

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).93  
УДК 796.071.4:373.3

Сороколіт Н.С.,  
к.фіз.вих і с., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, Львівський державний  
університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів

## ОСОБЛИВОСТІ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ

*Особливості кадрового забезпечення фізичного виховання у початковій школі в умовах реформування освіти.*

В статті розглядаються питання кадрового забезпечення з фізичного виховання у початкових класах в закладах загальної середньої освіти. На основі опитування учителів фізичної культури семи областей України виявлено, що в умовах реформування освіти (НУШ) уроки фізичної культури проводять учителі початкових класів (44,1%), учителі фізичної культури (30,4%) та застосовується комбінований підхід (25,5%) у викладанні предмету. Респонденти зазначають низку недоліків у проведенні уроків учителями початкових класів, тому що вони не володіють методикою викладання предмету (28,3%); неналежна або відсутня спортивна форма вчителя та учнів (9,4%); не якісне викладання предмету та недостатньо практичних навичок у реалізації освітніх та оздоровчих завдань (15,1%); недостатня фахова майстерність, не компетентність (18,7%); заміна уроків фізичної культури іншими предметами (22,6%); відсутня мотивація учнів на результат; залучені не всі учні, бо значна їх кількість просиджують уроки на лавах; не створюють передумов до спортивної підготовки, низький рівень техніки виконання фізичних вправ (1,9%); переважно поважний чи пенсійний вік (1,9%).

**Ключові слова:** фізичне виховання, кадри, реформа, початкова школа.

**Сороколіт Н.С. Особенности кадрового обеспечения физического воспитания в начальной школе в условиях реформирования образования.** В статье рассматриваются вопросы кадрового обеспечения физического воспитания в начальных классах школ. На основании анкетирования учителей физической культуры из семи областей Украины установлено, что в условиях реформирования образования (НУШ) уроки физической культуры преподают учителя начальных классов (44,1%), физической культуры (30,4%), а также используется комбинированный подход в преподавании (25,5%). Респонденты акцентируют внимание на недостатках преподавания физического воспитания учителями начальных классов, потому что не владеют методикой преподавания предмета (28,3%); отсутствует спортивная форма учителя и учащихся (9,4%); некачественное преподавание и отсутствие практических навыков в реализации образовательных и оздоровительных задач (15,1%); недостаточное профессиональное мастерство (18,7%); замена уроков физической культуры другими предметами (22,6%); отсутствует мотивация учащихся на результат обучения, отсутствие предпосылок к спортивной подготовке, низкий уровень техники выполнения физических упражнений (1,9%); преимущественно почтенный или пенсионный возраст учителей (1,9%).

**Ключевые слова:** физическое воспитание, кадры, реформа, начальная школа.

**Sorokolit N.S. The specifics of staff providing for physical education in the primary school in terms of education reforming.**

The questions of staff providing for physical education in primary classes in general educational establishments are investigated in the article. On the basis of questionnaire of physical education teachers from seven regions in Ukraine there was determined that in the terms of education reforming (NUS) the physical education classes are provided by primary education teachers (44.1%), by physical education teachers (30.4%) and the combined approach is used (25.5%) in the studying process. The highest level of teaching physical culture by primary education teachers is found in Lviv region (64.0%) and in Khmelnytsky region (66.7%). The best staff providing by physical education teachers in primary school is found in Dnipropetrovsk (44.4%) and Vinnytsia (44.0%) regions. The combined approach in the distribution of studying load is used the most frequently in Vinnytsia (38.0%), Ivano-Frankivsk (32.1%), Kherson (32.0%) and Dnipropetrovsk (30.6%) regions.

The respondents state a lot of problems in classes performing by primary education teachers as far as they do not obtain the methodic of teaching the lesson (28.3%); improper or absence of sport clothes among teachers and students (9.4%); the lesson is performing with a low quality, with lack of practical skills in realization of educational or healing tasks (15.1%); lack of specialists' skills, lack of competence (18.7%); substitution of physical education classes by other lessons (22.6%); lack of pupils' motivation towards a result; not all pupils participate, because a majority of them are sitting on benches during the lessons; teachers do not create preconditions for sport preparation; low level of technique of performing physical exercises (1.9%); mainly respectable or retirement age (1.9%).

**Key words:** physical education, staff, reform, primary school.

**Вступ.** Сучасний етап розвитку української освіти переживає процес «оновлення»: вводяться нові Державні освітні стандарти, програми [2, с. 30]. Саме початкова школа знаходиться на передових засадах реформування національної освіти. Це пов'язано з поетапною імплементацією освітньої реформи «Нова українська школа». Основне завдання цієї ланки освіти зробити навчання в школі цікавим для дітей, таким, в якому учень стає активним учасником процесу засвоєння знань. За такої умови розвивається в учнів початкової школи пізнавальний інтерес і задоволення від процесу та результату навчання, дає моральний, психологічний комфорт, розуміння особистого успіху. [2, с. 31]. Новий стандарт початкової освіти загалом та фізичного виховання зокрема, заснований на низці нововведень, таких як: компетентнісний та інтегрований підходи у

навчанні, реалізація принципу дитиноцентризму, планування навчального матеріалу відповідно до тематик тижнів у перших класах, місяців – у других та третіх класах, ранкові зустрічі. [4, 11]. Важливу роль в ефективності впровадження нововведень освітньої реформи «Нова українська школа» належить вчителю. І від того, як проводяться уроки фізичної культури в початкових класах залежить не лише впровадження нововведень НУШ, але і якість проведення уроку, рухова активність учнів під час уроку, рівень фізичної підготовленості а рівень фізичного, духовного, емоційного розвитку молодшого школяра.

Вище окреслені питання системно висвітлювалися в наукових працях чималої кількості вітчизняних науковців. Так, Аксьонова О.П. [1] досліджувала питання упровадження компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах; Боднарчук О.М. [13] довела ефективність проведення уроків фізичної культури в початкових класах у співпраці школи та сім'ї; Давидюк В.І.[3] провела системний теоретичний аналіз упровадження здоров'язберігаючих технологій у початкових класах; Кругляк О.Я. [5] чимало наукових праць присвятив застосування рухливих ігор та реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання учнів початкових класів; Масляк І.П. [6] окреслила шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів; Москаленко Н.В. [7, 8] розкрила застосування інноваційних технологій та особливості фізичного виховання молодших школярів; Римар О.В. [12, 13, 14] системно досліджувала вплив звіроаеробіки, фітнес програм у фізичному вихованні у початковій школі та довела ефективність інноваційних засобів на фізичну підготовленість та стан здоров'я учнів; Турчик І.Х. [10] зосередила свою увагу на особливостях фізичного виховання учнів початкової школи за кордоном. Вважаємо, що проблема кадрового забезпечення фізичного виховання в початковій школі на сучасному етапі не досліджена, що дозволило нам стверджувати про актуальність даного дослідження на визначити мету.

**Мета дослідження.** Виявити особливості кадрового забезпечення предмету «Фізична культура» у початкових класах на сучасному етапі.

**Методи та організація дослідження.** У дослідженні були застосовані такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування учителів фізичної культури за допомогою анкетування та методи математичної статистики. Опитування проводилося на базі обласних закладів післядипломної педагогічної освіти. Анкета містила 26 питань, з них 13 закритих та 13 відкритих запитань. Учасниками дослідження були учителі фізичної культури із сімох областей України, а саме: Львівської (n=50 – 25,8%); Івано-Франківської (n=53 – 13,6%); Тернопільської (n=54 – 13,8%); Хмельницької (n=48 – 12,3%); Вінницької (n=50 – 12,8%); Дніпропетровської (n=36 – 9,2%); та Херсонської областей (n=50 – 12,8%). Всього в опитуванні взяли участь 341 учитель, з них 227 чоловіків, що становить 66,6% та 114 жінок, що становить 33,4%. Серед опитаних учителів 153 особи (44,9%), мають вищу кваліфікаційну категорію; 88 осіб (25,8%) – першу; 55 осіб (16,1%) – другу та 45 осіб (13,2%) – категорію «спеціаліст».

Матеріали дослідження опрацьовані в програмі Microsoft Office Excel. Ми визначали середнє арифметичне значення у відсотках представників даних областей та відсоткове значення в кожній області. Окрім цього, застосовано  $\chi^2$  – критерій Пірсона для виявлення вірогідності розбіжностей думок респондентів даних областей за формулою:

$$\chi_n^2 = \sum_{i=1}^K \frac{(n_i - np_i)^2}{np_i}$$

При  $p < 0,05$  різниця у відповідях респондентів – статистично істотна.

За допомогою узагальнення результатів опитування здійснено порівняльний аналіз варіантів кадрового забезпечення фізичної культури в початкових класах.

**Результати дослідження.** Результати опитування учителів фізичної культури дають можливість стверджувати, що в умовах освітньої реформи «Нова українська школа» у початкових класах адміністрація закладів загальної середньої освіти при розподілі навчального навантаження з фізичного виховання застосовує три підходи: 1) уроки фізичної культури проводять учителі початкових класів; 2) учителі фізичної культури; 3) комбінований підхід (у деяких класах учителі початкових(1-2 класи), а в інших (3-4 класи) – учителі фізичної культури (рис.1).

Як видно з рис.1, що здебільшого фізичну культуру викладають учителі початкової школи, а не фахівці з фізичного виховання. Середній показник в опитаних областях становить 44,1%. При цьому статистично відрізняється від середнього показника ситуація в Хмельницькій, Вінницькій та Дніпропетровській областях. Так, у Хмельницькій області цей показник є найвищим і становить 66,7% (при  $p=0,003$ ). Натомість, у Вінницькій та Дніпропетровській областях він найнижчий і становить: у Дніпропетровській – 25,0% ( $p=0,03$ ) та Вінницькій – 18,0% ( $p=0,005$ ). У решти областях різниця у відповідях респондентів статистично не відрізняється від середнього показника: у Львівській області 64,0%; Тернопільській – 55,6%; Херсонській – 40,0%; Івано-Франківській 39,6% відповідей респондентів. Ми виявили статистично істотну різницю між відповідями респондентів Львівської та Вінницької, Івано-Франківської, Дніпропетровської та Херсонської областей (при  $p < 0,05$ ). Відповіді респондентів з даного питання між Львівською та Тернопільською; Львівською та Хмельницькою областями в межах статистичної похибки ( $p > 0,05$ ).

Середнє відсоткове значення уроків фізичної культури, що проводять фахівці галузі становить 30,4%. Статистично відрізняється від середнього показника ситуація у Хмельницькій області, де найнижчий показник та становить 14,6% ( $p=0,02$ ). У решти областях різниця у відповідях респондентів статистично не істотна ( $p > 0,05$ ). Найвищий відсоток виявлено у Дніпропетровській області. Він становить 44,4%. У Вінницькій області – 44,0%; Тернопільській – 31,5%; Івано-Франківській – 28,3%; Херсонській – 28,0% та Львівській – 22,0%. Встановлена статистична розбіжність у відповідях респондентів Львівської та Вінницької областей ( $p=0,02$ ).

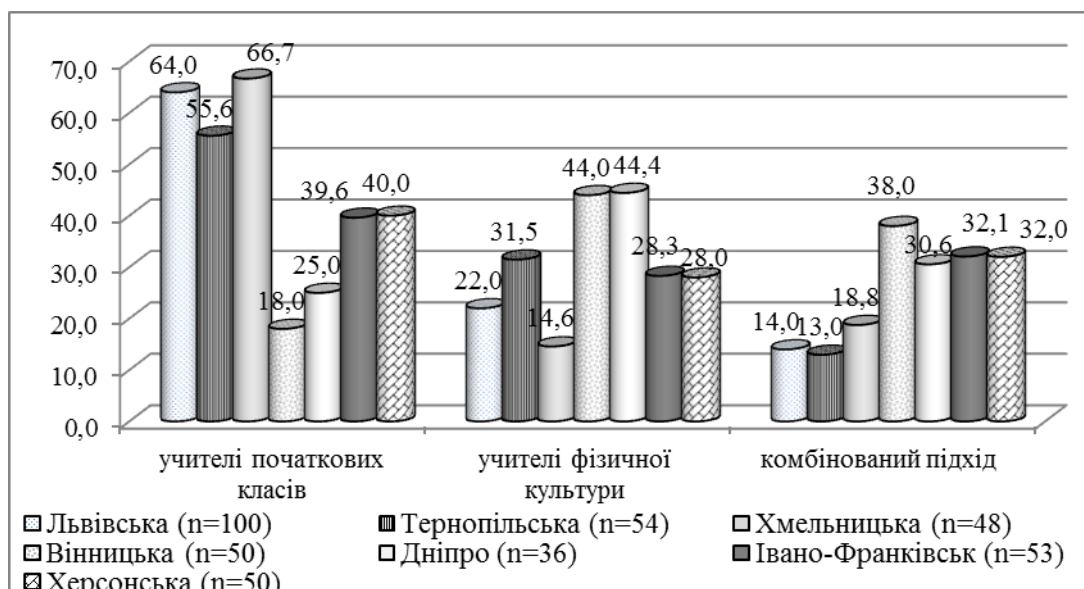


Рис. 1. Кадрове забезпечення фізичного виховання в початковій школі (%)

Комбінований підхід у проведенні уроків фізичної культури застосовано у 25,5% шкіл. При цьому, найвищий відсоток виявлено у відповідях респондентів Вінницької області. Він становить 38,0%. Дещо нижче – в Івано-Франківській (32,1%), Херсонській (32,0%) та Дніпропетровській (30,6%) областях. В Хмельницькій області цей показник становить 18,8%, у Львівській – 14,0%. Варто зазначити, що ситуація в цих областях статистично не відрізняється від середнього показника в опитаних респондентів. Натомість виявлена статична різниця у Тернопільській області, де найнижчий показник застосування комбінованого підходу у кадровому забезпеченні – 13,0% ( $p=0,045$ ) (табл. 1).

Таблиця 1

Різниця у відповідях респондентів від середнього показника кадрового забезпечення уроків фізичної культури в початкових класах

Область	% вч. початкових кл.	р	% вч. ФК	р	% комбінованого підходу	р
Львівська	64,0%	0,08	22,0%	0,22	14,0%	0,08
Тернопільська	55,6%	0,12	31,5%	0,87	13,0%*	0,045
Хмельницька	66,7%*	0,003	14,6%*	0,02	18,8%	0,32
Вінницька	18,0%*	0,005	44,0%	0,05	38,0%	0,06
Дніпропетровська	25,0%*	0,03	44,4%	0,09	30,6%	0,51
Івано-Франківська	39,6%	0,54	28,3%	0,76	32,1%	0,321
Херсонська	40,0%	0,59	28,0%	0,73	32,0%	0,33
% середнього показника	44,1%		30,4%		25,5%	

Примітка.\* - статистична різниця у відповідях респондентів від середнього показника ( $p<0,05$ ).

Окрім цього, ми встановили статистично істотну різницю між відповідями респондентів Львівської та Вінницької ( $p=0,006$ ); Львівської та Івано-Франківської ( $p=0,03$ ); Львівської та Херсонської ( $p=0,03$ ) областей у застосуванні комбінованого підходу.

Ми вважаємо, що думка учителів фізичної культури є важливою для успішної реалізації освітньої реформи «Нова українська школа» у фізичному вихованні учнів початкової школи. Тому на запитання «Хто на Вашу думку повинен проводити уроки фізичної культури в початкових класах в умовах освітніх змін?» відповіді респондентів були однотайними. Статистичної різниці у відповідях респондентів не виявлено ( $p>0,05$ ). Так, 91,2% учителів фізичної культури в опитаних областях переконані, що уроки фізичної культури в початковій школі повинні проводити фахівці галузі. Найвищий рівень підтримки даного питання виявлено в Івано-Франківській області – 96,2%. В Дніпропетровській та Тернопільській областях так вважають 94,9%; у Вінницькій – 92,0%; Львівській та Херсонській по 88,0% респондентів; Хмельницькій – 85,4%. Установлено незначний відсоток респондентів, які переконані, що уроки фізичної культури будуть ефективнішими, коли їх проводитимуть учителі початкових класів. Так вважають 4,1% респондентів. Статистичної різниці у відповідях респондентів не виявлено ( $p>0,05$ ). Найвищий відсоток установлено в представників Хмельницької (8,3%) та Вінницької (8,0%) областей, а найнижчий – у Тернопільській (1,9%). В Дніпропетровській області так вважають 2,8%, у Львівській та Херсонській по 4,0%. Слід зазначити, що учителі фізичної культури заперечують доцільність проведення уроків фізичної культури учителями початкової школи. Серед причин такого ставлення вони акцентують увагу на тому, що:

- учителі початкових класів не володіють методикою викладання даного предмету (28,3%);
- неналежна або відсутня спортивна форма вчителя та учнів (9,4%);
- не якісне викладання предмету та недостатньо практичних навичок у реалізації освітніх та оздоровчих завдань (15,1%);
- недостатня фахова майстерність учителя початкових класів, не компетентність (18,7%);
- учителі початкових класів заміняють уроки фізичної культури іншими предметами (22,6%);



- не мотивують учнів на результат; залучені не всі учні, бо значна їх кількість просиджують на гімнастичних лавах; не створюють передумов до спортивної підготовки, низький рівень техніки виконання фізичних вправ (1,9%);
- переважно поважний чи пенсійний вік учителів початкових класів (1,9%).

Щодо застосування комбінованого підходу у фізичному вихованні початкових класів, то середній показник підтримки такого підходу становить 4,6%. Найвищий відсоток виявлено в респондентів Львівської та Херсонської областей – по 8,0%, а найнижчий – у Дніпропетровській – 2,8%. У Хмельницькій області такий підхід підтримують 6,3% респондентів; Івано-Франківській – 3,8%; Тернопільській – 3,7%. У Вінницькій області учителі заперечують доцільність такого розподілу навчального навантаження. Різниця відповідей респондентів не істотна та статистично не відрізняється від середнього показника.

Варто зазначити, що ми встановили, що відповіді респондентів Львівської та Херсонської областей статистично відрізняються від відповідей респондентів Вінницької області ( $p=0,04$ ).

**Висновки.** Таким чином, проведене нами опитування окреслює низку особливостей кадрового забезпечення фізичного виховання на сучасному етапі, а саме: адміністрація закладів загальної середньої освіти надає перевагу у викладанні предмета «Фізична культура» учителям початкових класів. Така ситуація найчастіше зустрічається у Львівській та Хмельницькій областях. На нашу думку, це може призвести до зниження рухової активності учнів початкових класів, оскільки учителі початкових класів, на нашу думку, приділяють недостатньо часу для реалізації освітніх завдань, а здебільшого акцентують увагу на виховних моментах. Лише третина опитаних учителів стверджують, що адміністрація закладів освіти надає перевагу в розподілі навчального навантаження з фізичного виховання учителям фізичної культури. Найкраще кадрове забезпечення учителями фізичної культури в початковій школі виявлено у Дніпропетровській та Вінницькій областях. Припускаємо, що у цих учителів сформована власна думка щодо правильності проведення уроку фізичної культури та високий рівень консерватизму до впровадження освітніх реформ. Комбінований підхід у розподілі навчального навантаження найчастіше застосовують у Вінницькій, Івано-Франківській, Херсонській та Дніпропетровській областях.

#### Література

1. Аксьонова О. П. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах / О. П. Аксьонова, Л. В. Кириленко // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3К (97). – С. 25–32.
2. Бабій Я.А. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури в початковій школі згідно нової програми за державним стандартом / Я.А. Бабій // Молодий вчений. – 2017. – № 3.1 (43.1). – С. 29–32.
3. Давидюк І. В. Теоретичний аналіз впровадження здоров'язберігаючих технологій у початкових класах / І. В. Давидюк // Науковий часопис Нац. Пед. Ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 5(1). – С. 74–77.
4. Концепція української школи [Електронний ресурс] / Л. Гриневич, О. Елькін, С. Калашнікова, І. Коберник, В. Ковтунець та ін.. за заг. ред. М. Грищенко. – Режим доступу: <http://www.oblosvita.mk.ua/attachments/article/3935>.
5. Кругляк О. Я. Реалізація міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання учнів початкових класів [Текст] : уроки фіз. культури. Позаурочні заняття. Міжпредметні зв'язки: Посібник-практикум / О. Я. Кругляк. – Т. : Підручники і посібники, 2005. – 120 с.
6. Масляк І. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів / Ірина Масляк // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 44–50.
7. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Москаленко Наталія Василівна ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту. – Київ, 2009. – 42 с.
8. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія./ Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: В-во "Інновація", 2007. –252 с.
9. Особливості педагогічної діяльності вчителів фізичної культури в роботі з учнями початкової школи / Лисенко Л.Л., Воеділова О.М., Вітченко А.М., Порядіна В.В. // Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту: матеріали XI Міжнародної наукової конференції пам'яті Анатолія Миколайовича Лапугіна (18-19 жовтня 2018 року, м. Чернігів). – Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2018. – С. 21–23.
10. Турчик І. Урок фізичної культури у системі початкової шкільної освіти Польщі / Ірина Турчик, Оксана Вацеба, Світлана Бірюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 187–191.
11. Шиян Р. Б. Типова освітня програма першого циклу початкової освіти. Цикл І (1-2 класи). – 2018. – Режим доступу: URL: <https://mon.gov.ua>
12. Sorokolit, N. The comparative analysis of physical training teachers' attitude to the educational reforms in the general secondary educational institutions / N.Sorokolit, O. Rymar, O. Bodnarchuk // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 2020. – 2 (50), 20–25. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-20-25>.
13. The interaction of school and family in physical education of first grade students / Olena Bodnarchuk, Olga Rymar, Alla Solovey, Halyna Malanchuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, suppl. is. 2. – P. 1092–1098. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2163>.
14. Tools for children fitness in the physical education of primary school pupils / Olga Rymar, Alla Solovey, Nataliya Sorokolit, Uliana Shevtsiv, Vasyl Matviiv // Society. Integration. Education : proceedings of the International Scientific Conference (May 22th -23th). – Rēzekne, 2020. – Vol. 3. – P. 540–551. <https://doi.org/10.17770/sie2020vol3.4852>.

## References

1. Aksonova, O. P., & Kyrylenko, L. V. (2018). Shkola kompetentnosti na urokakh z fizychnoi kultury v pochatkovykh klasakh. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats. Kyiv : Vyd-vo NPU im. M. P. Dragomanova, 2018. 3K (97), 25–32. (in Ukrainian).
2. Babii, Ya.A. (2017). Vymohy do suchasnoho uroku fizychnoi kultury v pochatkovii shkoli zghidno novoi prohramy za derzhavnym standartom. Molodyi vchenyi. 3.1 (43.1), 29–32. (in Ukrainian).
3. Bodnarchuk, O., Rymar, O., Solovey, A., & Malancuk H. (2018). The interaction of school and family in physical education of first grade students. Journal of Physical Education and Sport. 18(2), 1092–1098. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2163>.
4. Davydiuk, I. V. (2015). Teoretychnyi analiz vprovadzhenia zdorov'yazberihaiuchykh tekhnolohii u pochatkovykh klasakh. Naukovyi chasopys Nats. Ped. Un-tu im. M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 5(1), 74–77. (in Ukrainian).
5. Hrynevych, L., Elkin, O., Kalashnikova, S., Kobernyk, I., & Kovtunets, V., ta in. (2016). Kontseptsii ukrainskoi shkoly [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://www.oblosvita.mk.ua/attachments/article/3935>. (in Ukrainian).
6. Kruhiak, O. Ya. (2005). Realizatsiia mizhpredmetnykh zviazkiv u protsesi fizychnoho vykhovannia uchniv pochatkovykh klasiv [Tekst] : uroky fiz. kultury. Pozaurochni zaniattia. Mizhpredmetni zviiazky: Posibnyk-praktykum. Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky, 120. (in Ukrainian).
7. Lysenko, L.L., Voiedilova, O.M., Vitchenko, A.M., & Poriadina, V.V. (2018). Osoblyvosti pedahohichnoi diialnosti vchyteliv fizychnoi kultury v roboti z uchniamy pochatkovoii shkoly. Aktualni problemy suchasnoi biomekhaniky fizychnoho vykhovannia ta sportu: materialy Khl Mizhnarodnoi naukovoii konferentsii pamiatii Anatoliia Mykolaiovycha Laputina (18-19 zhovtnia 2018 roku, m. Chernihiv). Chernihiv : NUChK imeni T.H. Shevchenka, 21–23. (in Ukrainian).
8. Masliak, I. Shliakhy vdoskonalennia zmistu urokiv fizychnoi kultury u shkoliariv molodshykh klasiv (2006). Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu. Lviv, 10 (1), 44–50. (in Ukrainian).
9. Moskalenko, N. V. (2009). Teoretyko-metodychni zasady innovatsiinykh tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv : avtoref. dys. ... d-ra nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 "Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia. Nats. un-t fizychnoho vykhovannia i sportu. Kyiv, 42. (in Ukrainian).
10. Moskalenko, N.V. (2007). Fizychno vykhovannia molodshykh shkoliariv: monohrafiia. Dnipropetrovsk: V-vo "Innovatsiia", 252. (in Ukrainian).
11. Rymar, O., Solovey, A., Sorokolit, N., Shevtsiv, U., & Matviiv, V. (2020). Tools for children fitness in the physical education of primary school pupils. Society. Integration. Education : proceedings of the International Scientific Conference (May 22th -23th). Rēzekne. 3., 540–551. <https://doi.org/10.17770/sie2020vol3.4852>.
12. Shyyan, R. B. (2018). Typova osvitiia prohrama pershoho tsyклу pochatkovoii osvity. Tsykl I (1-2 klasy). – Rezhym dostupu: URL: <https://mon.gov.ua>. (in Ukrainian).
13. Sorokolit, N., Rymar, O., & Bodnarchuk, O. (2020). The comparative analysis of physical training teachers' attitude to the educational reforms in the general secondary educational institutions. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2 (50), 20–25. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-20-25>.
14. Turchyk, I., Vateba, O., & Biriuk, S. (2009). Urok fizychnoi kultury u systemi pochatkovoii shkilnoi osvity Polshchi, Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu. Lviv, 13( 2), 187–191. (in Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).94  
УДК 796.071.5

**Станкевич Л. Г.**  
**к.ф.вих., доцент, Хмельницька Ю.К. к.ф.вих., доцент**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ**

### РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ВИТРИВАЛІСТЬ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я

*Підготовка в умовах середньогір'я є достатньо сильним комплексним подразником з тривалою дією, що викликає значні виражені зміни функціональних систем організму. При цьому важливе урахування збалансованості харчування, що дозволяє створити необхідні умови для раціонального управління працездатністю спортсмена і протікання адаптаційних змін, що забезпечують результативність і надійність тренувальної та змагальної діяльності [1, 5, 7, 8]. Методи та організація досліджень. Показники метаболізму визначали за допомогою швидкодійного біохімічного аналізатора LP 420 фірми «Dr. LANGE» (Німеччина) з використанням готових наборів реактивів. Результати: Аналіз даних наукової літератури і власні дослідження дозволили виявити, що збалансованість харчування на різних гірських висотах впливає на метаболічні та функціональні показники, особливості реакції на контрольне тестування (темпова ходьба) організму, що дозволяє спланувати можливі шляхи корекції стану метаболізму і провідних функцій з метою підвищення рівня спеціальної працездатності спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі. Висновки. Отримані результати дозволили експериментально обґрунтувати роль збалансованого харчування для корекції метаболізму в умовах середньогір'я в видах спорту на витривалість.*

**Ключові слова:** спорт, витривалість, харчування, кров, метаболізм.

**Станкевич Л.Г. Рациональное питание как средство повышения эффективности тренировочной**