

13. Alves D.L. Do warnings received in race walking influence the speed of athletes? / D.L. Alves, R. Cruz, A.E. Lima-Silva, P.R. Domingos, R. Osiecki, F.R. De-Oliveira, J.R.P. Lima // International Journal of Performance Analysis in Sport . – 2018. – Vol. 18. – No. 3. – P. 463–469. DOI: <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1488438>
14. Alves D.L. Are experienced and high-level race walking athletes able to match pre-programmed with executed pacing? / D.L. Alves, R. Cruz, A.E. Lima-Silva, P.R. Domingos, R. Bertuzzi, R. Osiecki, F.R. De-Oliveira, and J.R.P. Lima // Brazilian Journal of Medical and Biological Research. – 2019. – Vol. 52. – No. 6. – 7 p. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1414-431X20198593>
15. Bauersfeld K.-H. Grundlagen der Leichtathletik: Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis / K.-H. Bauersfeld, G. Schroter: Meyer&Meyer Verlag, 2015. – 712 s.
16. Caporaso T. IART: Inertial Assistant Referee and Trainer for Race Walking / Teodorico Caporaso and Stanislao Grazioso // Sensors. – 2020. – Vol. 20. – No. 3. – 30 p. DOI: 10.3390/s20030783
17. Carr G. A. Fundamentals of track and field / G. A. Carr. – [2nd ed.]. – Champaign: Human Kinetics, 1999. – 286 p.
18. Damilano Sandro. Liu Hong season 2015 – Training [Електронний ресурс] / by Sandro Damilano. – 2015. – Режим доступу: <http://www.marciadalmondo.com/admin/pdf/allenamenti/26112015239Liu%20Hong%20-%20Season%202015.pdf>
19. Hanley Brian. Differences between motion capture and video analysis systems in calculating knee angles in elite-standard race walking / Hanley Brian, Catherine Tucker, Athanassios Bissas // Journal of Sports Sciences. – 2018. – Vol. 36. – No. 11. – P. 1250–1255. DOI: 10.1080/02640414.2017.1372928
20. Lee James B. Detection of Illegal Race Walking: A Tool to Assist Coaching and Judging / James B. Lee, Rebecca B. Mellifont, Brendan J. Burkett and Daniel A. James // Sensors. – 2013. – Vol. 13. – No. 12. – P. 16065–16074. DOI: 10.3390/s131216065
21. Pavlović R. Race walking: inversion of function from the aspect of speed and result success / R. Pavlović, B. Petrović M. Vrcić // European Journal of Physical Education and Sport Science. – 2021. – Vol. 6. – No. 11. – P. 59–70. DOI: 10.46827/ejpe.v6i11.3611
22. Race Walking. A Guide to Judging and Organising. (A guide for judges, officials, coaches and athletes) / International Association of Athletics Federations. – 2016. – 29 p.
23. Schiffer Jürgen. Race walking / Jürgen Schiffer // New studies in athletics. – 2008. – No. 23:4. – P. 7–15.
24. Taborri J. Automatic Detection of Faults in Race Walking: A Comparative Analysis of Machine-Learning Algorithms Fed with Inertial Sensor Data / Juri Taborri, Eduardo Palermo, Stefano Rossi // Sensors. – 2019. – Vol. 19. – No. 6. – 19 p. DOI: 10.3390/s19061461

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).06

**Васильчук Г. В.**  
*аспірант кафедри теорії та методик фізичного виховання  
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я  
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*  
**Малечко Т. А.**  
*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методик фізичного виховання  
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я  
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*

#### ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ УЧЕНИЦЬ 5-9 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ВИМІРІ

*В статті розкрито особливості формування культури рухів учениць 5-9 класів на уроках фізичної культури у сучасному освітньому вимірі. Проаналізовано сучасний стан фізичного здоров'я підлітків. Встановлено, що сучасних умовах вдосконалення фізичного виховання учнів основної школи на перший план виходить формування особистості школярів різних вікових груп, в тому числі і підлітків. Запропоновано шляхи вдосконалення формування культури рухів учениць з порушеннями постави з урахуванням їх психофізичного стану. Визначено, що важливе значення має здатність організувати самостійні заняття фізичною культурою по формуванню статури, гарної постави, культури рухів, підбирати вправи координаційної, ритмічної, пластичної спрямованості.*

**Ключові слова:** учениці, порушення постави, культура рухів, фізичні вправи, фізичне виховання, здоров'я.

**Vasylychuk G., Malechko T. Peculiarities of formation of culture of movements of students of 5-9 grades in lessons of physical culture in the modern educational dimension.** *The article reveals the peculiarities of the formation of the culture of movements of students in grades 5-9 in physical education lessons in the modern educational dimension. The current state of physical health of adolescents is analyzed. It is established that in modern conditions of improvement of physical education of pupils of the basic school formation of the personality of schoolboys of different age groups, including teenagers comes to the fore. Ways to improve the formation of the culture of movements of students with postural disorders, taking into account their psychophysical condition. It is determined that the ability to organize independent physical education classes on the formation of physique, good posture, culture of movements, to select exercises of coordination, rhythmic, plastic orientation is important. After all, the perception of the beauty of physique and posture in accordance with cultural patterns and aesthetic*

canons, the formation of physical beauty from the standpoint of strengthening and maintaining health, understanding the culture of human movements, comprehension of vital motor skills in accordance with their feasibility and aesthetic appeal is one of the tasks of physical education.

The curriculum for educational organizations of students in grades 5-9 provides for the formation of stable motives and needs for exercise, holistic development of physical and mental qualities, creative use of physical culture in the organization of a healthy lifestyle, the formation of competence in physical culture and sports, mastering practical skills of creative cooperation in collective forms of physical exercises. Thus, the issue of forming a culture of movement in primary school students is quite relevant and needs further improvement.

**Key words:** students, posture disorders, movement culture, physical exercises, physical education, health.

**Постановка проблеми.** В сучасних умовах вдосконалення фізичного виховання учнів основної школи на перший план виходить формування особистості школярів різних вікових груп, в тому числі і підлітків.

У навчальній програмі для освітніх організацій учнів 5-9 класів передбачається формування стійких мотивів і потреб до занять фізичними вправами, цілісному розвитку фізичних і психічних якостей, творче використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя, формування компетентності в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності, оволодіння практичними навичками творчої співпраці в колективних формах занять фізичними вправами.

Велике значення в зразкових програмах з фізичної культури [4] приділяється розвитку естетичної культури на рівні особистісних, метапредметних і предметних результатів, а саме: в аспекті особистісних результатів - дотримання гарної постави при різних формах руху, гарну статуру, культуру рухів, вміння пересуватися красиво, легко і невимушено. Адже сприйняття краси статури і постави у відповідності з культурними зразками і естетичними канонами, формування фізичної краси з позицій зміцнення і збереження здоров'я, розуміння культури рухів людини, досягнення життєво важливих рухових умінь відповідно до їх доцільністю і естетичної привабливістю є одним із завдань фізичного виховання.

Тому важливе значення має здатність організовувати самостійні заняття фізичною культурою по формуванню статури, гарної постави, культури рухів, підбирати вправи координаційної, ритмічної, пластичної спрямованості. Таким чином, питання формування культури рухів в учнів основної школи є досить актуальним і потребує подальшого вдосконалення.

**Аналіз літературних джерел** засвідчує, що низка фахівців (А. Ф. Каптелин, О. І. Бичук, А.А. Потапчук, В.О. Кашуба) вивчали проблеми профілактики і корекції порушень постави школярів. Дослідження вчених (О. М. Бондар, Ю. М. Фурман) свідчать про те, що 70% здорових дітей, які вступають до першого класу загальноосвітніх шкіл, мають різні функціональні порушення опорно-рухового апарату, в тому числі порушення постави у сагітальній і фронтальній площинах, плоскостопість та ін. За даними Л. А. Скіндер у віці 12-13 років порушення постави спостерігається майже у 50% дітей. Велика частина наукових праць присвячена дослідженню постави та її порушенню в молодшому шкільному віку (І. В. Хмельницька, А. Дяченко, К. Сергієнко та ін.), питанням організації уроків з фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи присвячені роботи Т. А. Бублей [2], [4] в той час як діти середнього шкільного віку залишаються поза увагою фахівців з фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В даний час все більшою мірою відчувається потреба у вивченні культури і в її багатомірних зв'язках з навколишнім світом з урахуванням культурно-історичного процесу. Фізична культура, як феномен загальної культури унікальна. Саме вона є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того, вона є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині.

Фізичне виховання це процес розв'язування визначених освітньо-виховних завдань, якому притаманні всі ознаки педагогічного процесу. До загально-педагогічних відносять завдання і по формуванню особистості. Ці завдання висувуються суспільством перед усією системою виховання як особливо значущі. При цьому фізичне виховання має сприяти розвитку морально-естетичних якостей, цінностей фізичної та естетичної культури особистості школяра.

З урахуванням різноманіття соціально і культурно сформованих параметрів тілесного буття людини зараз обговорюється концепція в рамках фізичної культури, яка виділяє культуру рухів, культуру статури і культуру фізичного здоров'я.

Культура рухів включає всю сукупність рухових якостей, у тому числі й рухову естетику – пластичність, ритмічність, легкість, граційність рухів та рухових навичок. Основними умовами формування рухової культури є:

- виховання у дітей свідомого відношення до виконання рухових дій;
- розвиток уяви при виконанні рухів;
- задіяність сенсорних систем при виконанні рухових дій;
- створення оптимальних умов у процесі засвоєння рухового досвіду [1].

Найбільший вплив на основні компоненти культури рухів здійснюють заняття фізичними вправами, що вимагають чіткої фіксації положення тіла в просторі, координованості, ритмічності рухів, зокрема елементи хореографії, художньої та ритмічної гімнастики, акробатики а також стройові вправи, вправи корегувальної спрямованості та ті, що пов'язані із незвичним положенням тіла у просторі [6].

За допомогою гімнастичних вправ формують життєво необхідні рухові навички, створюють рухову базу, розвивають основні рухові якості (силу, гнучкість, координаційні здібності та швидко-силові якості), виправляють дефекти постави, вдосконалюють будову тіла та його частин.

За даними Т. А. Бублей [3] ритмічні вправи сприяють координованості та пластичності рухів, формують уміння керувати своїм тілом та гарну поставу, зміцнюють м'язи, позитивно впливають на роботу органів дихання та кровообігу.

Поєднання нескладних гімнастичних вправ з танцями, бігом, елементами акробатики, стрибками складає

основний зміст ритмічної гімнастики і використовується для різносторонньої дії на організм і формування культури рухів школярів, зокрема ритмічності дій, сприяють формуванню гарної статури, ходи, покращують пропорційність форм тіла, пластичність жестів, граційності пози та рухів [4].

За допомогою танцювальних рухів здійснюють формування стрункої постави, природної й особливої танцювальної координації, легкості й граційності рухів, орієнтації у просторі. Серед них можна виділити вправи для рук і плечового поясу, які сприяють зміцненню і розвитку м'язів плечового поясу і верхніх кінцівок, збільшують рухливість в плечовому і грудинно-ключичному суглобах, що сприяє формуванню правильної постави [5].

Для формування правильної гарної постави необхідно додатково використовувати вправи дихальної гімнастики і зміцнювати м'язи живота й спини [6].

Чітка організація занять, суворі вимоги до точності виконання вправ, формування уявлення про витонченість рухів, про красу людського тіла, спонукання до фізичного самовдосконалення сприяють формуванню рухової культури школярів.

З огляду на мотивацію учениць на уроках фізичної культури, факторами якої є: формування красивої фігури і ходи, вміння рухатися і танцювати, підвищення рівня рухових здібностей, і, найбільш популярні засоби фізичного виховання серед студенток, що викликають їх інтерес (аеробіка, художня гімнастика, ритмічна гімнастика) рекомендується наступне побудова занять освітнього процесу.

Основним завданням підготовчої частини є формування гармонійного фізичного розвитку. Перший блок розминки є чергування вправ для опрацювання різних м'язових груп. У нього входять різноманітні види ходьби і бігу з різним положенням рук по структурі уроку в художній гімнастиці. З метою підвищення ефективності засвоєності навчального матеріалу і підвищення точності виконуваних завдань рекомендується застосовувати такі методичні прийоми, як образні порівняння, вказівки щодо виправлення загальних помилок, контрастний показ. Другий блок розминки включає в себе елементи класичної хореографії під впливом якої, дівчата опановують правильну поставу, набувають так зване почуття пози. Для поліпшення якості виконання можна використовувати такі методичні прийоми: показ з підрахунком, показ з поясненням і описом, різноракурсний показ, контроль вихідних і проміжних положень, вказівки щодо виправлення загальних і індивідуальних помилок. Виконуються ці вправи під повільну, ліричну, в основному класичну музику. Третій блок завдань складається з різного роду кроків і елементів, що застосовуються в спортивній аеробіці і ритмічній гімнастиці. Стрижнева спрямованість цього блоку - це розминка основних груп м'язів, з деяким акцентуванням уваги на розвиток амплітуди рухів (один з компонентів культури рухів). Тут, також, слід використовувати вправи, які сприяють розвитку узгодженості рухів різними частинами тіла і силові вправи в поєднанні з розтягуваннями.

Рекомендуються наступні методичні прийоми, що забезпечують продуктивність цього блоку завдань: показ з підрахунком, розучування в швидкому темпі рухів на координацію. З метою підвищення емоційного фону вправи можна виконувати під звукові сигнали, виражені в формі крику на певний музичний акцент, в тому числі і хлопки в поєднанні з різними видами пересувань. Для музичного супроводу рекомендується сучасна швидка і ритмічна музика.

Основними моментами, на яких слід акцентувати увагу, крім загально - фізичної спрямованості, в вищезазначених блоках є засоби, спрямовані на формування таких компонентів культури рухів, як зовнішній вигляд, манера триматися і підвищення амплітуди рухів.

Так, як для всіх композицій використовується музичний супровід, то велика увага рекомендується приділяти такої складової культури рухів як гармонійність поєднань рухів з музикою. Одним з важливих компонентів культури рухів, на який слід звернути увагу являється чистота виконання рухів. Для найбільш успішного вирішення з метою формування цього критерію рекомендується використовувати такі методичні прийоми: контроль вихідних і проміжних положень, що підбивають вправи, попередження індивідуальних і загальних помилок, показ з описом і поясненням, використання зовнішніх орієнтирів тощо.

**Висновки.** Отже, культура рухів є важливою складовою частиною загальної культури особистості, а її формування - невід'ємним компонентом виховання інтелігентної людини і найбільш привабливим мотивом для занять на уроках фізичної культури.

Культура рухів це показник виконавської майстерності, а її основними компонентами є: зовнішній вигляд і манера триматися, пластичність, амплітуда рухів, чистота виконання, узгодженість рухів різними частинами тіла, гармонійність поєднання рухів з музикою і їх виразність. У формуванні культури рухів найбільш ефективними вважаються: художня гімнастика, спортивна гімнастика, спортивна аеробіка, ритмічна гімнастика і методичні прийоми, що вимагають творчого, неординарного підходу.

#### Література

1. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навч.-метод. Посібник. Л.: Українські технології, 2002. – 164 с.
2. Бублей Т. А. Особливості планування та організації уроків з фізичної культури для учнів з ослабленим здоров'ям: стан та перспективи. *Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Випуск 3(2). Київ. 2016. С. 53-55.*
3. Бублей Т. А., Дьоміна Ж. Г. Характеристика морфофункціонального стану учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я. *Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Випуск 1. Київ. 2017. С. 10-13.*
4. Бублей Тетяна. Особливості організації фізичного виховання школярів з відхиленнями у стані здоров'я у сучасному освітньому вимірі. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча. 2015. С. 111-115.*

5. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.* – Л., 2009. – Вип. 13, т. 3. – С. 35-39.

6. Грейда Н. Б., Грицай О. С., Кренделева В. У. Корекція постави підлітків засобами фізичної реабілітації. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* – 2011. – № 4. – С. 119-123.

#### Reference

1. Bubela O.Yu. (2002) 700 exercises for the formation of correct posture: teaching method. Manual. L.: Ukrainian technologies. - 164 p.

2. Buble T. (2016) Features of planning and organization of physical education lessons for students with impaired health: status and prospects. *Scientific journal. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Issue 3 (2).* Kiev. pp. 53–55.

3. Buble T., Domina J. (2017) Characteristics of the morphofunctional state of primary school students with abnormalities in health. *Scientific journal. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Issue 1.* Kyiv. s. 10-13.

4. Buble Tatiana. (2015) Features of the organization of physical education of schoolboys with deviations in a state of health in modern educational dimension. *Physical education, sports and tourism and local lore.* pp. 111–115.

5. Voychyshyn L. (2009) Correction and prevention of posture disorders in adolescents by means of physical rehabilitation. *Young sports science of Ukraine: coll. Science. etc. in the field of phys. culture and sports.* - L. Vip. 13, v. 3. - p. 35-39.

6. Greida N., Gritsay O., Krendeleva V. (2011) Correction of posture of adolescents by means of physical rehabilitation. *Slobozhansky scientific and sports bulletin.* - № 4. - p. 119-123.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).07

**Глухов І. Г.,**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
декан факультету фізичного виховання і спорту? Херсонський державний університет

#### ЗМІНИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ ЗА ПІДСУМКАМИ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНО-МОТИВАЦІЙНИХ РІВНІВ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ

Достовірність отримання результатів наукових досліджень значною мірою визначається рівнем адекватності підбору та комплексністю застосування методів та засобів, що забезпечують педагогічні впливи на організм студентів. **Мета:** встановити зміни психофізіологічних показників студентів ЗВО (юнаків та дівчат) за підсумками реалізації програм занять на різних індивідуально-мотиваційних рівнях системи навчання плавання. **Матеріал і методи.** До дослідження було залучено студентів (юнаків та дівчат) 18–20 років, що навчалися в Херсонському державному університеті упродовж 2020–2021 н.р. Контингент студентів становив: 1ЕГ – n=28 юнаків та 23 дівчат; 2ЕГ, n=25 юнаків та 26 дівчат; 3ЕГ, n=21 юнаків та 23 дівчат; 4ЕГ, n=23 юнаків та 21 дівчина; КГ, n=32 юнаки та 29 дівчат. Вивчалися дані простої зорово-моторної реакції, реакції вибору, розрізнення, на рухомий об'єкт та теплінг-тесту. **Результати.** За час реалізації програм занять різного методичного змісту на різних індивідуально-мотиваційних рівнях системи навчання плавання студентів ЗВО (юнаків та дівчат) в усіх без винятку групах зафіксовано статистично вірогідні внутрішні зміни психофізіологічних показників, що здебільшого за відсотковими значеннями та рівнем статистичної вірогідності перевищували дані студентів (юнаків та дівчат) контрольної групи. **Висновки.** Покращення сили нервових процесів у структурі психофізіологічної готовності студентської молоді вказує на сприяння побутовій та професійно-прикладній діяльності та те, що реалізація програм занять на різних індивідуально-мотиваційних рівнях системи навчання плавання студентів ЗВО позитивно позначається на психофізіологічних якостях, що проявляються при виконання контролю простої зоровомоторної реакції, варіантів складної зоровомоторної реакції та теплінг-тесту та опосередковано свідчить про набуття здібностей до загальної працездатності.

**Ключові слова:** система, плавання, рівні, ефективність, психофізіологічні показники.

**Hlukhov Ivan. Changes in psychophysiological indicators of students due to implementation of individual and motivational levels of the swimming training system.** The reliability of the scientific research results is largely determined by the level of adequacy of selection and the complexity of the application of methods and means that provide pedagogical influences on the students' body. **Purpose:** to establish changes in the psychophysiological indicators of higher educational institution students (boys and girls) based on the results of the implementation of training programs at different individual and motivational levels of the swimming training system. **Material and methods.** To the study involved students (boys and girls) aged 18-20 years old, who studied at Kherson State University during 2020-2021 academic year. The contingent of students was: 1EG, n = 28 boys and 23 girls; 2EG, n = 25 boys and 26 girls; 3EG, n = 21 boys and 23 girls; 4EG, n = 23 boys and 21 girls; CG, n = 32 boys and 29 girls. **Results.** During the implementation of classes program of different methodological content at different individual and motivational levels of swimming training system of higher educational institution students (boys and girls) in all groups without exception recorded statistically significant internal changes in psychophysiological indicators, mostly in percentage values and statistical probability (boys and girls) of the control group. **Conclusions.** Improving the strength of nervous processes in the structure of psychophysiological readiness of student youth indicates the promotion of domestic and professional activities. This also indicates a fact that the implementation of training programs at different individual and