

проведення занять, які дозволяють підвищити ефективність процесу фізичного виховання у вищому технічному навчальному закладі та підвищити мотиваційну складову.

Література

1. Андрущенко В.П. Модернізація педагогічної освіти відповідно до викликів ХХІ століття / В.П. Андрущенко, В.І. Бондар // Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. – 2010. – Вип. 1.28. – С. 12–20.
2. Белкин А.С. Компетентность. Профессионализм. Мастерство / А.С. Белкин – Челябинск: Юж.-урал. кн. изд-во, 2004. – 176 с.
3. Гладощук О.Г. Формування фізкультурно-оздоровчої компетенції студентів вищих технічних навчальних закладів / О.Г. Гладощук // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт, зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 3 К (84) 17. – С. 132–136.
4. Зеер Э. Ф. Психология профессионального образования: учебник для академического бакалавриата / Э.Ф. Зеер. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 395 с.
5. Прохоров А.О. Психология состояний: учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
6. Раевський Р.Т. Професійно-прикладна психофізіологічна й психофізична підготовка студентів і фахівців машинобудівних спеціальностей : посібник / Р.Т. Раевський, В.І. Філінков ; Донбас. держ. машинобуд. акад. – 2-ге вид., змін. та допов. – Краматорськ, 2015. – 135 с.
7. Синьов В. Тенденції професійної підготовки фахівців спеціальної освіти в системі вищої школи / В. Синьов, Д. Супрун, М. Шеремет // Вища освіта України. – 2020. – № 1. – С. 34–42.

Reference

1. Andruschenko V. P., Bondar V.I. (2010), "Modernizaciya pedagogical education in accordance with the calls of XXI age". Scientific announcer of the Mykolaiv state university of the name In. O. of Sukhomlinskogo. Series: Pedagogical sciences. Mykolaiv. Vyp. 1.28. pp. 12–20.
2. Belkin A.S. (2004), "Kompetentnost'. Professionalizm. Masterstvo". Chelyabinsk: Yuzh.-ural. kn. izd-vo. – 176 p.
3. Gladoschuk O.G. (2017), "Formuvannya athletic-health-improvement jurisdictions of students of higher technical educational establishments". Scientific magazine of the National pedagogical university the name of M.P. Dragomanova. Series 15: Scientifically pedagogical problems of physical culture / fizichna culture and sport" collection of scientific labours / For editor O.V. Timoshenko. – K.: Vyd-vo of NPU the name of M.P. Dragomanova. Vyp. 3 K (84) 17. – pp. 132–136.
4. Zeer Y.F. (2019), "Psikhologiya professional'nogo obrazovaniya : uchebnik for akademicheskogo bakalavrata". – 2th izd., ispr. i dop. – M.: Izdatel'stvo Yurayt. – 395 p.
5. Prokhorov A.O. (2011), "Psychology of states : ucheb. posobie". – M.: Publishing house "Kogito-Center", 624 p.
6. Raevskiy R.T., Filinkov V.I. (2015), "Profesiyno-prikladna psykhofiziologichna and psykhofizichna preparation of students and specialists of machine-building specialities" : manual. Donbas. derzh. mashinobud. akad. it is a 2-ge kind., it is changed and dopov. it is Kramatorsk. – 135 p.
7. Synev V., Suprun D., Sheremet M. (2020), "Tendency professional preparation of specialists of the special education in the system of higher school of" // Higher education of Ukraine. – № 1. – pp. 34-42.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).21

УДК: 378.14.015.62 : 796.411

*Глуценко Н.В.,
канд. н. фіз. вих. і спорту, доцент, Інститут управління і права
НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя,*

*Буренко М.С.,
канд. п. н., доцент,
Інститут управління і права НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя*

*Борисенко Н.В.,
викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Харківський національний університет
міського господарства ім. А.Н. Бекетова, м. Харків*

ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЗА СИСТЕМАМИ МАРИНИ КОРПАН В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІВЧАТ 15-16 РОКІВ

Організація процесу занять фізичною культурою дівчат 15-16 років потребує пошуку нових форм, методик та засобів для корекції й удосконалення фізичного стану тих, хто займається. Крім того необхідно підбирати такі види занять, які б у повному обсязі мали можливість задовольняти потреби дівчат та мотивувати їх до систематичного відвідування занять з фізичної культури. Так, завдання оздоровлення, корекції маси тіла, м'язовий тонус та підвищення життєвої енергії можливо вирішити із застосуванням новітніх технологій серед, котрих популярною та лідируючою є дихальна гімнастика за системами Марини Корпан.

Ключові слова: дихальна гімнастика, Марина Корпан, фізичний стан, фізична культура, вправи, дівчата.

Н. В. Глущенко, М. С. Буренко, Борисенко Н.В. «Использование дыхательной гимнастики по системе Марины Корпан в процессе занятий физической культурой девушек 15-16 лет».

Организация процесса занятий физической культурой девушек 15-16 лет требует поиска новых форм, методик и средств для коррекции и совершенствования физического состояния тех, кто занимается. Кроме того, необходимо подбирать такие виды занятий, которые бы в полном объеме должны удовлетворять потребности девушек и мотивировать их к систематическому посещению занятий по физической культуре. Так, задачи оздоровления, коррекции массы тела, мышечный тонус и повышение жизненной энергии можно решить с применением новейших технологий среди которых популярной и лидирующей является дыхательная гимнастика по системе Марины Корпан.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, Марина Корпан, физическое состояние, физическая культура, упражнения, девушки.

N.V. Glushchenko, M.S. Burenko, Borysenko N.V. «The use of respiratory gymnastics according to the Marina Korpan system in the process of physical education for girls aged 15-16».

The organization of the process of physical education for girls aged 15-16 requires the search for new forms, methods and means for the correction and improvement of the physical condition of those who are engaged. In addition, it is necessary to select such types of activities that would fully meet the needs of girls and motivate them to systematically attend physical education classes. So, the tasks of recovery, correction of body weight, muscle tone and increase in vital energy can be solved using the latest technologies, among which breathing exercises according to the Marina Korpan system are popular and leading.

The analysis of physical condition and anthropometric indicators of girls aged 15-16 engaged in physical culture at school is carried out. The basics of the experimental program with the use of breathing exercises according to the systems of Marina Korpan are described in detail. The effectiveness of the experimental program on the physical condition and anthropometric data of girls aged 15-16 has been tested. The mechanisms of respiration according to the systems "OxySize" and "2x4" are revealed and recommendations for breathing gymnastics classes are presented. Marina Korpan is the only certified specialist in breathing techniques "Bodyflex", "2x4" and "OxySize", which guarantees weight loss, muscle tone and smooth, toned skin; creator of a network of author's studios for training and practice of "Bodyflex" and "OxySize"; author and presenter of TV and video programs on respiratory techniques. Marina Korpan has been teaching breathing exercises for almost 20 years and every lesson is convinced that women who lose weight according to her systems, without any diets and grueling workouts are losing weight, gain muscles tone, improves health and general condition of the body. With the help of these breathing exercises is the destruction of the fibrous membranes of fat cells. The practical significance of the study lies in the correction and improvement of the physical condition of girls aged 16-17 in the process of physical education with respiratory gymnastics according to the systems of Marina Korpan.

Key words: breathing exercises, Marina Korpan, physical condition, physical culture exercises, girls

Постановка проблеми. Не дивлячись на суттєві зрушення та реформи Міністерства освіти і науки України стосовно Нової української школи у програмах з фізичної культури старшокласників зберігається проблема недостатньої мотивації та зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою. Отже зберігається тенденція до подальшого пошуку таких видів фізичної культури, які б відповідали сучасним потребам учнівської молоді, а саме поєднували у собі з одного боку ефективність та покращення фізичного стану, а з іншого боку бажання відвідувати заняття. В той же час, зниження рівня фізичного стану дітей та підлітків мусить обирати такі види вправ, які б не загрожували перенавантаженням організму тих, хто займається.

Актуальність дослідження. Застосування у процесі фізичної культури старшокласниць новітніх технологій та систем є запорукою зміцнення мотиваційних факторів та покращення фізичного стану учнівської молоді. Враховуючи не достатньо високий рівень фізичного стану дівчат 15-16 років, слід обирати такі вправи, які б були здатні без перенавантаження позитивно впливати на функціонування їх організму. Одним з таких сучасних видів фізичної культури є дихальна гімнастика за системами Марини Корпан.

Зв'язок авторського доробку із важливими науковими та практичними завданнями полягає у розширенні знань, методів та засобів, що використовуються в процесі занять фізичною культурою у старшій школі; розглянуті концептуальні положення та рекомендації провідних методистів з розробки програми занять фізичною культурою старшокласників; виконана перевірка та аналіз фізичного стану дівчат 15-16 років під впливом занять фізичною культурою з використанням дихальних вправ за системами Марини Корпан.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню, аналізу та синтезу даних про використання дихальних вправ в процесі занять фізичною культурою різних верств населення присвятили свої роботи багато науковців. Так, найбільш поглиблено вивчені механізми впливу дихальних вправ за системами Стрельнікової та Бутейко (С.С. Волкова [1, с. 107], Г.В. Кучеренко [9, с.127], Іванова Н.Н. [2, с. 156] та ін.). Досліджені доцільність та вплив дихальної гімнастики у програмі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення (Карпюк Н.М. [4, с. 36]) та опрацьовані матеріали з впливу терапевтичного ефекту дихальних вправ на організм школярів (Н. Івасік [3, с. 134]). Стрімка популярність використання дихальних вправ та новітні методики сучасних дихальних систем дозволили нам ознайомитися з дихальними системами Марини Корпан [5-8], які заслуговують на ретельну увагу з боку науковців та фахівців в галузі фізичної культури і спорту.

Наукова новизна полягає у впровадженні дихальної гімнастики за системами Марини Корпан та можливості отримання даних про її вплив на фізичний стан організму дівчат 15-16 років.

Методологічне та загально-наукове значення полягає у синтезі завдань, механізмів та методики побудови процесу фізичного виховання школярів сучасними засобами дихальних вправ.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу з питання

дослідження. 2. Визначити показники фізичного стану дівчат 15-16 років на початку періоду дослідження. 3. Впровадити у навчальний процес з фізичної культури дівчат 15-16 років комплекси дихальної гімнастики за системами Марини Корпан. 4. Перевірити ефективність впливу занять дихальною гімнастикою за системами Марини Корпан на фізичний стан дівчат 15-16 років.

Для практичної реалізації поставленої мети та завдань дослідження нами були використані наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування функціонального стану; тестування фізичної підготовленості; антропометричне тестування; методи математичної статистики.

Хід експерименту. Педагогічний експеримент тривав на базі Запорізького навчально-виховного комплексу № 60 Запорізької міської ради Запорізької області. Загальна кількість досліджуваного контингенту складала 14 осіб. На початку навчального року та на протязі 6 місяців нами було проведений педагогічний експеримент на меті якого було вивчення впливу дихальної гімнастики за системами Марини Корпан на фізичний стан дівчат 15-16 років, які відвідували заняття фізичною культурою за варіативним модулем.

Згідно з формульованим у роботі завданнями нами на початку експерименту біли перевірені антропометричні показники, параметри функціонального стану організму та фізичної підготовленості дівчат 15-16 років, які відвідували заняття фізичною культурою у школі та з зацікавленістю вирішили прийняти участь в експерименті. Варто зауважити, що усі досліджувані належали до основної медичної групи та не мали протипоказань до занять за дихальними системами Марини Корпан.

Відзначається помірне зниження показників кардіо-респіраторної системи організму дівчат та задовільний рівень розвитку фізичних якостей дівчат старшокласниць. Надалі ми розробили експериментальну програму занять фізичною культурою із застосуванням засобів дихальної гімнастики за системами Марини Корпан.

В рамках експериментальної програми нами були задіяні дві техніки дихання, які були розроблені Мариною Корпан, а саме техніка дихання за системою «2х4» та техніка дихання за системою «Оксісайз».

Кожною технікою дівчата експериментальної групи займалися протягом 6 місяців з періодичністю в один місяць. Загалом ми впровадили 6 курсів, які склалися з 6-8 вправ та повторювались по 2 рази. Заняття проводились 5 разів на тиждень. Тривалість кожного заняття коливалась між 25-35 хв.

Техніка та методика виконання дихальних вправ за системою «Оксісайз»



Рис. 1. Схема експериментальної програми
Дихальна техніка Оксісайз.

Єдиний спосіб домогтися результату за технікою Оксісайз – регулярність дихальних тренувань. Пропускаючи навіть одне-два заняття ті, хто займаються роблять крок назад, адже тонус м'язів підвищується поступово і тільки за умов постійної дії. Необхідно виконувати щоденні 20-30-ти хвилинні вправи. Займатися дихальною гімнастикою Оксісайз рекомендується в уранішній час до сніданку або випивши склянку мінеральної води. Якщо уранці бракує часу – зробити потрібні вправи можна в обід або увечері, головне, щоб останній прийом їжі був за 2 години до заняття. Під час дихання в жодному разі не округляти спину і не піднімати плечі вгору на 3-х «вдихах». Необхідно намагатися максимально підтягувати живіт до спини під час видиху. Необхідно робити по 30 дихальних циклів в день. Можна більше, але не менше. Займатися можна 2 рази в день, перед вечірнім тренуванням повинно пройти 2 години після прийому їжі. Вдих має бути спокійним.

Схема техніки виконання подиху за системою «Оксісайз» за методикою Марини Корпан представлена нами на рисунку 2., де наочно показана кількість дихальних локомоцій під час виконання тієї чи іншої стато-динамічної вправи.

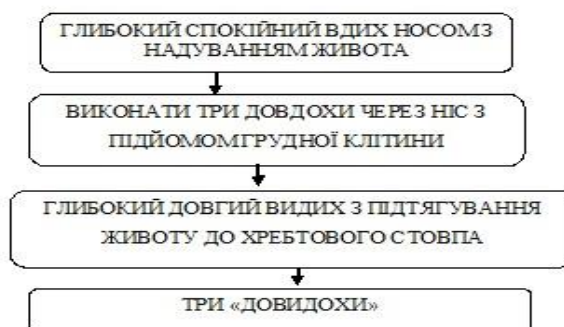


Рис. 2. Схема техніки дихання за методикою Марини Корпан «Оксісайз»
Техніка та методика виконання дихальних вправ за системою «2х4»

Техніка дихання Марини Корпан за системою «2х4» є базовою та підходить для усіх осіб, що займаються. Вправи з використанням цієї техніки також виконуються у стато-динамічному режимі з використанням різноманітних вправ спрямованих на корекцію м'язів ніг, рук та тулуба.

Надалі на рисунку 3 ми представили техніку дихання за системою «2х4».

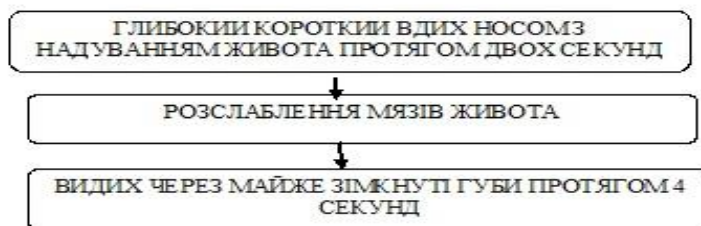


Рис. 3. Схема техніки дихання за дихальною системою «2х4»

Вправи виконуються стоячи, лежачи, у стіни, з інвентарем (гумовий джгут, м'яч) та мають різну спрямованість, а саме на розвиток та корекцію м'язів ніг; розвиток та корекцію м'язів рук; розвиток та корекцію м'язів тулуба.

Під час заняття підкреслювались деякі фактори, які мали враховувати дівчата експериментальної групи, а саме: дихання має бути рівним та без задухи; не поспішати при виконанні вправ; на видиху максимально втягувати живіт від пупка; на вдиху максимально надувати живіт.

Отримані та наведені вище у роботі результати фізичного стану протягом експерименту представлені нами у таблицях 1-3.

Як видно з наведених даних у таблиці 1. ми можемо достовірно констатувати, що від початку до завершення усього періоду нашого експерименту маса тіла дівчат нормалізувалась від $66 \pm 2,0$ кг до $62 \pm 2,0$ кг; довжина тіла залишилась без змін; Індекс маси тіла змінився від $24 \pm 1,0$ балів

до $22 \pm 1,0$ балів; об'єм стегон зменшився з $93 \pm 2,0$ см до $88 \pm 2,0$ см, а об'єм талії з $80 \pm 2,0$ см до $70 \pm 2,0$ см. відповідно. Отримані нами в ході експерименту данні функціонального стану організму дівчат представлені у таблиці 2.

Таблиця 1.

Результати антропометричного тестування дівчат 15-16 років протягом періоду експерименту, n=14

Тестування	До експ.	Після експ.	t	p
МТ, кг	$66 \pm 2,0$	$62 \pm 2,0$	2,31	$p < 0,01$
ДТ, см	$166 \pm 3,0$	$166 \pm 3,0$	0,01	$p > 0,05$
ІМТ (індекс Кетле), бали	$24 \pm 1,0$	$22 \pm 1,0$	2,01	$p < 0,01$
Об'єм стегон, см	$93 \pm 2,0$	$88 \pm 2,0$	3,14	$p < 0,001$
Об'єм талії, см	$80 \pm 2,0$	$70 \pm 2,0$	3,00	$p < 0,001$

Завдяки представленим у таблиці 2 результатам ми можемо спостерігати наступні зміни, а саме: частота серцевих скорочень у спокої за 1 хв змінилась з $83,00 \pm 1,75$ уд/хв до $81,00 \pm 1,75$ уд/хв; систолічний артеріальний тиск з $118,50 \pm 5,00$ мм.рт.ст. до $111,50 \pm 3,00$ мм.рт.ст.; діастолічний артеріальний тиск з $74,00 \pm 3,50$ мм.рт.ст. до $71,00 \pm 3,50$ мм.рт.ст.; ортостатична проба з $2,00 \pm 0,50$ балів до $1,00 \pm 0,50$ балу; частота дихання за 1 хв з $16,00 \pm 1,50$ разів до $12,00 \pm 1,00$ разів; проба Штанге з $45,00 \pm 3,00$ с до $75,00 \pm 2,00$ с; проба Генча з $24,00 \pm 2,50$ с до $34,00 \pm 2,00$ с, проба Руф'є з $10,50 \pm 2,00$ балів до $7,50 \pm 2,00$ балів, відповідно.

Таблиця 2

Показники функціонального стану дівчат 15-16 років протягом періоду експерименту, ($\bar{X} \pm m$)

Показники	До експ.	Після експ.	t	p
ЧСС, уд/хв	$83,00 \pm 1,75$	$81,00 \pm 1,75$	3,50	$p < 0,001$
АТс, мм рт. ст.	$118,50 \pm 5,00$	$111,50 \pm 3,00$	2,99	$p < 0,001$
АТд, мм рт. ст.	$74,00 \pm 3,50$	$71,00 \pm 3,50$	2,55	$p < 0,01$
Ортостатична проба, бали	$2,00 \pm 0,50$	$1,00 \pm 0,50$	1,25	$p < 0,01$
ЧД, разів/хв	$16,00 \pm 1,50$	$12,00 \pm 1,00$	0,68	$p < 0,01$
Проба Штанге, с	$45,00 \pm 3,00$	$75,00 \pm 2,00$	5,50	$p < 0,001$
Проба Генча, с	$24,00 \pm 2,50$	$34,00 \pm 2,00$	3,70	$p < 0,001$
Проба Руф'є, бали	$10,50 \pm 2,00$	$7,50 \pm 2,00$	2,45	$p < 0,01$

Нарешті у таблиці 3 представлені зміни, що відбулись протягом експерименту у результатах перевірки фізичної підготовленості дівчат 15-16 років.

Так, нами були зафіксовані наступні зміни, а саме: гнучкість хребтового стовпа змінилась з $+4,0 \pm 0,50$ см до $+13,0 \pm 0,50$ см; гнучкість плечових суглобів з $106,45 \pm 3,00$ см до $97,00 \pm 2,00$ см; згинання розгинання тулуба з $18,00 \pm 1,50$ разів до $31,00 \pm 1,50$ разів; динамометрія з $31,20 \pm 2,1$ кг до $33,00 \pm 2,0$ кг; $1,25 \pm 0,20$ км до $1,85 \pm 0,20$ км; сіду у стіни з $29,5 \pm 2,00$ с до $50,5 \pm 1,40$ с; 3 перекиди вперед з $6,65 \pm 0,6$ с до $4,50 \pm 0,4$ с; «4 вісімки» з м'ячем з $6,50 \pm 0,45$ с до $5,25 \pm 0,35$ с; поза Ромберга з $4,60 \pm 0,55$ с до $7,00 \pm 0,50$ с та тесту на реакцію з $20,00 \pm 2,50$ см до $17,00 \pm 2,50$.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості дівчат протягом експерименту

Показники	До експ.	Після експ.	t	p
Гнучкість хребтового стовпа, ± см	+4,0±0,50	+13,0±0,50	3,00	p<0,01
Гнучкість плечових суглобів, см	106,45±3,00	97,00±2,00	5,10	p<0,01
Згинання розгинання тулуба, разів	18,00±1,50	31,00±1,50	3,75	p<0,01
Динамометрія, кг	31,20±2,1	33,00±2,0	1,28	p<0,01
Тест Купера, км	1,25±0,20	1,85±0,20	1,10	p<0,01
Сід у стіни, с	29,5±2,00	50,5±1,40	3,98	p<0,01
перекиди вперед, с	6,65±0,6	4,50±0,4	1,12	p<0,01
«4 вісімки» з м'ячем, с	6,50±0,45	5,25±0,35	1,09	p<0,01
Поза Ромберга, с	4,60±0,55	7,00±0,50	0,60	p<0,01
Тест на реакцію з гімнастичною палицею, см	20,00±2,50	17,00±2,50	0,31	p<0,01

Таким чином, ми можемо стверджувати, що заняття дихальними вправами за системами Корпан посприяли нормалізації функціонування кардіо-респіраторної системи та підвищенню фізичних здібностей дівчат 15-16 років. Також важливо відзначити, що дихальні системи за методикою Марини Корпан суттєво знизили масу тіла та об'єм стегон та талії дівчат експериментальної групи. Отже ми можемо рекомендувати включати до процесу фізичної культури у школі варіативні модулі із застосуванням дихальної гімнастики, як ефективного механізму покращення фізичного стану організму та нормалізації маси тіла тих, хто займається.

Висновки.

1. Найчастіший аргумент на підтримку дихальної гімнастики, що приводиться її послідовниками, пов'язаний з тим, що дихальні практики входять практично в усі давні і давно зарекомендовані системи фізичного розвитку (в першу чергу це стосується індійської йоги і азіатських різновидів гімнастики). У цій обставині немає нічого дивного, тому що люди з давніх часів вважали, що дихання – акт не менш важливий, ніж, наприклад, биття серця і рух крові по венах.

2. Згідно з сформульованим у роботі завданнями нами на початку експерименту біли перевірені антропометричні показники, параметри функціонального стану організму та фізичної підготовленості дівчат 15-16 років. Результати перевірки функціонального стану організму дівчат 15-16 років виявили деяку помірну напруженість їх кардіо-респіраторної системи, проте результати були задовільними але на нашу думку потребують суттєвої корекції.

3. В рамках експериментальної програми нами були задіяні дві техніки дихання, які були розроблені Мариною Корпан, а саме техніка дихання за системою «2 x 4» та техніка дихання за системою «Оксисайз». Кожною технікою дівчата експериментальної групи займалися протягом 6 місяців з періодичністю в один місяць. Загалом ми впровадили 6 курсів, які складались з 6-8 вправ та повторювались по 2 рази. Заняття проводились 5 разів на тиждень. Тривалість кожного заняття коливалась між 25-35 хв.

4. По завершенню періоду експерименту та згідно поставленим у роботі завданням, нами був перевірений фізичний стан дівчат 15-16 років. Ми можемо констатувати, що від початку до завершення періоду експерименту відбулось суттєве та достовірне поліпшення фізичного стану досліджуваного контингенту. Таким чином, ми можемо стверджувати, що заняття дихальними вправами за системами Корпан посприяли нормалізації функціонування кардіо-респіраторної системи та підвищенню фізичних здібностей дівчат 15-16 років. Також важливо відзначити, що дихальні системи за методикою Марини Корпан суттєво знизили масу тіла та об'єм стегон та талії дівчат експериментальної групи.

Література

1. Волкова С.С. Використання дихальної гімнастики О. Стрельникової у фізичній реабілітації хворих на стенокардію напруження. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С 105-108.
2. Иванова Н.Н. Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, цигун.– 3-е изд. Ростов н/Д. : Феникс, 2005. 320 с.
3. Івасик Н. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації/терапії і дітей шкільного віку з бронхолегеневими патологіями: монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 393 с.
4. Карпюк І.Ю. Дихальна гімнастика у програмі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005. № 11. С. 33–40.
5. Корпан М. Оксисайз. Худей без задержки дыхания. Єксмо, 2012. 159 с.
6. Корпан М. Как убраться живот. Єксмо, 2015. 200 с.
7. Корпан М. Стройные ноги без целлюлита и варикоза. Єксмо, 2015. 160 с.
8. Корпан М. Похудей на оксисайзе: базовый курс. Єксмо, 2015. 206 с.
9. Кучеренко Г.В. Використання методики дихальної гімнастики в загально-освітній школі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Серія 5. № 66. 2019. С 125-128.

References

1. Volkova S.S. (2013) Vykormstannia dykhalnoi himnastyky O. Strelnykovoi u fizychnii rehabilitatsii khvorykh na stenokardiiu napruzhenia. [The use of respiratory gymnastics O. Strelnikova in the physical rehabilitation of patients with angina pectoris Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk]. № 3. 105-108.
2. Yvanova N.N. (2005) Luchshye metodyky dykhan'ya po Strelnykovoi, Buteiko, qigong. - 3rd ed. [The best breathing techniques according to Strelnikova, Buteiko, qigong. - 3rd ed.] Rostov n/D. : Fenyks. 320.
3. Ivasyk N. (2018) Teoretyko-metodychni osnovy fizychnoi rehabilitatsii/terapi i ditei shkilnoho viku z bronkholehenevymy

patolohiiamy [Theoretical and methodical bases of physical rehabilitation / therapy and school-age children with bronchopulmonary pathologies]: monohrafiia. Lviv: LDUFK. 393.

4.Karpiuk I.Iu. (2005) Dykhalna himnastyka u prohrami fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoho medychnoho viddilennia. Pedahohika, psykhohohiia ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu [Breathing gymnastics in the program of physical education of students of special medical department. Pedagogy, psychology and medical biol. probl. phys. education and sports]. № 11. 33-40.

5.Korpan M. Oksysaiz. (2012). Khudei bez zaderzhky dykhanyia [Lose weight without holding your breath]. Yeksmo, 2012. 159.

6.Korpan M. (2015). Kak ubrat zhyvot [How to remove belly]. Yeksmo. 200.

7.Korpan M. (2015). Stroinye nohy bez tselliulyta y varykoza [Slim legs without cellulite and varicose veins]. Yeksmo. 160.

8.Korpan M. (2015). Pokhudei na oksysaize: bazovyi kurs [Lose weight on oxysize: basic course]. Yeksmo. 206.

9.Kucherenko H.V. (2019) [Vikoristannya dichnoy gimnastics methodology in out-of-school educational schools] Vykorystannia metodyky dykhalnoi himnastyky v zahalno-osvitnii shkoli. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy. Serii 5. № 66. 2019. S 125-128.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).22

УДК 378.016:[373.5.011.3-051;796/799]

Гоголь Т.В.,
здобувач ступеня PhD I курсу,
спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки
Кіндрат В.К.,
канд. пед. наук, доцент
професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Мамчур С.Л.,
майстер спорту,
старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЛОГІСТИЧНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті проведений теоретичний аналіз понять «компетенція» і «компетентність». Встановлено зв'язок між цими поняттями та визначено їх розмежування. Досліджено та розкрито зміст поняття «логістика». Обґрунтовано значення логістичного підходу в сфері фізичної культури і спорту. Охарактеризовано основні логістичні компетенції майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Розглянуто систему освітніх технологій та обґрунтовано їх використання в гуманітарному університеті. Проаналізовано основні дидактичні механізми та визначені умови ефективного розвитку логістичних компетенцій у майбутніх тренерів-викладачів з виду спорту.

Ключові слова: компетенція, компетентність, компетентнісний підхід, логістика, логістичні компетенції, фахівець з фізичної культури і спорту, тренер-викладач з виду спорту.

Гоголь Т.В., Кіндрат В.К., Мамчур С.Л. Особенности формирования логистических компетенций у будущих специалистов по физической культуре и спорту. В статье проведен теоретический анализ понятий «компетенция» и «компетентность». Установлена взаимосвязь между этими понятиями и определено их разграничение. Исследовано и раскрыто содержание понятия «логистика».

Обосновано значение логистического подхода в сфере физической культуры и спорта. Охарактеризованы основные логистические компетенции будущих специалистов по физической культуре и спорту. Рассмотрена система образовательных технологий и обосновано их освоение в гуманитарном университете. Проанализированы основные дидактические механизмы и определены эффективности процесса развития логистических компетенций будущих тренеров-преподавателей по виду спорта.

Ключевые слова: компетенция, компетентность, компетентностный подход, логистика, логистические компетенции, будущий специалист по физической культуре и спорту, тренер-преподаватель по виду спорта.

Vadym Kindrat, Tetiana Hohol, Svitlana Mamchur Features of the formation of logistic competencies among future specialists in physical culture and sports. The relevance of the study is due to the objectively high requirements for future professionals in physical culture and sports, their professional competence, active self-realization and self-development, as well as requirements from the state, citizens, heads of educational organizations and sports clubs. To improve service and meet customers' needs it requires strong, professional training, which includes logistics competencies

In science there are certain prerequisites for the development of theoretical and methodological aspects of the problem of formation in higher education institutions of logistics competencies of specialists in various fields. However, not enough attention is paid to the disclosure of the specifics of the formation of logistics competencies in the training of future professionals in physical culture and sports

The article provides a theoretical analysis of the concepts of "competence" and "proficiency". The connection between these concepts is established and their distinction is defined. The meaning of the concept of "logistics" is researched and revealed.