчат вищий, ніж у юнаків, хоча частка юнаків, які мають рівень розвитку рухових якостей вище середнього, більша, ніж дівчат з аналогічним рівнем (19% і 14% відповідно), а кількість юнаків і дівчат з низьким рівнем рухової підготовленості майже однакова (6% і 8% відповідно). Вивчення стану загальної фізичної підготовленості студентів вітчизняних закладів вищої освіти дозволило стверджувати, що дані, отримані в результаті педагогічного тестування, не суперечать даним існуючих досліджень про те, що рівень розвитку рухових якостей здобувачів вищої освіти знаходиться в межах від низького до середнього [2; 7 та ін.].

Результати тестування спеціальних рухових здібностей та психічних функцій студентів інформаційних спеціальностей не суперечать існуючим дослідженням і не виявляють суттєвих відмінностей між дівчатами та хлопцями. Що стосується почуття ритму, то його рівень у студентів - майбутніх фахівців інформаційних технологій високий, що обумовлено тривалими багаторічними заняттями на клавіатурі комп'ютера. Його дослідження показали, що у 93% обстежуваного контингенту встановлено високий рівень відчуття ритму.

Зорова пам'ять майбутніх фахівців інформаційних технологій має значення у запам'ятовуванні і точному відтворенні освітнього матеріалу. При дослідженні об'єму і точності короткочасної зорової пам'яті встановлено нормальний розподіл рівнів даного показника у здобувачів вищої освіти (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика розвитку короткочасної зорової пам'яті майбутніх фахівців інформаційних технологій

Рівень розвитку	Низький	Середній	Високий
Юнаки	24%	47%	29%
Дівчата	29%	49%	22%

Так, близько половини контингенту має середній рівень розвитку пам'яті, близько чверті мають високий та низький рівні розвитку пам'яті відповідно.

Рівень загальної координації рухів студентів інформаційної спеціальності має аналогічний розподіл. Що стосується вміння довільного розслаблення, то у контингенту, який брав участь у дослідженні було виявлено нормальний м'язовий тонус та відмінну сформованість даного вміння.

У відборі показників спеціальної рухової підготовленості ми орієнтувались на вимоги, що висуває діяльність у галузі інформаційних технологій до якостей моторики та сенсорних систем майбутнього фахівця, а також на специфічність прояву показників психомоторики та сенсомоторики у студентів саме інформаційних спеціальностей. Отже до комплексної рухової підготовленості здобувачів вищої освіти були віднесені наступні показники: частота рухів верхніх кінцівок (максимальний темп), статична рівновага та вестибулярна стійкість, часова та кінестетична орієнтація, швидкість сприйняття та переробки зорової інформації, диференціація відстані, та інтенсивність уваги.

При цьому всі показники спеціальної психофізичної підготовленості мають цифрове вираження, що полегшує їх сприйняття та порівняння.

Результати досліджень свідчать, що максимальний темп рухів верхніх кінцівок (частота рухів) у дівчат дещо менша, ніж у юнаків (59±2 і 62±2,1 відповідно).

Так, тестування спеціальних рухових здібностей студентів інформаційних спеціальностей встановило, що рівень рухової підготовленості, зокрема, координації рухів майбутніх фахівців інформаційних технологій за певними

показниками дещо відрізняються від здобувачів вищої освіти інших спеціальностей, зокрема вищі показники точності оцінки параметрів рухів, як свідчать спеціальні дослідження [6; 8], що можна пояснити тривалою роботою на клавіатурі та з мишкою комп'ютера.

Висновки. Проведене анкетування студентів інформаційних спеціальностей дозволило визначити загальне ставлення до занять з фізичного виховання, їхню самооцінку, розкрити особливості розподілу навантаження при роботі на комп'ютері і з ним на робочі м'язи. За допомогою аналізу соматичного здоров'я майбутніх фахівців інформаційних технологій вдалося визначити та підтвердити існуючі дані про те, що його рівень у здобувачів вищої освіти знаходиться переважно в межах від низького до середнього. Крім цього, оцінювання загальної фізичної підготовленості за допомогою використання відомих тестів і нормативів вдалося визначити рівень розвитку рухових якостей студентів інформаційних спеціальностей та довести, що загальна фізична підготовленість у сучасної студентської молоді знаходиться переважно в межах від низького до середнього рівня. Дослідження спеціальних рухових здібностей і характеристик психіки дозволили відокремити ті показники, які безпосередньо впливають на навчальні досягнення здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на встановлення взаємозв'язку спеціальної рухової підготовки з рівнем професійної підготовленості студентів інформаційних спеціальностей та визначення структури психофізичної підготовки для успішного оволодіння професійними навичками певної освітньо-професійної програми у сфері інформаційних технологій.

Література

1. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О.А. Архипов // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. - № 2. - С. 5-14.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Іванна Романівна Боднар; Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Л., 2000. — 165 с.
3. Гунько П.М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Петро Миколайович Гунько; Національний пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. –К., 2008. – 200 с.
4. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: Дис... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Оксана Володимирівна Зеленюк; Харківська держ. академія фізичної культури. — Х., 2004. — 215 с.
5. Кобозов М.М. Розвиток спеціальних якостей у студентів педагогічних вищих навчальних закладів з урахуванням майбутньої спеціальності / М.М. Кобозов [та ін.] // Концепція підготовки спеціалістів ФК в Україні: матеріали II Всеукр. наук.-проф. конф., Київ-Луцьк. –К., 1996. - С. 63-68.
6. Кожевнікова Л. Формування оптимальної структури координаційних здібностей студентів педагогічних спеціальностей /Л. Кожевнікова, С. Федорчак, Г. Ванькова // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фіз. культ. та спорту, 2009, Т. 2. - С. 59-63.
7. Кузнєцова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Олена Тимофіївна Кузнєцова; Львівський держ. ун-т фізичної культури. - Львів, 2005. – 23 с.
8. Ніколаєв С. Вікова динаміка управління рухами за параметрами простору, часу і зусилля / С. Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. - Т. 2. – С. 197-201
9. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів [Електронний ресурс] / П. Шмигов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. вих. і спорту. — 2006. — № 10. — С. 142-145.
10. Пилипей Л.П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: Автореф. дис. ... докт. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Л.П. Пилипей; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2011. – 41 с.
11. Професійна підготовка студентів педагогічних навчальних закладів: Метод. рекомендації для викладачів фізичного виховання і слухачів ПК / уклад. В.К. Давигора. – Ізмаїл: Ізмаїльський ДПІ, 1998. - 40 с.
12. Церковна О.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Олена Вікторівна Церковна; Харківська держ. академія фіз. культури. — Х., 2007. — 21 с.

Reference

1. Arkhyrov O.A. Osoblyvosti vprovadzhenia modulno-reiynhovoї systemy u fizychnе vykhovannia studentstva / O.A. Arkhyrov // Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. – 2004. - № 2. - S. 5-14.
2. Bodnar I.R. Fyzichne vykhovannia studentiv z nyzkyim rivnem fizychnoi pidhotovlenosti: Dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02 / Ivanna Romanivna Bodnar; Lvivskiy derzh. in-t fizychnoi kultury. — L., 2000. — 165 s.
3. Hunko P.M. Metodyka navchannia studentiv zastosovuvaty sylovi navantazhennia v protsesi fizychnoho vykhovannia: Dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.02 / Petro Mykolaiovych Hunko; Natsionalnyi ped. un-t imeni M.P. Dragomanova. – K., 2008. – 200 s.
4. Zeleniuk O.V. Indyvidualizatsiia navchalnoho protsesu fizychnoho vykhovannia na pidstavi kompleksnoho otsiniuvannia rukhovoї pidhotovlenosti ta rivnia somatychnoho zdorovia studentiv: Dys... kand. nauk fiz. vykh.: 24.00.02 / Oksana Volodymyrivna Zeleniuk; Kharkivska derzh. akademiia fizychnoi kultury. — Kh., 2004. — 215 s.
5. Kobozov M.M. Rozvytok spetsialnykh yakosteї u studentiv pedahohichnykh vyshchykh navchalnykh zakladiv z urakhuvanniam maibutnoi spetsialnosti / M.M. Kobozov [ta in.] // Kontseptsiia pidhotovky spetsialistiv FK v Ukraini: materialy II Vseukr. nauk.-prof. konf., Kyiv-Lutsk. –K., 1996. - S. 63-68.

- 6.Kozhevnikova L. Formuvannia optymalnoi struktury koordynatsiinykh zdibnostei studentiv pedahohichnykh spetsialnostei /L. Kozhevnikova, S. Fedorchak, H. Vankova // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats v haluzi fiz. kult. ta sportu, 2009, T. 2. - S. 59-63.
- 7.Kuznietsova O.T. Fizychna i rozumova pratsezdatsnist studentiv z nyzkym rivnem fizychnoi pidhotovlenosti: Avtoref. dys. ... kand. nauk fiz. vykh.: 24.00.02 / Olena Tymofiivna Kuznietsova; Lvivskiy derzh. un-t fizychnoi kultury. - Lviv, 2005. – 23 s.
- 8.Nikolaiev S. Vikova dynamika upravlinnia rukhamy za parametramy prostoru, chasu i zusyllia / S. Nikolaiev // Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. – 2008. - T. 2. – S. 197-201
- 9.Osoblyvosti profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv vyshchykh pedahohichnykh navchalnykh zakladiv [Elektronnyi resurs] / P. Shmyhov // Pedahohika, psykholohiia ta med.-biol. probl. fiz. vykh. i sportu. — 2006. — № 10. — S. 142-145.
10. Pylypei L.P. Teoretyko-metodychni osnovy profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv: Avtoref. dys. ... dokt. nauk fiz. vykh.: 24.00.02 / L.P. Pylypei; Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy. – Kyiv, 2011. – 41 s.
11. Profesiina pidhotovka studentiv pedahohichnykh navchalnykh zakladiv: Metod. rekomendatsii dlia vykladachiv fizychnoho vykhovannia i slukhachiv PK / ukklad. V.K. Davyhora. – Izmail: Izmailskiy DPI, 1998. - 40 s.
12. Tserkovna O.V. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv tekhnichnykh vyshchykh navchalnykh zakladiv na osnovi faktornoї struktury yikh rukhovoi ta psykhoфизиологiчної pidhotovlenosti: Avtoref. dys. ... kand. nauk fiz. vykh.: 24.00.02 / Olena Viktorivna Tserkovna; Kharkivska derzh. akademiia fiz. kultury. — Kh., 2007. — 21 s.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).17
УДК 796.33:159

**Зімніков О. О., викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий інститут танкових військ
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (м. Харків)
Ягодзінський В. П., кандидат педагогічних наук,
начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Нікітін А. М., старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Костюшко І. А., старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Стоянов Р. В., викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Сидорчук В. В., викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Романченко Д. Ю., викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Стасюк В. М., викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Козлов С. В., викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Військова академія (м. Одеса)**

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ

Мета статті – дослідити вплив занять спортивними іграми (футболом) на показники фізичного та психоемоційного стану курсантів у процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ). Дослідження проводилося у Військовому інституті танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (м. Харків) у 2022-2023 роках. У дослідженні взяли участь 85 курсантів чоловічої статі, які навчалися на третьому курсі. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=42), курсанти якої під час спортивно-масової роботи (СМР) займалися футболом, та контрольну (КГ, n=43), курсанти якої займалися за традиційною методикою проведення СМР. Кількість годин на фізичну підготовку на тиждень у курсантів ЕГ і КГ була однаковою. Фізичний стан курсантів оцінювалося за індексами маси тіла, життєвого, силового, Робінсона, часу відновлення ЧСС після стандартного навантаження. Психоемоційний стан курсантів оцінювався за методикою САН (самопочуття, активність, настрій). Наприкінці дослідження в ЕГ виявлено кращі показники фізичного стану, порівняно із КГ. При цьому під час навчання у ВВНЗ в ЕГ спостерігається більш виражене, ніж у КГ, покращання усіх досліджуваних показників. Найкращий рівень психоемоційного стану у курсантів обох груп виявлено наприкінці дослідження, однак в ЕГ він виявився кращим, ніж у КГ. Встановлено, що заняття спортивними іграми, зокрема футболом, під час СМР позитивно вплинули на фізичний та психоемоційний стан курсантів, а також сприяли злагоженості військових підрозділів. Суттєві зміни виявлено у показниках діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму курсантів ЕГ. Високий рівень показників