

8. On approval of Changes to some orders of the Ministry of youth and sport of Ukraine: Order of the Ministry of youth and sport of Ukraine N 4739; 2016 Dec 29. Vidomosti Kabinetu ministriv Ukrainy. 2018.
9. Unified clinical protocol of primary, secondary (specialized) and tertiary (highly specialized) medical care. Down syndrome: Order of the Ministry of Health of Ukraine. Available from: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0685282-15#Text> [in Ukrainian].
10. Athlete eligibility application guidance notes. Version: April 2021. Available from: <https://www.virtus.sport/wp-content/uploads/2021/04/Guidance-Notes-v9-Mar21.pdf>
11. National Eligibility Officer (NEO): guidance notes. Updated 6.4.2018. Available from: <https://www.virtus.sport/wp-content/uploads/2020/05/NEO-Guidance-v3-Jul2016.docx.pdf>
12. Virtus Strategic Plan 2021-2024. Shaping our future. Available from: <https://www.virtus.sport/project/virtus-strategic-plan-2021-2024>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).08

**Гаврилова Н. М.**  
**викладач кафедри фізичного виховання**  
**Кузьменко Н. В.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання**  
**Національний технічний університет України**  
**«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

### ПРОЕКТУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*В статті розкрито особливості реалізації здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Визначено, що проектування направлено на зміну типу мислення учасників проекту відповідно до потреб сучасного ринку праці і в глобальному масштабі розглядається як загальносвітова тенденція в зв'язку підвищенням рівня технологічності виробництва, навчання, життя взагалі. Розроблено концепцію здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання, що базується на здоровому способі життя, яка відповідно до закономірностей морфо-функціонального розвитку організму і соціальними очікуваннями забезпечує формування особистості молодого фахівця, духовні, фізичні, соціальні та моральні характеристики якого адекватні новим умовам життя. Визначено психолого-педагогічні умови для реалізації здоров'язберігаючої технології в процесі фізичного виховання.*

**Ключові слова:** здоров'язберігаючі технології, фізичне виховання, студенти.

**Gavrulova N., Kyzmenko N. Design and implementation of health care technologies in the process of physical education of students of higher education institutions.** The article reveals the features of the implementation of health technologies in the process of physical education of students of higher education institutions. It is determined that the design is aimed at changing the type of thinking of project participants in accordance with the needs of the modern labor market and globally is seen as a global trend in connection with increasing levels of production, training, life in general. The concept of health-preserving technologies of physical education based on a healthy lifestyle has been developed, which in accordance with the laws of morpho-functional development of the body and social expectations provides the formation of a young specialist, whose spiritual, physical, social and moral characteristics are adequate to new living conditions. The psychological and pedagogical conditions for the implementation of health-preserving technology in the process of physical education are determined. Socio-economic and socio-political reorganization of all spheres of Ukrainian society is inevitable and entails changes in the spiritual life of people, in the motives of their behavior, values, social attitudes. In this regard, the higher education system faces the problem of transition from the traditional pedagogical paradigm to innovative learning based on the development of a culture of designing various technologies and, above all, technologies for developing and promoting the health of students potential of the nation.

*Modern educational space is actively filled with pedagogical technologies, the multiplicity of which generates a variety of definitions of this concept, among which the thematically closest to us is the definition, pedagogical technology*

**Keywords:** health technologies, physical education, students.

**Постановка проблеми.** Соціально-економічне і суспільно-політичне перевлаштування всіх сфер українського суспільства неминуче і тягне за собою зміни в духовному житті людей, в мотивах їхньої поведінки, ціннісних орієнтаціях, соціальних установках. Перед системою вищої освіти в зв'язку з цим постає проблема переходу від традиційної педагогічної парадигми до навчання інноваційного типу на основі розвитку культури проектування різноманітних технологій і, перш за все, технологій розвитку і зміцнення здоров'я студентів, які є генетичним, культурним і продуктивним потенціалом нації [4].

Сучасний освітній простір активно заповнюється педагогічними технологіями, множинність яких породжує і різноманіття визначень цього поняття, серед яких тематично найбільш близьким нам представляється визначення, педагогічна технологія - це продумана у всіх деталях модель спільної педагогічної діяльності з проектування, організації та проведення освітнього процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для студентів і викладачів.

Педагогічне проектування являє собою процес подальшої розробки створеної моделі в логіці проектування і доведення її до рівня опису механізму отримання кінцевого педагогічного результату. Проектування направлено на зміну типу мислення учасників проекту відповідно до потреб сучасного ринку праці і в глобальному масштабі розглядається як

загальносвітова тенденція в зв'язку підвищенням рівня технологічності виробництва, навчання, життя взагалі [4].

Однак рішення даної проблеми в рамках існуючої системи освіти ускладнене тим, що система, яка називається «здоров'язберігаюча», спочатку, за своїм визначенням, орієнтує педагогів лише на збереження здоров'я студентів, що в принципі заперечує саму ідею проектування педагогічної діяльності, а в стратегічному і методологічному відношенні є невірним, так як в молодому віці необхідно зміцнення, розвиток і вдосконалення потенціалу здоров'я.

**Аналіз літературних джерел.** Наявні літературні дані вказують також на те, що здоров'язберігаюча педагогічна система в закладах вищої освіти виявляється малоєфективною (С. Бондар, В. Смірнова, Н. Філіппова та ін.) і здоров'я студентів від курсу до курсу погіршується (О. Дубогай [2], М. Редькіна [3], Т. Бублей [4]; Ю. Філімонов), що таїть в собі приховану загрозу національній безпеці країни.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Причини такого становища криються в переваженості студентів навчальними заняттями, обсяг яких перевищує фізіологічно допустимі норми (і вимоги державного освітнього стандарту), що неминує призводить до гіпокінезії – зниження рухової активності.

Значущим компонентом освіти, які беруть участь у вирішенні даної проблеми, є фізичне виховання, як обов'язкова дисципліна гуманітарного компоненту державного стандарту вищої професійної освіти, цінність якої повинна проявлятися через гармонійний розвиток особистості, її духовне, фізичне і психічне здоров'я. Разом з тим, аналіз наукової літератури та власні багаторічні педагогічні спостереження свідчать про те, що фізичне виховання студентів не позбавлене серйозних недоліків. Тому, змістовна сторона фізичного виховання в закладах вищої освіти потребує суттєвої модернізації на основі гуманізації освітнього процесу та орієнтації його на методологію здорового способу життя [2].

Таким чином, ситуація, що склалася в суспільстві і системі освіти актуалізує необхідність модернізації традиційної здоров'язберігаючої технології та переходу до педагогічної технології інноваційного типу.

Здоров'язберігаюча технологія фізичного виховання - це модель спільної педагогічної діяльності викладача та студента з проектування, організації і реалізації індивідуального режиму рухової активності студента, що спирається на супутні технології, міждисциплінарний підхід, спрямована на профілактику захворювань, зміцнення, розвиток і вдосконалення здоров'я з метою якісної підготовки до майбутньої професійної діяльності. Основною ознакою, що відрізняє її від інших інноваційних оздоровчих технологій, є поєднання обов'язкових і самостійної форм занять фізичними вправами, що забезпечується необхідний рівень соціокультурного розвитку особистості.

Враховуючи недостатність вивчення даної теми, нами обґрунтовано сукупність положень, що утворюють теоретико-методологічну основу природничого змісту фізичного виховання у вищій школі, що включають в себе концепції про розвиток цілісної особистості і ролі діяльності в цьому процесі, про гуманізацію освітнього процесу, про домінуючу роль свідомості в прийнятті парадигми здорового способу життя, про особистісно-орієнтовану технологію та технології співпраці в освітньому процесі.

Визначено концептуальна спрямованість педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищої школи, орієнтованого на підготовку фахівців для нового ринку праці (переважний розвиток фізичної якості витривалості, ліквідація дефіциту м'язової діяльності, рівень рухової активності, адекватний витраті енергії у спортсменів масових розрядів);

На теоретичному рівні показано, що протягом життя людина стикається з необхідністю послідовного вирішення завдань з розвитку, формування і збереження здоров'я, які виступають в якості поняття, що визначає назви відповідних оздоровчих технологій, однією з яких на різних етапах вітального циклу належить домінуюча роль. Педагогічній системі вищої професійної освіти в більшій мірі властиві ознаки оздоровчої технології, реалізованої в процесі фізичного виховання.

Нами розроблено концепцію здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання - технологія інноваційного типу, що базується на здоровому способі життя, яка відповідно до закономірностей морфо-функціонального розвитку організму і соціальними очікуваннями забезпечує формування особистості молодого фахівця, духовні, фізичні, соціальні та моральні характеристики якого адекватні новим умовам життя.

Організаційна структура здоров'язберігаючих технологій, спирається на супутні технології, міждисциплінарний підхід і включає в себе три етапи: педагогічна діяльність, соціокультурне розвиток студента, самовдосконалення особистості.

Модель рухового режиму студентів являє собою систему, яка послідовно змінює один одного протягом дня природних локомоторних актів, логічно впливають із загальної стратегії здорового способу життя, органічно зливаються зі стилем їх життя, спрямована на ліквідацію дефіциту рухової активності та забезпечує оптимальне функціонування в умовах зовнішнього середовища.

Проектування режиму рухової активності і подальша його експериментальна перевірка показали, що за умови раціонального використання вільного часу витрати часу на його реалізацію складають в середньому близько півтори години в день.

Таким чином, доведено, що реалізація моделі здоров'язберігаючої технології фізичного виховання повинна забезпечуватися сукупністю наступних психолого-педагогічних умов:

- ✓ розкладом навчальних занять, що враховують динаміку розумової і фізичної працездатності студентів протягом навчального дня і тижня;
- ✓ комфортного предметно-просторового середовища освітньо-розвиваючого простору фізичного виховання закладу вищої освіти;
- ✓ змістом фізичного виховання, орієнтованого на здоровий спосіб життя;
- ✓ використанням особистісно-орієнтованої технології та технології співпраці;
- ✓ інформацією студентів-першокурсників про цілі контрольного тестування їх фізичної підготовленості;
- ✓ адекватним цілям і завданням фізичного виховання забезпеченням педагогічного процесу службами супроводу;

✓ орієнтацією студентів на організаційні принципи раціонального режиму харчування (індивідуалізації, очищення організму, роздільного харчування, обліку енергетичного потенціалу, максимального різноманітності, обліку добових біоритмів, оптимальних інтервалів, розумної достатності).

В результаті проведеного дослідження нами розроблено ряд рекомендацій, зокрема, для викладачів кафедр фізичного виховання.

1. Беручи до уваги вкрай несприятливу в країні демографічну обстановку, незадовільний стан здоров'я населення в цілому, а студентської молоді, особливо, беручи до уваги історичний і культурний досвід українського народу, його національні традиції, надати здорового способу життя статус національної ідеї. Прийняти цю ідею в якості одного з основних принципів охорони здоров'я громадян.

2. Переглянути інформаційну політику держави в галузі пропаганди знань про індивідуальне здоров'я громадянина як головної цінності людини і умови розвитку цивілізованого суспільства. З цієї метою запровадити пропаганду здорового способу життя через засоби масової інформації за участю в них представників медицини, фізичної культури, довгожителів, любителів бігу, відомих спортсменів, тощо.

3. Розглядаючи фізичне виховання у закладах вищої освіти як найважливіший засіб зміцнення і розвитку здоров'я, визнати за доцільне проведення обов'язкових занять з цього предмету на протязі всього періоду навчання студентів. З огляду на більш високу потребу юнаків в руховій активності, передбачити для них заняття в обсязі шести годин в тиждень. При цьому слід враховувати фізкультурно-спортивні інтереси.

4. Комплектування навчальних відділень слід проводити на основі показників з бігу на витривалість. Спираючись на гуманістичний і культурологічний підходи в навчанні, а також з огляду на високу варіативність індивідуальних показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, кафедрам фізичного виховання необхідно звернути увагу на організацію занять за індивідуальними оздоровчими програмами.

5. За рахунок міждисциплінарних зв'язків уніфікувати і істотно розширити тематику лекцій з фізичного виховання з метою вивчення актуальних питань теорії здорового способу життя.

6. Для полегшення завдань по розробці студентами своїх індивідуальних оздоровчих програм, написання рефератів, підготовці до заліків (і іспиту) з теоретичного курсу фізичного виховання, створити на кафедрах фізичного виховання методичні кабінети з відповідним матеріально-технічним і кадровим забезпеченням.

7. Активізувати роботу з випуску навчальних посібників, методичних рекомендацій та розробок з організації та проведення студентами самостійних занять з урахуванням місцевих матеріально-технічних і погодно-кліматичних умов. Для обміну досвідом в роботі за індивідуальними програмами зі студентами регулярно проводити науково-методичні семінари кафедр фізичного виховання.

8. З метою забезпечення поточного контролю за функціональним станом і динамікою фізичної підготовленості займаються, ввести заліки з фізичного виховання для оцінки рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, реалізація і сутність здоров'язберігаючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан студентської молоді, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

**Висновки.** Отже, хоча в Україні здоров'я громадян та молоді все ще не на високому рівні, та все ж таки, можливо, завдяки освітній реформі здоров'я населення покращиться. Але це не можливо, якщо не виховувати культуру здоров'я з дитинства і у всіх ланках освітньої галузі, в тому числі й в закладах вищої освіти. Тому, необхідно активно використовувати проектування та реалізацію здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти задля збереження та виховання в них культури здоров'я.

#### Література

1. Бублей Т. А. Особливості організації фізичного виховання школярів з відхиленнями у стані здоров'я у сучасному освітньому вимірі // Зб.наук.праць «Фізичне виховання спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти». Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 111-115.

2. Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. Луцьк : Надстирря, 1995. 220 с.

3. Редькіна М. А. Контроль і оцінювання навчальних досягнень студентів з різним рівнем рухової активності // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Випуск 9 (117) 19. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. С. 63-67.

4. Редькіна М. А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Випуск 3 К (110) 19. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. С. 484-487.

5. Broekhoff, I. (1986). The effects of physical activity on physical growth and development. In G.A. Stull & H.M. Eckert (Eds.) The effects of physical activity on children (pp.75-87). Champaign, IL: Human Kinetics.

#### Reference

1. Buble T. (2015) Features of the organization of physical education of schoolchildren with deviations in the state of health in the modern educational dimension // Collection of scientific works "Physical education of sports and tourist and local lore work in educational institutions". Pereyaslav-Khmelnytsky. S. 111-115.

2. Dubogai O., Zavatsky V., Korop Y. (1995) Methodology of physical education of students assigned by health to a special medical group: a textbook. Lutsk: Nadstyrria. 220 p.

3. Redkina M. (2019) Control and evaluation of academic achievement of students with different levels of motor activity // Scientific Journal of NPU Drahomarov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works. Issue 9 (117) 19. K. : Published by NPU named after Drahomarov. S. 63-67.

4. Redkina M. (2019) Modern technologies of self-control of motor activity of students in the aspect of realization of improving tasks of physical education // Scientific magazine of NPU Drahomarov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works. Issue 3 K (110) 19. K. : Published by NPU named after MP Drahomarov. S. 484-487.

5. Broekhoff, I. (1986). The effects of physical activity on physical growth and development. In G.A. Stull & H.M. Eckert (Eds.) The effects of physical activity on children (pp.75-87). Champaign, IL: Human Kinetics.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).09

УДК: 796.015.136

Гамалій В. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор

Шевчук О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Байдаченко В. А.

аспірант кафедри біомеханіки і спортивної метрології

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

### ОБОПІЛЬНІ АТАКИ ШАБЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗМАГАННЯХ ФЕХТУВАЛЬНОГО СЕЗОНУ 2018/2019

Досліджували показники обопільних атак чоловіків-шаблістів високої кваліфікації на змаганнях фехтувального сезону 2018/2019, особливості якого полягали в тому, що цей сезон слідував після чергових змін правил змагань і передував наступним Олімпійським Іграм. На змаганнях цього періоду перевірялись тактичні схеми ведення поєдинків, велась спортивна боротьба за рейтинги Міжнародної федерації фехтування (FIE) та отримання ліцензій на Олімпіаду XXXII. У роботі використані відеозаписи індивідуальних поєдинків шаблістів, які пройшли на етапах Кубка світу (Алжир, Будапешт, Варшава), на змаганнях Гран-Прі (Каїр, Москва, Сеул) та на Чемпіонаті світу-2019 (Будапешт). У статті представлені результати порівняльного аналізу показників обопільних атак шаблістів у турах плей-офф та у фіналах змагань. Встановлено, що поєдинки висококваліфікованих фехтувальників на шаблях характеризувались середньою величиною обсягів обопільних атак. Однак, по мірі наближення до фіналів і посилення тактичного протистояння суперників обсяг обопільних атак зростає. Фінальні поєдинки характеризувались зменшеним обсягом обопільних атак.

**Ключові слова:** змагальна діяльність, фехтування на шаблях, рейтинги фехтувальників, обопільні атаки.

**Gamaliy V.V., Shevchuk E.N., Baidachenko V.A. Mutual attacks of highly qualified saber players in the competitions of the fencing season 2018/2019.** Sword fencing is a special sport in which swordsmen can inflict both injections and blows. We studied the indicators of mutual attacks of highly qualified male saber players at the competitions of the fencing season 2018/2019, the peculiarities of which were that this season followed the next changes in the rules of the competition and preceded the next Olympic Games. At the competitions of this period, the tactical schemes of conducting fights were tested, the sports struggle for the ratings of the International Fencing Federation (FIE) and obtaining licenses for the XXXII Olympiad was conducted. The video of individual matches of saber players, which took place at the stages of the World Cup (Algeria, Budapest, Warsaw), at the Grand Prix (Cairo, Moscow, Seoul) and at the 2019 World Cup (Budapest) was used in the work. The article presents the results of a comparative analysis of the indicators of mutual attacks of saber players in the playoff rounds and in the finals of competitions. It was established that the fights of highly qualified swordsmen were characterized by the average size of mutual attacks. However, as we approached the finals and intensified the tactical confrontation of rivals, the volume of mutual attacks increased. The final fights were characterized by a reduced volume of mutual attacks. Data on the correlation of the volume of mutual attacks with the ratings of fencers are given.

**Key words:** competitive activity, sword fencing, fencing rankings, mutual attacks.

**Постановка проблеми.** Змагання з усіх видів фехтування формуються на основних положеннях і поняттях теорії та практики фехтування, крім того фехтуванню на шаблях властиві свої, притаманні цьому виду спорту особливості, які також обумовлені правилами змагань. Фехтування на шаблях зазнало багато змін до правил, які вплинули на техніко-тактичні дії і технічні прийоми, що використовуються спортсменами в процесі змагальної боротьби. Серед основних змін – електрична фіксація ударів (уколів), скорочення часу бою, зменшення довжини поля бою, заборона пересування хресним кроком, встановлення фіксованого часу випередження дій та інші [11].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Незважаючи на введення електрофіксації ударів (уколів) та на застосування повторного відеоперегляду спірних фехтувальних фраз системою Video assistant referee (VAR), залишається актуальною проблема об'єктивності суддівства. З'являються рекомендації щодо підвищення результативності атак та зменшення кількості ситуацій, які оцінюються арбітрами як обопільні атаки [13].

Однак, крім покращення спортивних аспектів змагальної діяльності на сьогоднішній день гостро постає питання підняття телевізійного іміджу фехтування [7]. Із метою підвищення видовища змагальних поєдинків, зменшення суб'єктивізму у суддівстві FIE постійно вносить зміни у регламент проведення змагань, велика кількість таких змін стосується фехтуванню на шаблях.