

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.19
УДК 355.233:796

Суспо В. В.,

начальник служби фізичної підготовки і спорту управління бойової підготовки, Командування Сухопутних військ
Збройних Сил України (м. Київ)

Михальчук Р. В.,

старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та фізичного виховання, Івано-Франківський
національний медичний університет (м. Івано-Франківськ)

Пронтенко В. В.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної
фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)

Пронтенко К. В.,

доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і
спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)

ПОКРАЩАННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

У статті досліджено вплив занять гирьовим спортом на рівень здоров'я жінок у процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі. У дослідженні взяли участь курсанти-жінки 1–2-го курсів (n=47) Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ n=21), жінки якої займалися у секції інституту з гирьового спорту, та контрольну (КГ, n=26), жінки якої займалися за чинною системою фізичної підготовки у ВВНЗ. Дослідження здоров'я проводилося за методикою професора Г. Л. Апанасенка, в основу якої покладені показники антропометрії та стан серцево-судинної системи. Встановлено, що рівень фізичного здоров'я у жінок, які під час навчання займалися гирьовим спортом, наприкінці дослідження є достовірно вищим ніж у тих, які займалися за чинною системою фізичної підготовки. Найбільш виражений ефект від занять гирьовим спортом виявлено на функціональні можливості кардіореспіраторної системи, силових якостей та стабілізацію маси тіла у жінок ЕГ.

Ключові слова: здоров'я, фізична підготовка, військовослужбовці-жінки, гирьовий спорт.

Суспо В. В., Михальчук Р. В., Пронтенко В. В., Пронтенко К. В. Улучшение состояния здоровья военнослужащих-женщин средствами гиревого спорта. В статье исследовано влияние занятий гиревым спортом на уровень здоровья женщин в процессе обучения в высшем военном учебном заведении. В исследовании приняли участие курсанты-женщины 1–2-го курсов (n=47) Житомирского военного института имени С. П. Королева. Были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ, n=21), женщины которой занимались в секции института по гиревому спорту, и контрольную (КГ, n=26), женщины которой занимались по действующей системе физической подготовки. Исследование здоровья проводилось по методике профессора Г. Л. Апанасенко, в основу которой стоят показатели антропометрии и состояние сердечно-сосудистой системы. Установлено, что уровень физического здоровья у женщин, которые во время обучения занимались гиревым спортом, в конце исследования является достоверно выше, чем у женщин, которые занимались по действующей системе физической подготовки. Наиболее выраженный эффект от занятий гиревым спортом обнаружено на функциональные возможности кардиореспираторной системы, силовых качеств и стабилизации массы тела в курсанток ЭГ.

Ключевые слова: здоровье, физическая подготовка, военнослужащие-женщины, гиревой спорт.

Suspo V., Mikhalchuk R., Prontenko V., Prontenko K. Health improving of female military personnel by means of kettlebell lifting. The article investigates the influence of kettlebell lifting on the level of women's health during training in a higher military educational institution. Recently, there has been a significant increase in the number of girls wishing to enter the higher military educational institutions. At the same time, girls' health levels are insufficient to master military specialties. This makes it important to find effective ways to improve their health during study. The study involved female cadets of 1–2 courses (n=47) of S. P. Koroliov Zhytomyr Military Institute. Two groups were formed: the experimental (EG, n=21), whose women were engaged in kettlebell lifting training, and the control (CG, n=26), whose women were engaged in the current physical training system. The health study was carried out according to the methodology of Professor G. L. Apanasenko, which is based on anthropometry and the state of the cardiovascular system. The methodology consisted in determining the amount of points for each of the 5 indicators: body mass index, vital capacity index, power index, Robinson index, heart rate recovery time. It was found that the level of physical health in women who were engaged in kettlebell lifting training was significantly higher at the end of the study than in women who were engaged in the current physical training system. The most pronounced effect of kettlebell lifting was found on the functionality of the cardiorespiratory system, power qualities and stabilization of body weight in EG female cadets. The results of the conducted researches testify to the rather high efficiency of kettlebell lifting in promotion of health of female military personnel during training in higher education institutions. The level of health formed in the first and second years of study will increase the body's resistance to unfavorable factors of educational activity, improve the efficiency of the performance of duties and the development of military-applied skills in female cadets during senior courses of education.

Key words: health, physical training, female military personnel, kettlebell lifting.

Постановка проблеми. Військово-політичні та соціально-економічні зміни, що відбуваються сьогодні в нашій державі спонукають жінок до служби у Збройних сил України. Відповідно до Закону України «Про внесення змін до деяких законів України щодо забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків під час проходження військової служби у Збройних силах України та інших військових формуваннях» № 2325-VIII від 06.09.2018 року, жінки мають право проходити військову службу на рівних засадах із чоловіками, займати військові посади та отримувати військові звання. Жінки на рівних умовах проходять повсякденну військову службу, мають рівні з чоловіками можливості щодо укладення контракту на проходження військової служби. За статистичними даними на сьогодні понад 25 тисяч жінок-військовослужбовців за контрактом на рівні з чоловіками проходять службу у Збройних силах України; статус учасника бойових дій в Україні отримали понад 7 тисяч жінок.

Вищезазначене сприяло значному зростанню кількості жінок, бажаючих вступити на навчання у вищі військові навчальні заклади (ВВНЗ). Разом із тим, рівень здоров'я молодих дівчат є недостатнім для опанування військових спеціальностей, що обумовлює актуальність пошуку ефективних засобів зміцнення їхнього здоров'я у процесі навчання у ВВНЗ.

Аналіз літературних джерел [1, 2, 4, 10] свідчить, що проблема здоров'я була і залишається однією з найбільш актуальних проблем як на рівні наукового пізнання, так і на рівні повсякденної свідомості. Вчені розглядають здоров'я як одну з головних умов щастя людини. Тобто стан повного фізичного, душевного та соціального добробуту, здатність пристосовуватися до умов зовнішнього і внутрішнього середовища, які постійно змінюються, а також відсутність хвороб та фізичних дефектів.

У працях багатьох вчених [3, 5] визначено, що фізична підготовка має значні можливості у покращанні ефективності професійної діяльності військовослужбовців, у зміцненні їх здоров'я та підвищенні працездатності. Фізична підготовка впливає на всі компоненти боєздатності військовослужбовців. Об'єктивною основою цього є перенесення на боєздатність фізичних якостей, рухових навичок, біологічних властивостей організму, особливостей психіки та свідомості військовослужбовців, сформованих у процесі фізичної підготовки. Військовослужбовці з високим рівнем розвитку фізичних якостей в умовах бойових дій переважають за різними показниками військово-професійної діяльності військовослужбовців, у яких рівень цих якостей нижчий [7, 9]. Завдяки високому рівню фізичної підготовленості військовослужбовці здатні долати значні фізичні, психічні навантаження, зберігати високий рівень працездатності та стресостійкості, протистояти негативним чинникам бойової діяльності та швидше відновлювати рівень боєздатності.

Аналіз літературних джерел [6, 8] показав, що ефективними засобами фізичної підготовки військовослужбовців є військово-прикладні та інші види спорту, які, з одного боку, передбачають високий загальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, а з іншого, формують військово-прикладні навички та вміння, які є необхідними у сучасному бою. Одним із сучасних видів спорту є гирьовий спорт, який має ряд переваг серед інших видів спорту та вправ: відсутність значних матеріальних затрат; компактність інвентарю; можливість проведення тренування як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; можливість проведення як самостійного тренування, так і заняття одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно з військовослужбовцями з різним рівнем фізичної підготовленості, висока ефективність щодо розвитку фізичних якостей (сили та витривалості) і морально-вольових якостей, зміцнення м'язів спини та всього тіла; профілактика травмування хребта і суглобів.

Мета роботи: дослідити вплив занять гирьовим спортом на рівень здоров'я військовослужбовців-жінок під час навчання ВВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь курсанти-жінки 1–2-го курсів (n=47) Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=21), жінки якої займалися у секції інституту з гирьового спорту (тричі на тиждень у години спортивно-масової роботи), та контрольну (КГ, n=26), жінки якої займалися за чинною системою фізичної підготовки у ВВНЗ.

Авторами було розроблено комплекс із 30 вправ, який спрямований на покращання фізичного розвитку та здоров'я військовослужбовців-жінок (табл. 1). Вправи об'єднували на заняттях в групі по 5-7 вправ на розвиток різних груп м'язів та функціональних можливостей жінок. Усі заняття проводилися коловим методом.

Дослідження рівня фізичного здоров'я (РФЗ) проводилося за методикою професора Г. Л. Апанасенка [2], в основу якої покладені показники антропометрії (маса і довжина тіла, життєва ємність легень, кистьова динамометрія), а також стан серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, тривалість відновлення пульсу). Методика передбачала визначення суми балів за кожен із 5 показників (розрахункових індексів): індекс маси тіла, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона, час відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 секунд. Індекс маси тіла (ІМТ) характеризує особливості статури та визначається відношенням маси тіла до довжини тіла у кг/м². Життєвий індекс (ЖІ) дозволяє оцінити резерви функцій зовнішнього дихання, визначається відношенням життєвої ємності легень до маси тіла у мл/кг. Силовий індекс (СІ) характеризує стан м'язової системи людини та визначається відношенням динамометрії сильнішої руки до маси тіла у відсотках. Індекс Робінсона (ІР) характеризує ефективність функціонування серцево-судинної системи. Зменшення показника визначає покращання роботи системи. Індекс Робінсона визначається за добутком ЧСС і систолічного артеріального тиску, поділеним на 100, в умовних одиницях. Оцінювання тривалості відновлення ЧСС здійснювалося у секундах після 20 присідань за 30 секунд. Відповідно до методики професора Г. Л. Апанасенка низький рівень здоров'я відповідав 3 і менше балам, нижчий від середнього – 4-6 балів, середній – 7-11 балів, вищий від середнього – 12-15 балів,

високий рівень здоров'я – 16-18 балів.

Таблиця 1

Комплекс вправ для покращання фізичного здоров'я військовослужбовців-жінок під час занять гирьовим спортом

№	Назва вправи, вага гирі	К-ть повт.	№	Назва вправи, вага гирі	К-ть повт.
1	Ривок гирі 8 кг л+пр, рази	50-60	16	Вистрибування з гирею 8-16 кг в опущених руках, рази	20-25
2	Ривок гирі 12 кг л+пр, рази	30-40	17	Перестрибування через гирю, рази	40-60
3	Ривок гирі 16 кг л+пр, рази	15-20	18	Випади з гирею 8-16 кг на кожную ногу, рази	10-15
4	Підривання гирі 8-16 кг л+пр, рази	12-20	19	Степ-крок з гирями 8 кг на кожную ногу, рази	50-60
5	Підривання гирі 12-20 кг двома руками, рази	10-20	20	Тяга гир 12-20 кг станова, рази	10-12
6	Махи гирею 8-20 кг л+пр, рази	10-15	21	Тяга гирі 8-16 кг до підборіддя, рази	8-12
7	Махи гирею 12-24 кг двома руками, рази	10-20	22	Піднімання гирі 8-12 кг на біцепс, л+пр, рази	8-12
8	Протягування гирі 8-16 кг двома руками, рази	10-12	23	Піднімання гирі 8-12 кг із-за голови, л+пр, рази	8-12
9	Повороти з гирею 8-16 кг, рази	20-40	24	Розведення рук з гирями 8 кг в сторони лежачи, рази	6-10
10	Нахил з гирею 8-16 кг на плечах, рази	20-30	25	Віджимання в упорі на гирю, рази	10-20
11	Жим гирі 8-12 кг стоячи, л+пр., рази	12-15	26	Піднімання тулуба з гирею 8-12 кг (прес), рази	15-20
12	Жим гирі 8-12 кг сидючи, л+пр., рази	12-15	27	Гіперекстензія з гирею 8-12 кг, рази	20-30
13	Жим гирі 8-12 кг лежачи двома руками, рази	10-15	28	Підтягування на перекладині під кутом 45 град, рази	5-10
14	Напівприсідання з гирею 8-20 кг на плечах, рази	20-30	29	Вис на перекладині з гирею 8-12 на спині, с	до 45
15	Повний присід з гирею 8-20 кг на плечах, рази	15-20	30	Утримання гир 8-12 кг в опущених руках, с	до 60

Виклад основного матеріалу дослідження.

Аналіз індексу маси тіла показав, що протягом першого курсу показники ЕГ і КГ достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$) (табл. 2). У 3-му та 4-му семестрах ІМТ у курсанток ЕГ, за рахунок стабілізації маси тіла, виявився достовірно кращим ніж у КГ на 1,2 та 1,4 $\text{кг}/\text{м}^2$ відповідно ($p < 0,05$; $p < 0,01$). За період дослідження ІМТ в ЕГ покращився на 0,7 $\text{кг}/\text{м}^2$, а у КГ – погіршився на 0,7 $\text{кг}/\text{м}^2$, але в обох групах достовірної різниці між показниками 1-го і 4-го семестрів не виявлено ($p > 0,05$). При цьому в обох групах ІМТ перебуває у межах вікової норми та відповідають середньому рівню. Достовірну різницю між показниками ЖІ, а також і СІ, у курсанток ЕГ і КГ виявлено також у 3-му і 4-му семестрах: показники ЖІ в ЕГ є достовірно кращими на 4,6 та 6,5 $\text{мл}/\text{кг}$ ($p < 0,05$; $p < 0,01$), а СІ – на 8,7 та 13,4% (табл. 2). Упродовж навчання на молодших курсах функціональні можливості системи дихання та м'язової системи у жінок обох груп покращилися, але достовірну різницю між показниками 1-го і 4-го семестру виявлено лише в ЕГ ($p < 0,05$; $p < 0,001$), що свідчить про ефективність занять гирьовим спортом. Аналіз ІР засвідчив, що в обох групах відбулося покращання функціональних можливостей серцево-судинної системи жінок, вони відповідають вищому від середнього рівню, але достовірної різниці на жодному етапі дослідження не виявлено. Динаміка тривалості відновних процесів у жінок обох груп є позитивною за період дослідження, різниця між вихідними і кінцевими даними і в ЕГ, і в КГ є достовірною ($p < 0,001$; $p < 0,01$), але у 4-му семестрі навчання у жінок ЕГ було зафіксовано достовірно ($p < 0,05$) кращий час відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 секунд (табл. 2).

Аналіз РФЗ за методикою Г. Л. Апанасенка показав, що в обох групах спостерігається зміцнення соматичного здоров'я. Однак за період дослідження РФЗ в ЕГ покращився на 5,38 бала ($p < 0,001$), а в КГ – на 1,77 бала ($p > 0,05$). Наприкінці 2-го курсу РФЗ у жінок ЕГ виявився на 3,51 бала вищим, ніж у КГ ($p < 0,01$). При цьому, починаючи з 2-го семестру в ЕГ РФЗ оцінюється як «середній», а в КГ на всіх етапах дослідження – «нижчий від середнього».

Таблиця 2

Динаміка показників здоров'я у військовослужбовців-жінок ЕГ і КГ під час навчання на 1–2-му курсах у ВВНЗ (n=47)

Етапи дослідження	ЕГ (n=21)	КГ (n=26)	Рівень значущості pЕГ-КГ
ІМТ, $\text{кг}/\text{м}^2$			
1-й семестр	21,3±0,34	21,4±0,31	>0,05
2-й семестр	21,0±0,32	21,8±0,29	>0,05
3-й семестр	20,7±0,30	21,9±0,29	<0,05
4-й семестр	20,6±0,29	22,0±0,30	<0,01

p1-4	>0,05	>0,05	
ЖІ, мл/кг			
1-й семестр	49,8±1,42	50,2±1,40	>0,05
2-й семестр	52,3±1,39	49,5±1,41	>0,05
3-й семестр	53,7±1,38	49,1±1,39	<0,05
4-й семестр	54,9±1,37	48,4±1,40	<0,01
p1-4	<0,05	>0,05	
СІ, %			
1-й семестр	40,2±1,24	40,4±1,22	>0,05
2-й семестр	43,8±1,22	40,5±1,18	>0,05
3-й семестр	49,3±1,21	40,6±1,19	<0,001
4-й семестр	53,9±1,19	40,5±1,17	<0,001
p1-4	<0,001	>0,05	
ІР, у.о.			
1-й семестр	80,9±1,44	80,7±1,38	>0,05
2-й семестр	80,2±1,41	80,5±1,37	>0,05
3-й семестр	79,6±1,39	80,4±1,37	>0,05
4-й семестр	78,8±1,38	80,2±1,36	>0,05
p1-4	>0,05	>0,05	
Час відновлення ЧСС, с			
1-й семестр	135,1±3,60	134,9±3,54	>0,05
2-й семестр	124,4±3,43	129,6±3,48	>0,05
3-й семестр	116,2±3,37	122,6±3,45	>0,05
4-й семестр	107,6±3,29	117,5±3,42	<0,05
p1-4	<0,001	<0,01	
РФЗ, бали			
1-й семестр	4,03±0,82	4,13±0,71	>0,05
2-й семестр	6,92±0,79	4,82±0,70	>0,05
3-й семестр	7,37±0,80	5,27±0,69	<0,05
4-й семестр	9,41±0,77	5,90±0,68	<0,01
p1-4	<0,001	>0,05	

Проведені дослідження підтвердили наші попередні висновки про позитивний вплив занять гирьовим спортом на стан здоров'я у курсантів, як чоловіків, так і жінок. У разі продовження занять гирьовим спортом можна передбачити подальше покращання здоров'я військовослужбовців-жінок до вищого від середнього та високого рівнів.

Висновки.

Встановлено, що рівень фізичного здоров'я у курсанток, які під час навчання на молодших курсах займалися гирьовим спортом, наприкінці експерименту є достовірно вищим ніж у курсанток, які займалися за чинною програмою фізичної підготовки ($p < 0,01$). Найбільш виражений ефект від занять гирьовим спортом виявлено на функціональні можливості кардіореспіраторної системи, силових якостей та стабілізацію маси тіла у курсанток ЕГ.

Результати проведених досліджень свідчать про достатню високу ефективність гирьового спорту щодо зміцнення здоров'я військовослужбовців-жінок під час навчання у ВВНЗ. Рівень здоров'я, сформований на 1–2-му курсах, сприятиме підвищенню стійкості організму до несприятливих чинників навчальної діяльності, покращанню ефективності виконання службових обов'язків та формуванню військово-прикладних навичок у жінок під час навчання на старших курсах.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити вплив занять гирьовим спортом на рівень фізичної підготовленості та успішності навчання військовослужбовців-жінок під час навчання у ВВНЗ.

Література

- Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Москва, Донецк: АСТ, Сталкер, 2002. 592 с.
- Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. Киев: Медкнига, 2007. 132 с.
- Aandstad, A., Hageberg, R., Saether, O., & Nilsen, R. O. (2012). Change in anthropometrics and aerobic fitness in Air Force cadets during 3 years of academy studies. *Aviating, Space, and Environmental Medicine*, 83(1), 35-41.
- Bolotin, A., & Bakayev, V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 362-364.
- Drain, J. R., Sampson, J. A., Billing, D. C., Burley, S. D., Linnane, D. M., & Groeller, H. (2015). The effectiveness of basic military training to improve functional lifting strength in new recruits. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(Suppl.11), 73-77.
- Lake, J., & Lauder, M. A. (2012). Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 26 (8), 2228-2233.
- Oliver, J. M., Stone, J. D., Holt, C., Jenke, S. C., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2017). The effect of physical readiness training on reserve officers' training corps freshmen cadets. *Military Medicine*, 182(11), 1981-1986.

8. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskyi, Ye., et al. (2018). Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 298-303.
9. Sergienko, Y. P., & Andreianov, A. M. (2013). Models of professional readiness of students of higher military schools of the Armed Forces of Ukraine. *Physical Education of Students*, 6, 66-72.
10. World Health Organization (2015). Global recommendations on physical activity for health. Available at: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations.

Reference

1. Amosov N. M. (2002) "Entsiklopediya Amosova. Algoritm zdorovya". Moskva, Donetsk: ACT, Stalker. 592 s.
2. Apanasenko G. L. (2007) "Kniga o zdorove". Kiev: Medkniga. 132 s.
3. Aandstad, A., Hageberg, R., Saether, O., & Nilsen, R. O. (2012). Change in anthropometrics and aerobic fitness in Air Force cadets during 3 years of academy studies. *Aviating, Space, and Environmental Medicine*, 83(1), 35-41.
4. Bolotin, A., & Bakayev, V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 362-364.
5. Drain, J. R., Sampson, J. A., Billing, D. C., Burley, S. D., Linnane, D. M., & Groeller, H. (2015). The effectiveness of basic military training to improve functional lifting strength in new recruits. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(Suppl.11), 73-77.
6. Lake, J., & Lauder, M. A. (2012). Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 26 (8), 2228-2233.
7. Oliver, J. M., Stone, J. D., Holt, C., Jenke, S. C., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2017). The effect of physical readiness training on reserve officers' training corps freshmen cadets. *Military Medicine*, 182(11), 1981-1986.
8. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskyi, Ye., et al. (2018). Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 298-303.
9. Sergienko, Y. P., & Andreianov, A. M. (2013). Models of professional readiness of students of higher military schools of the Armed Forces of Ukraine. *Physical Education of Students*, 6, 66-72.
10. World Health Organization (2015). Global recommendations on physical activity for health. Available at: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.20
УДК 373.016:796:373.035

Турчик І.Х.,
к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицький державний педагогічний університет імені І.Франка, м. Дрогобич
Сороколіт Н.С.,
к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Цюпак Б.,
студент 41 групи ФВ навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я Дрогобицький державний педагогічний університет імені І.Франка, м. Дрогобич

ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В УЧНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розриваються можливості реалізації формування громадянських та соціальних компетентностей на уроках фізичної культури на основі опитування учителів фізичної культури Львівської області та педагогічного експерименту, до якого залучені учні середнього шкільного віку.

Здійснена перевірка та встановлено вплив запропонованих напрямів під час занять фізичними вправами й спеціально добраних рухливих ігор на формування громадянських та соціальних компетентностей школярів. Під час проведення дослідження було визначено і перевірено рівень сформованості зазначених компетентностей в учнів середньої школи. Встановлено, що впроваджені нами підходи та використанні рухливі ігри у цілому позитивно вплинули на зростання рівня соціальних компетентностей. Відзначено позитивні зміни у рівні самооцінки учнів, у стратегії поведінки учнів під час виникнення проблемної ситуації, рівня комунікабельності та співпраці у дитячому колективі, відзначена незначна проте позитивна динаміка успішної адаптації дитини до шкільного навчання.

Ключові слова: громадянські та соціальні компетентності, цінності, фізичне виховання, спорт, рухливі ігри, учні.

Турчик І.Х., Сороколіт Н.С., Цюпак Б. Формирование гражданских и социальных компетенций у учащихся средствами физического воспитания. В статье разрываются возможности реализации формирования гражданских и социальных компетенций на уроках физической культуры. Осуществлена проверка и установлено влияние предложенных направлений во время занятий физическими упражнениями и специально подобранных подвижных