

Література

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н. В. Андрощук, А. Д. Леськів, С. О. Лихоношин. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 168 с.
2. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I – II рівнів акредитації: Навчально – метод. посібник. / Е. С. Вільчковський. – Київ: УЗМН, 1998. – 232 с.
3. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. / авт. кол. : Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А. [та ін.]. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 206 с.
4. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвітніх навчальних закладів/ В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, В.В. Дерев'яноко. – Київ: Література ЛТД, 2012. – 201 с.
5. Жуков М.М. Подвижные игры: учеб. для студ. пед.вузов. / М.М. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 36 с.
6. Кузнецова Л. І. Рухливі ігри як основний засіб адаптивного фізичного виховання молодших школярів з відхиленнями розумового розвитку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Кузнецова Л. І. – Київ, 2015. – 20 с.
7. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети / О. І. Ламкова, С. В. Дорофєєва. – Харків: Ранок, 2009.
8. Максимів, Г.З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Максимів Г. З. – Львів, 2007. – 20 с.
9. Соціально-психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку засобами ігор / [Т. Дерєка, В. Іскра, Я. Кнотовіч та ін.]. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – №2. – С. 60–68.
10. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів.: у 2 томах. Т.1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор / Ж. Л.Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Вороб'єва. – Харків: Точка, 2010.

References

1. Androshchuk N. V., Leskiv A. D., Lykhonoshyn S. O. Rukhlyvi ihry ta estafety u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv. Ternopil: TDPU, 2000. 168 s.
2. Vilchkovskiy E. S. Systema fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv dlia vykladachiv ta studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv osvity I – II rivniv akredytatsii: Navchalno – metod. posibnyk. Kyiv: UZMN, 1998. 232 s.
3. Dydaktychni ihry z miachamy : navch. posib. / avt. kol. : PrystupaYe. N., PetryshynYu. V., Vynohradskyy B. A. [tain.]. L. : LDUFK, 2014. 206s.
4. Iermolova V.M. Navchaiemo hraiuchys: metod. posib. Dlia vchyteliv fizychn. Kultury zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. Kyiv: Literatura LTD, 2012. 201 s.
5. Zhukov M.M. Podvyzhnye igrы: ucheb. dliastud. ped.vuzov. M.: Yzdatelskiy tsentr «Akademyia», 2016. 36 s.
6. Kuznietsova L. I. Rukhlyvi ihry yak osnovnyi zasib adaptivnoho fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv z vidkhyleniamy rozumovoho rozvytku : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02 /Kyiv, 2015. 20s.
7. Lamkova O. I., Dorofieieva S. V. Rukhlyvi ihry ta estafety. Kharkiv: Ranok, 2009.
8. Maksymiv H.Z. Tekhnolohiia navchannia hry v basketbol uchniv zahalnoosvitnoi shkoly. : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 / Lviv, 2007. 20 s.
9. Dereka T., Iskra V., KnotovichYa. tain. Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia ditei molodshoho shkilnoho viku zasobamy ihor. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2019. №2. S. 60–68.
10. Sportyvniihry: navchalnyi posibnyk dlia studentiv fakultetiv fizychnoi kultury pedahohichnykh vyshchyykh navchalnykh zakladiv.: u 2 tomakh. T.1: Zahalni osnovy teorii i metodyky sportyvnnykh ihor // Zh. L.Kozina, Yu. M. Poiarkov, O. V. Tserkovna, V. O. Vorobieva. – Kharkiv: Tochka, 2010.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).53

УДК: 796.035–057.87:796.011.3

Кузнецова О.Т.

*доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної культури і спорту
ЗО «Поліський державний університет», м. Пінськ,*

*Республіка Білорусь
Коляда М.В.*

*магістрант гр. 20М-ФКиС кафедри фізичної культури і спорту
ЗО «Поліський державний університет», м. Пінськ, Республіка Білорусь*

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

У статті доведено, що своєчасна і якісна діагностика вихідного рівня фізичної підготовленості студентів має важливе значення. Упровадження контрольних тестів суттєво активізує студентів, змінює їх ставлення до освітнього процесу. Окреслені перспективи організації та управління самостійною фізкультурно-оздоровчою діяльністю з використанням дистанційної WEB-орієнтованої системи підтримки освітнього процесу Moodle. Встановлено, що рівень фізичної підготовленості і в чоловіків, і в жінок першого курсу нижче середнього та оцінюється 4,47 і 4,39 балами відповідно. Показники фізичної підготовленості студентів у виконанні окремих випробувань свідчать, що найнижчі оцінки отримано під час контролю силових якостей. Вирішення завдань підвищення рівня фізичної підготовленості в

самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності треба забезпечувати поєднанням традиційних форм, методів і засобів з інтегративними формами організації процесу фізичного виховання, зокрема дистанційною WEB-орієнтованою системою підтримки освітнього процесу Moodle з особистим кабінетом, інтерактивними методами взаємодії викладача зі студентами, засобами навчання на базі інформаційно-комунікаційних технологій.

Ключові слова: фізична підготовленість, рівень, студенти, тестування.

Кузнєцова Е.Т., Коляда Н.В. Уровень физической подготовленности студентов-первокурсников. В статье показано, что своевременная и качественная диагностика исходного уровня физической подготовленности студентов имеет важное значение. Внедрение контрольных тестов существенно активизирует студентов, меняет их отношение к образовательному процессу. Обозначены перспективы организации и управления самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельностью с использованием дистанционной WEB-ориентированной системы поддержки образовательного процесса Moodle. Установлено, что уровень физической подготовленности и у мужчин, и у женщин первого курса ниже среднего и оценивается 4,47 и 4,39 балла соответственно. Показатели физической подготовленности студентов в выполнении отдельных тестов свидетельствуют, что самые низкие оценки получены при контроле силовых качеств. Решение задач повышения уровня физической подготовленности в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо обеспечивать сочетанием традиционных форм, методов и средств с интегративными формами организации процесса физического воспитания, в частности дистанционной WEB-ориентированной системой поддержки образовательного процесса Moodle с личным кабинетом, интерактивными методами взаимодействия преподавателя со студентами, средствами обучения на базе информационно-коммуникационных технологий.

Ключевые слова: физическая подготовленность, уровень, студенты, тестирование.

Kuznietsova Olena, Kolyada Nikolay Physical fitness level of first-year students. The objectives of the study are aimed at assessing the level of physical fitness of first-year students of the university depending on gender and study group, determining ways to improve it while studying in higher education.

The article proves that timely and high-quality diagnosis of the initial level of physical fitness of students is important. The introduction of control tests significantly activates students, changes their attitude to the educational process. Research by scientists suggests that the physical fitness of students in higher education is laid in the early years, in adolescence, especially during school. The content and level of workload depend on how well the entrant will be prepared, with what level of health he will come to the institution of higher education.

Prospects for the organization and management of independent physical culture and health activities using a remote WEB-oriented system to support the educational process Moodle. It was found that the level of physical fitness in both men and women of the first year is below average and is estimated at 4.47 and 4.39 points, respectively. Indicators of physical fitness of students in the performance of individual tests show that the lowest scores were obtained during the control of strength qualities.

Analysis of the results of physical fitness indicates that the use of health technologies requires the introduction of a differentiated approach when planning physical activity, taking into account the level of physical health and physical fitness of students.

Solving the problem of improving the level of physical fitness in independent physical culture and health activities should be provided by a combination of traditional forms, methods and tools with integrative forms of organization of physical education, including remote WEB-oriented educational process support system Moodle with personal account, interactive methods of interaction with teachers teaching aids based on information and communication technologies.

Key words: physical fitness, level, students, testing.

Постановка проблеми. Фізична підготовленість є важливим показником фізичного виховання студентів, який забезпечує їх готовність до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона характеризує рівень розвитку фізичних якостей, який був досягнутий у процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності студентів, їх інтегральним показником, тому що під час виконання фізичних вправ взаємодіють практично всі органи й системи організму [3; 4; 8]. Упровадження контрольних тестів суттєво активізує студентів, змінює їх ставлення до освітнього процесу [8].

Пошуки способів підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів розглядалися в роботах Г. П. Грибана, 2013–2020; О. Д. Дубогай, 2012–2019; А. В. Магльованого, 2009–2019; О.Т. Кузнєцовой, 2020; С.І. Присяжнюка, 2020 та ін. науковців. Дослідження вчених [1] та власний багаторічний педагогічний досвід дають підстави стверджувати, що фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти закладається ще в ранні роки, у юності, особливо під час навчання в школі. Від того, наскільки буде підготовленим абітурієнт, із яким рівнем здоров'я він прийде до закладу вищої освіти, залежать зміст і рівень навантаження на заняттях, а в кінцевому результаті – рівень його фізичної підготовленості [1].

Мета статті: дослідити рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників закладу вищої освіти (ЗВО) у процесі занять фізичним вихованням.

Завдання: 1. Встановити рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників у навчальних групах залежно від статі.

2. Окреслити перспективи організації та управління самостійною фізкультурно-оздоровчою діяльністю з використанням дистанційної WEB-орієнтованої системи підтримки освітнього процесу Moodle.

Дослідження проводилося у ЗО «Поліський державний університет» (ЗО ПолісДУ), м. Пінськ, Республіка Беларусь з

початку 2020/21 навчального року (вересень). Для вирішення завдань дослідження було залучено 144 студента I курсу факультетів економіки і фінансів та інженерного, чоловічої (n=51) та жіночої (n=93) статі. Середній вік – 17-18 років. Організація занять відбувалася в умовах поєднання форм їх проведення: традиційна, керована самостійна робота студента, дистанційна.

Тестування фізичної підготовленості проводилося за допомогою наступних контрольних вимірів. Для оцінювання силових якостей використовувалися тести: 1) стрибок у довжину з місця; 2) згинання і розгинання рук в упорі; 3) підтягування на перекладині (чоловіки); 4) піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені. Для оцінки швидкісних якостей застосовувався біг на 30 м з високого старту. Контроль гнучкості здійснювався використовуючи вправу нахил тулуба вперед з положення сидячи, спритності – за тестом «човниковий біг 4x9 м».

Студенти виконували усі вищепераховані контрольні вправи на стандартному стадіоні і в залах Центру фізичної культури і спорту «Волна».

Результати випробувань оцінювалися як високі, вищі за середні, середні, нижчі за середні та низькі. Рівні фізичної підготовленості оцінювалися за десятибальною шкалою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування, методи математичної статистики. Статистичний аналіз проводився на персональному комп'ютері за допомогою програми STATISTICA 6.0 (StatSoft, 2001) та Office Excel 2007 (Microsoft).

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів дослідження показав, що у виконанні контрольного нормативу «стрибок у довжину з місця» середній результат чоловіків I курсу складав $220,26 \pm 15,64$; вправи «нахил тулуба вперед» – $7,94 \pm 7,58$; згинання і розгинання рук – $36,6 \pm 10,05$; підтягування на перекладині – $7,75 \pm 3,37$; піднімання тулуба в сід за 60 с – $40,5 \pm 7,61$; човниковому бігу 4x9 м – $9,74 \pm 0,38$; бігу на 30 м – $5,54 \pm 0,46$ (табл. 1). Найбільшу кількість студентів, що склали нормативи, встановлено в гр. 20ММТ-2, 20 БУ-1 та 20 ЕУП-1, а найменшу серед студентів групи 20ФіК-1.

В жінок за середнє статистичним показником данні наступні: «стрибок у довжину з місця» – $160,11 \pm 26,83$; вправа «нахил тулуба вперед» – $12,89 \pm 6,9$; згинання і розгинання рук – $7,53 \pm 4,02$; піднімання тулуба в сід за 60 с – $43,49 \pm 8,05$; човниковий біг 4x9 м – $11,08 \pm 0,68$; біг 30 м – $5,54 \pm 0,46$ (табл. 2).

Показники фізичної підготовленості чоловіків у виконанні окремих випробувань свідчать, що найнижчі оцінки виявлені під час виконання тестів «піднімання тулуба в сід за 60 с» – 3,38 балів, що відповідає рівню фізичної підготовленості нижче середнього. Найкращі результати студенти показали під час виконання вправи «згинання і розгинання рук» – 4,93 балів та бігу 30 м з високого старту – 4,92 балів, що відповідає середньому рівню фізичної підготовленості (рис. 1).

Фізична підготовленість студентів-чоловіків I курсу нижче середнього рівня та оцінюється 4,47 балами (табл. 3). Найвищий рівень фізичної підготовленості спостерігається у групах 20 ММТ-2 (5,68); 20 ЕУП-1 (5,94); 20 ІТ (5,15), що відповідає середньому рівню. Найнижчий рівень – у групі 20ФіК-1 (2,35). Аналіз індивідуальних результатів жінок у виконанні окремих видів випробувань свідчить, що найнижчі показники встановлено під час оцінювання силових якостей.

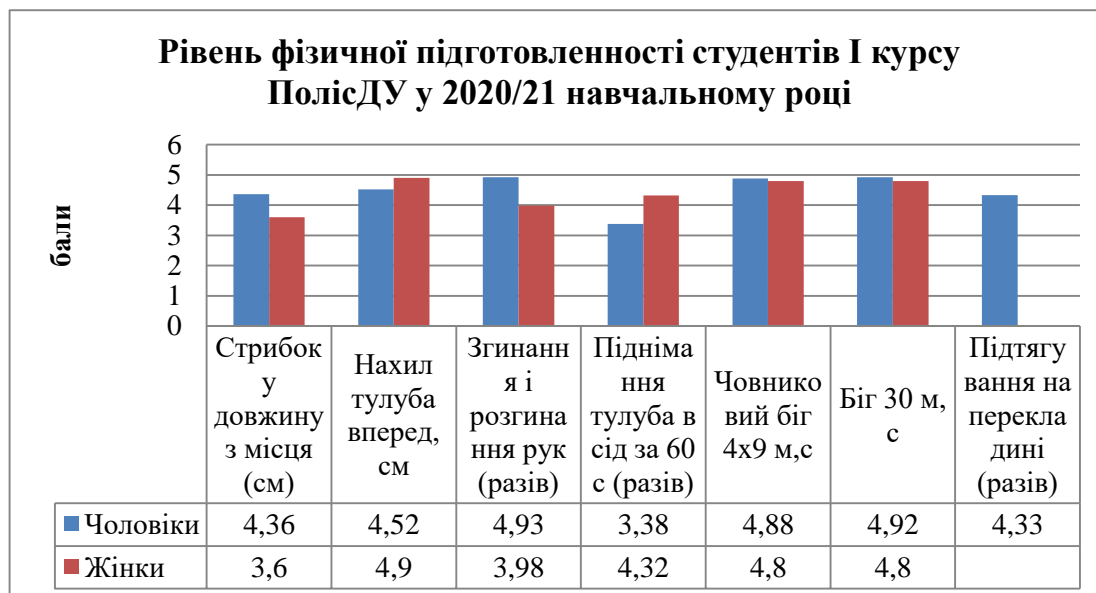


Рис. 1. Стан фізичної підготовленості студентів

Таблиця 3

Бали студентів-чоловіків ЗО «ПолісДУ», що отримані за виконання тестових випробувань

Група	Стрибок у довжину з місця (см)	Нахил тулуба вперед, см	Згинання і розгинання рук (разів)	Підтягування на перекладині (разів)	Піднімання тулуба в сід за 60 с (разів)	Човниковий біг 4x9 м, с	Біг 30 м, с	Бал у групі
20 ММТ-1	2,75	5,25	5,25	4,50	3,25	4,33	4,50	4,26
20 ММТ-2	6,50	5,00	4,25	5,25	5,25	6,75	6,75	5,68
20 БУ-1	6,00	2,00	3,50	3,00	4,50	5,00	6,00	4,29
20 ЕУП-1	5,00	9,71	6,50	4,14	2,5	6,50	7,25	5,94
20ФіК-1	2,14	1,16	3,11	3,25	1,33	2,67	2,78	2,35
20 ЛМК-1	2,20	3,60	4,00	3,60	1,60	4,20	3,60	3,26
20 ІТ-1	4,33	4,27	6,08	5,92	6,20	4,20	5,07	5,15
20 ПД-1	6,00	5,20	6,75	5,00	2,40	5,40	3,40	4,88
Середній бал за тестами	4,36	4,52	4,93	4,33	3,38	4,88	4,92	4,47

Тому і середньостатистичні результати виконання тестів «стрибок у довжину з місця» (3,60 балів) та «згинання і розгинання рук» (3,98) свідчать про нижче за середній рівень фізичної підготовленості. Фізична підготовленість студенток І курсу нижче середнього рівня та оцінюється 4,39 балами (табл. 4). Найвищий рівень – вище середнього – фізичної підготовленості спостерігається у студенток групи 20 ІТ (7,25). Найнижчий рівень – у групі 20ЕУП-1 (3,03) – нижче середнього. Рівень фізичної підготовленості студенток і студентів І курсу за балами майже однаковий – нижче середнього. Порівнюючи отримані нами дані з іншими дослідженнями [2; 3, с. 145–154; 7, с. 54–74; 8], можна дійти висновку, що такий стан фізичної підготовленості властивий для студентів І курсу і більшості ЗВО різних регіонів України.

Специфіка проведення занять в умовах карантинних обмежень зумовила необхідність комплексного використання як традиційних форм та засобів фізичної культури, так і дистанційних форм і засобів навчання на основі інформаційно-комунікаційних технологій: електронних лекцій, репозиторію наукових і навчально-методичних праць, презентацій, комп'ютерних програм тощо для збільшення обсягу самостійної роботи студентів, формування вмінь та навичок самовиховання та самоосвіти, підвищення інтересу до навчання, автоматизованої діагностики фізичного стану студентів та контролю за виконанням ними індивідуальних завдань [3; 5; 6].

Таблиця 4

Бали студенток ЗО «ПолісДУ», що отримані за виконання тестових випробувань

Група	Стрибок у довжину з місця (см)	Нахил тулуба вперед, см	Згинання і розгинання рук (разів)	Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	Човниковий біг 4x9 м, с	Біг 30 м, с	Бал у групі
20 ММТ-1	2,25	4,08	1,90	4,58	4,75	3,08	3,44
20 ММТ-2	4,89	4,44	3,66	4,78	4,11	6,00	4,65
20 БУ-1	3,45	5,82	2,83	2,85	5,37	5,44	4,29
20 ЕУП-1	1,91	4,58	3,00	1,17	4,90	2,6	3,03
20ФіК-1	4,65	4,85	4,41	3,82	4,73	5,47	4,65
20 ЛМК-1	2,82	5,29	4,62	3,41	5,41	5,18	4,45
20 ІТ-1	5,25	6,75	8,75	9,25	6,00	7,50	7,25
20 ПД-1	3,60	3,40	2,70	4,70	3,10	3,10	3,43
Середній бал за тестами	3,60	4,90	3,98	4,32	4,80	4,80	4,39

Висновки. 1. Рівень фізичної підготовленості чоловіків і жінок І курсу нижче середнього та оцінюється 4,47 і 4,39 балами відповідно. Аналіз результатів фізичної підготовленості свідчить про те, що, застосування оздоровчих технологій потребує впровадження диференційованого підходу під час планування фізичних навантажень з урахуванням рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

2. Вирішення завдань підвищення рівня фізичної підготовленості в самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності треба забезпечувати поєднанням традиційних форм, методів і засобів з інтегративними формами організації процесу фізичного виховання, зокрема дистанційною WEB-орієнтованою системою підтримки освітнього процесу Moodle з особистим кабінетом, інтерактивними методами взаємодії викладача зі студентами, засобами навчання на базі інформаційно-комунікаційних технологій.

Перспективи подальших досліджень плануємо у впровадженні в WEB-орієнтованій системі підтримки освітнього процесу Moodle навчально-методичного комплексу з рекомендаціями щодо самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів та системою вправ, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості майбутніх фахівців.

Література

1. Грибан, Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип. 118. – 418 с. – С. 88–93.

- Кузнєцова, О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету / О. Кузнєцова, Б. Зубрицький, О. Сініцина // *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. – 2015. – 3(31). – С. 147–152. DOI: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/149>
- Кузнєцова, О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : [монографія] / О.Т. Кузнєцова. – Рівне : Волинські обереги, 2018. – 416 с. – Бібліогр.: с. 334–383. ISBN 978-966-416-556-0
- Кузнєцова, О. Т. Фізкультурно-оздоровча діяльність та стан здоров'я студентів українського Полісся // О. Т. Кузнєцова, Г. П. Грибан, С. В. Проказюк, І. Ф. Лисанець // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць*. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. – 3(51). – С. 41–51. DOI: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/2248/2034>.
- Кузнєцова, О. Т. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Методика застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання // О. Т. Кузнєцова, В. М. Кисіль, Ю. Ф. Кособуцький. – Рівне : НУВГП, 2019. – 42 с. (09-02-27).
- Кузнєцова, Е. Т. Механизмы использования оздоровительных технологий в здоровьесохраняющем образовательном пространстве в условиях реализации проекта «Цифровой университет» // Е. Т. Кузнєцова, Н. В. Коляда / *Здоровье для всех*. – Пинск: ПолесГУ. – № 2 (2020). – С. 60–67.
- Присяжнюк, С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика / С. І. Присяжнюк. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2012. – 425 с. – Бібліогр.: с. 371–402.
- Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. – Житомир: Рута, 2020. 384 с. – ISBN 978-617-581-453-6.

References

- Hryban, H. P. Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv vyshchych navchal'nykh zakladiv Ukrayiny / H. P. Hryban // *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka* : zb. nauk. pr. – Chernihiv : CHNPU, 2014. – Vyp. 118. – 418 s. – S. 88–93.
- Kuznyetsova, O. Vyznachennya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv pershoho kursu universytetu / O. Kuznyetsova, B. Zubryts'kyi, O. Sinitsyna // *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. – 2015. – 3(31). – S. 147–152. DOI: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/149>
- Kuznyetsova, O. T. Ozdorovchi tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni studentiv : teoriya, metodyka, praktyka : [monohrafiya] / O.T. Kuznyetsova. – Rivne : Volyns'ki oberehy, 2018. – 416 s. – Byblyohr.: s. 334–383. ISBN 978-966-416-556-0
- Kuznyetsova, O. T. Fizkul'turno-ozdorovcha diyal'nist' ta stan zdorov'ya studentiv ukrayins'koho Polissya // O. T. Kuznyetsova, H. P. Hryban, S. V. Prokazyuk, I. F. Lysanets' // *Fizyчне vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*: zb. nauk. prats'. – Luts'k: Skhidnoyevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrayinky, 2020. – 3(51). – S. 41–51. DOI: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/2248/2034>.
- Kuznyetsova, O. T. Metodychni rekomendatsiyi do vykonannya praktychnykh zavdan' ta samostiynoyi roboty z navchal'noyi dystsypliny "Fizyчне vykhovannya" "Metodyka zastosuvannya ozdorovchykh tekhnolohiy u pozanavchal'niy fizkul'turno-ozdorovchiy diyal'nosti" dlya zdobuvachiv vyshchoyi osvity pershoho (bakalavrs'koho) rivnya usikh spetsial'nostey dennoyi formy navchannya // O. T. Kuznyetsova, V. M. Kysil', YU. F. Kosobuts'kyi. – Rivne : NUVHP, 2019. – 42 s. (09-02-27).
- Kuznetsova, E. T. Mekhanizmy yspol'zovannya ozdorovytel'nykh tekhnolohiy v zdorov'esokhranyayushchem obrazovatel'nom prostranstve v uslovyakh realizatsyy proekta "Tsyfrovoyy unyversytet" // E. T. Kuznetsova, N. V. Kolyada / *Zdorov'e dlya vseh*. – Pynsk: PolesHU. – № 2 (2020). – S. 60–67.
- Prysyazhnyuk, S. I. Vykorystannya zdorov'yazberezhuval'nykh tekhnolohiy u fizychnomu vykhovanni studentiv spetsial'noho medychnoho viddilennya. Teoriya ta praktyka / S. I. Prysyazhnyuk. – K.: Vydavnychy tsestr NUBiP Ukrayiny, 2012. – 425 s. – Byblyohr.: s. 371–402.
- Fizyчне vykhovannya: problemy ta perspektyvy: monohrafiya za zahal'noyu redaktsiyeyu prof. H. P. Hrybana. – Zhytomyr: Ruta, 2020. 384 s. – ISBN 978-617-581-453-6.

Таблиця 1

Результати фізичної підготовленості студентів-чоловіків I курсу ПолісДУ у 2020/21 н.р. ($\bar{X} \pm \sigma_x$)

Група	Стрибок у довжину з місця (см)	Нахил тулуба вперед, см	Згинання і розгинання рук (разів)	Підтягування на перекладині (разів)	Піднімання тулуба в сід за 60 с (разів)	Човниковий біг 4x9 м, с	Біг 30 м, с
20 ММТ-1	208,25±13,47	10±9,59	36,25±13,77	8,0±2,34	40±5,10	9,33±0,55	4,75±0,06
20 ММТ-2	245±8,54	14,75±3,20	50±4,51	9,5±6,03	57,75±7,35	9,1±0,29	4,4±0,13
20 БУ-1	230±18,38	1±7,07	31±5,66	5,5±0,71	43,5±2,12	9,7±0,12	4,6±0,12
20 ЕУП-1	223,5±23,10	10,57±5,26	39,67±10,97	7,26±2,06	36±8,83	9,42±0,39	4,47±0,15
20Фик-1	200,57±15,55	8,5±8,31	24,55±14,05	5,25±3,68	29,89±5,95	10,47±0,21	5,10±0,45

20 ЛМК-1	205,8±12,95	4±10,56	32,2±12,64	6,20±3,35	31,4±7,47	10,04±0,38	4,92±0,35
20 ІТ-1	217±18,24	4,87±11,04	37,38±12,99	11,25±6,03	50,87±12,73	10,07±0,45	4,71±0,25
20 ПД-1	232±14,90	9,8±5,63	41,75±5,85	9,00±2,74	34,6±11,33	9,76±0,63	4,88±0,22
$\bar{X} \pm \sigma^x$	220,26±15,64	7,94±7,58	36,6±10,05	7,75±3,37	40,5±7,61	9,74±0,38	5,54±0,46

Таблиця 2

Результати фізичної підготовленості студенток І курсу ПолісДУ ($\bar{X} \pm \sigma^x$)

Група	Стрибок у довжину з місця, см	Нахил тулуба вперед, см	Згинання і розгинання рук (разів)	Піднімання тулуба в сід за 60 с (разів)	Човниковий біг 4x9 м, с	Біг 30 м, с
20 ММТ-1	147,17±22,95	10,58±7,72	2,73±3,74	46,25±5,38	11,31±0,77	5,83±0,28
20 ММТ-2	191±13,50	17,89±5,05	6,67±2,24	60,11±6,92	10,31±0,75	5,04±0,34
20 БУ-1	164±18,92	12,82±9,17	5,42±1,98	35,75±10,44	11,11±0,33	5,43±0,35
20 ЕУП-1	121,82±62,89	11,08±6,23	5,33±5,52	21,25±8,68	11,29±0,86	6,02±0,59
20 ФіК-1	166,12±24,33	12,43±8,28	8,00±5,93	41,88±9,78	11,18±0,53	5,31±0,71
20 ЛМК-1	156,53±21,59	13,88±5,01	8,94±4,35	38,59±11,78	10,99±0,70	5,68±0,88
20 ІТ-1	177±27,04	17,25±4,27	18,25±5,68	58,5±3,32	10,83±0,77	5,17±0,39
20 ПД-1	157,2±23,45	7,2±10,00	4,9±2,73	45,6±8,21	11,64±0,76	5,81±0,13
$\bar{X} \pm \sigma^x$	160,11±26,83	12,89±6,97	7,53±4,02	43,49±8,05	11,08±0,68	5,54±0,46

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).54
УДК 37.014.3:612.8

Лебединець Н.В.,
к.біол.н., доцент, НПУ імені М.П. Драгоманова, м. Київ,
Антомонов М.Ю.,
д.біол.н., професор, ДУ «ІГЗ імені О.М. Марзєєва АМНУ», м. Київ
Улашкіна О.В.,
вчитель біології, СШ № 159, м. Київ

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ

Професійна діяльність педагога характеризується значним психо-емоційним напруженням та фізичним навантаженням. Вивчення психофізіологічних функцій нервової системи під впливом професійної діяльності показало, що чим більший вік і педагогічний стаж вчителів, тим нижчі показники уваги, обсягу пам'яті. Під кінець навчального періоду більш стійкою до навантаження виявилась нервова система у вчителів старшої вікової групи, що може бути свідченням їх кращої адаптації. Діагностика емоційного вигорання вчителів виявила, що представники чоловічої статі мають більшу стійкість порівняно з жінками. Вже в молодшій віковій групі вчителів спостерігається формування фаз напруження та резистенції. Є припущення, якщо емоційне напруження та професійне вигорання настає раніше, то швидкість його розвитку буде швидша.

Ключові слова: вчителі, професійна діяльність, нервова система, увага, мислення, пам'ять, емоційне вигорання.

Лебединець Н.В., Антомонов М.Ю., Улашкіна О.В. Влияние профессиональной деятельности на функциональную активность нервной системы учителей в условиях реформирования образования. Профессиональная деятельность педагога характеризуется значительным психо-эмоциональным напряжением и физической нагрузками. Изучение психофизиологических функций нервной системы под влиянием профессиональной