

практичної конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І.І. Мечникова] / за заг. ред. акад. І.Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2015. 724 с.

3.Боделан О.Р. Психологічне забезпечення адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2000. 24 с.

4.Денисенко Н.Ф. Формування у дітей знань про особисте здоров'я, уміння та навичок в оздоровленні на заняттях з фізичної. Дошкільне виховання. 2009. № 11. С. 15-16.

5.Доман Глен. Гармоничное развитие ребенка. URL : <http://www.klex.ru/46m>.

6.Метод рухових задачок у школі розумного руху : [навчально-методичний посібник] / Упор. О.П. Аксьонова. Запоріжжя : КЗ "ХННРБЦ" ЗОР, 2013. 96 с.

7.Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. № 1. С. 19–22.

8. Москаленко Н., Гонтаровська Н. Система заходів з формування знань основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 1. С. 28–32.

#### Reference

1. Aks'onova O.P., Pivnenko YU.V. (2016) Naukovo-metodychnyy proekt «Urok zdorov'ya» [Scientific and methodological project "Health lesson"]. Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanov. Vypusk 3K 1 (70). S. 267–271.

2. Aks'onova O.P. (2015) Innovatsiyni pidkhody do formuvannya novoho pedahohichnoho myslennya suchasnoho pedahoha osviti'noyi haluzi "Zdorov'ya ta fizychna kul'tura" [Innovative approaches to the formation of a new pedagogical thinking of a modern teacher of the educational field "Health and physical culture"] / Pedahohika zdorov'ya : [zbirnyk naukovykh prats' U Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi, prysvyachenoyi 170-richchyu z dnya narodzhennya I.I. Mechnykova] / za zah. red. akad. I.F.Prokopenka. Kharkiv : KHNPУ yim. H.S.Skovorody. 724 s.

3. Bodelan O.R. (2000) Psykholohichne zabezpechennya adaptatsiyi ditey shestyrichnoho viku do navchal'noyi diyal'nosti [Psychological support for the adaptation of six-year-old children to educational activities] : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. psykhol. nauk: spets. 19.00.07. Odesa. 24 s.

4. Denysenko N.F. (2009) Formuvannya u ditey znan' pro osobyste zdorov'ya, umin' ta navychok v ozdorovlenni na zanyattiyakh z fizychnoyi [Formation of children's knowledge about personal health, abilities and skills in improving health in physical education classes]. Doshkil'ne vykhovannya. 2009. № 11. S. 15–16.

5. Doman Hlen. Harmonychnoe razvytye rebenka [Harmonic development of the child]. URL : <http://www.klex.ru/46m>.

6. Metod rukhovyykh zadachok u shkoli rozumnoho rukhu (2013) : navchal'no-metodychnyy posibnyk / Upor. O.P.Aks'onova. Zaporizhzhya : KZ "KHNNRBTS" ZOR. 96 s.

7. Moskalenko N. (2009) Pedahohichni innovatsiyi u fizychnomu vykhovanni [Pedagogical innovations in physical education] Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. № 1. S. 19–22.

8. Moskalenko N., Hontarova's'ka N. (2008) Systema zakhodiv z formuvannya znan' osnov zdorovoho sposobu zhyttya u zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladakh [A system of activities for the formation of knowledge of the basics of a healthy lifestyle in general educational institutions] Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. № 1. S. 28–32.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).20

УДК 796.011.1

*Корж Н. Л.*

*доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом  
Національний університет «Запорізька політехніка», Запоріжжя  
Шуба Л. В.*

*доцент, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом  
Національний університет «Запорізька політехніка», Запоріжжя  
Шуба В. В.*

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро  
Чередниченко І. А.*

*доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом  
Національний університет «Запорізька політехніка», Запоріжжя*

#### СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ОСОБИСТОГО ЗДОРОВ'Я

*Зниження стану здоров'я молоді стало важливою соціальною проблемою для сучасного суспільства. Майже два роки весь світ живе в умовах пандемії. А останні пів роки Україна живе ще й в умовах війни. Це негативно впливає на здоров'я української нації, зокрема на учнівську молоддь, як майбутнього покоління України. Тому перед сучасним спеціалістом у сфері фізичного виховання та спорту основним завданням є популяризація самостійних занять фізичною культурою для підвищення рівня рухової активності для студентської молоді, як один із головних пріоритетів для формування здорового способу життя. Мета дослідження – створення педагогічних умов для організації самостійних занять з фізичної культури для формування свідомого ставлення студентів до власного*

здоров'я. Дослідження проводилось на базі НУ «Запорізька політехніка» в організованому процесі змішаного та дистанційного навчання. У дослідженні взяли участь 319 юнаків віком 17-18 років, які були поділені на дві групи: контрольну – КГ ( $n = 157$ ) і експериментальну – ЕГ ( $n = 162$ ). Розподіл по групам, як і участь в експерименті відбувались за власним бажанням. Усі студенти були віднесені до основної медичної групи. Нами було розроблено та впроваджено експериментальну методуку «Організація самостійних занять фізичною культурою». Порівняння результатів до та після експерименту показало позитивну динаміку в ЕГ із достовірною значущістю ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,001$ ) за більшістю показників тестування теоретичної та фізичної підготовленості юнаків. Отримані данні свідчать, що розроблена методика є ефективною і має право на існування.

**Ключові слова:** самостійні заняття, юнаки, фізична культура, компоненти, педагогічні умови.

**Korzh N.L., Shuba L.V., Shuba V.V., Cherednychenko I.A. Students' attitude towards personal health.** Health deterioration of young people has become an important social problem for modern society. For almost two years, the whole world has been living in the conditions of a pandemic. And for the last six months, Ukraine has also been living in war. This has a negative impact on the health of the Ukrainian nation, in particular on the student youth, as the future generation of Ukraine. That's why, the main task for a modern specialist in the physical education and sports sphere is the popularization of self-tuition to increase the physical activity level of student-age population as one of the main priorities for the healthy lifestyle formation. The purpose of the research is to create pedagogical conditions for the organization of self-tuition in physical culture to form a conscious attitude of students towards their own health. The research was conducted on the basis of Zaporizhzhya Polytechnic University in the organized process of mixed and online learning forms. The study engaged 319 male students aged 17-18, who were divided into two groups: control - CG ( $n = 157$ ) and experimental - EG ( $n = 162$ ). Students setting into the groups, as well as participation in the experiment was voluntarily. All male students were classified in the main medical group. There was developed and implemented the experimental methodology "Organization of physical education self-tuition". Comparison of results before and after the research established positive dynamics in EG with mathematical evidence ( $p < 0.05$ ;  $p < 0.001$ ) for most indicators of testing the academic education and physical fitness of male students. The data obtained show that the developed methodology is effective and has the right to exist.

**Key words:** self-tuition, young male, physical culture, components, pedagogical conditions.

**Постановка проблеми та аналіз літературних джерел.** У контексті світової та європейської інтеграції України важливого значення набуває забезпечення високого рівня фізичної надійності нашого населення, зокрема, студентської молоді, які навчаються в закладах вищої освіти (ЗВО) різного рівня акредитації [1, 2, 8, 11].

Інформаційне суспільство ставить перед вищою школою свої вимоги щодо підготовки фахівців і формування особистості, йому нині необхідні спеціалісти, які здатні вистояти в конкурентній боротьбі на ринку праці [4, 6, 9, 13].

В той же час наздоганяючи стрімкий перебіг життя, студенти нехтують фізичним розвитком, надаючи перевагу віртуальному спілкуванню замість прогулянок на свіжому повітрі й відвідування спортивного залу. У структурі їх вільного часу все більше місця займають комп'ютер, перегляд соціальних мереж, YouTube та інші форми пасивного дозвілля [2, 3, 6, 10].

У своїх дослідженнях Мартинова Н.П. [5], зауважує, що здоров'я людини на 50% – залежить від способу життя, на 20% – від стану екології та спадковості і усього на 10% – залежить від рівня медицини.

У зв'язку з цим у спеціальній та психолого-педагогічній літературі ведеться активна дискусія науковців про визначення та обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень рухової активності, здоров'я та фізичної підготовленості сучасної студентської молоді.

У багатьох наукових дослідженнях доведено, що: рухова активність знижує ризик серцевих захворювань, гіпертонії; є визначальним чинником затрат енергії і відповідно має визначальне значення для енергообміну і контролю ваги тіла; значною мірою спонукає людей до дотримання вимог всіх інших компонентів здорового способу життя та нівелює негативний вплив шкідливих звичок на організм [7, 10, 12].

Вивчаючи вплив особистісних орієнтацій на здоровий спосіб життя В. Абар, К.В. Hadden та ін. [9, 13], вважають, що вони є предметом складних стратегій, щодо його формування, це свідчить про перевагу комплексного підходу у використанні засобів фізичної культури і спорту.

Про актуальність проблем сучасного стану фізичного виховання в ЗВО та низьку рухову активність студентської молоді присвячені науковій праці Гордієнко О.І., Сирватко З.В., М. Редькіної та ін. [2, 7, 12]. Питанню формування стійкої мотивації до самостійних занять фізичними вправами та впливу рухової активності на організм людини присвячені роботи Н. Довгань, Н. Корж, Н. Мартинової, А. Сена та ін. [3, 4, 5, 11].

Аналіз сучасної наукової літератури дає змогу підвести підсумки та констатувати, що: по-перше – рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді, зокрема студентів, викликає велике занепокоєння; по-друге – неможливість виконувати контрольні-модульні нормативи по програмі з фізичного виховання на позитивну оцінку знижує їх мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Тому на нашу думку гостро постає питання оптимізації процесу фізичного виховання, як спеціалізованої, цілеспрямованої, керуючої педагогічної діяльності, що вимагає пошуку нових сучасних шляхів, підходів, які сприятимуть формуванню стійкого ставлення студентів до цінностей особистого здоров'я під час навчання у вищих навчальних закладах України.

**Мета дослідження** – створення педагогічних умов для організації самостійних занять з фізичної культури для формування свідомого ставлення студентів до власного здоров'я.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилось протягом дев'яти місяців на базі НУ

«Запорізька політехніка» в організованому процесі змішаного та дистанційного навчання. У дослідженні взяли участь юнаки 17-18 років ( $n = 319$ ), які були поділені на дві групи: контрольну – КГ ( $n = 157$ ) і експериментальну – ЕГ ( $n = 162$ ). Розподіл по групах, як і участь в експерименті відбувались за власним бажанням юнаків-першокурсників. Усі студенти були віднесені до основної медичної групи, що відповідає вимогам проведення дослідження.

У результаті аналізу наукових досліджень обраної проблеми та спираючись на особистий опит роботи, нами було розроблено експериментальну методику «Організація самостійних занять фізичною культурою» – мета якої полягала у визначенні та створенні основних педагогічних умов на заняттях з ФВ, які сприяють формуванню стійкої мотивації до самостійних занять фізичною культурою, як основної умови сформованості свідомого ставлення до особистого здоров'я.

Педагогічні умови нашого дослідження:

1. Опанування теоретичними знаннями, які сприяють підвищенню рівня навчально-пізнавальної діяльності студента в сфері фізичної культури.

2. Використання інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі.

3. Фізичне самовдосконалення та соціалізація особистості студента.

Для визначення ефективності розробленої методики нами було обрано п'ять компонентів, які досліджувалися методом опитування та бальне оцінювання теоретичної та фізичної підготовленості юнаків 17-18 років.

Перший «Когнітивний» – компонент став однією з основних педагогічних умов, завдання якого є: дати студентам основні знання про різні види самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності; сформувати у студентів чітке розуміння важливості самостійних занять ФК, як основного чинника здорового способу життя.

«Емоційно-вольовий» компонент та його завдання: навчити студентів самоконтролю в процесі самостійних занять ФК; підвищення рівня фізичної підготовленості та рухової активності.

Третій компонент «Емоційний» – його завдання: сформувати у студентів-юнаків розуміння важливості та необхідності відвідування занять з ФВ; формування стійкого інтересу та позитивної мотивації до фізичної культури, як запоруки фізичного самовдосконалення.

Завдання четвертого компонента – «Поведінковий»: навчити студентів раціонально організувати вільний час; навчити правилам поведінки на спортивних майданчиках в процесі самостійних занять ФК; навчити адекватному реагуванню до суперників під час змагань.

«Соціалізація» – завдання даного компонента: підвищити соціальну значимість фізичного виховання у свідомості студента; підвищити інтерес до участі у змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах.

Для більш детального висвітлення обраної проблеми більшість компонентів складалася з декількох блоків. «Когнітивний» – складався з двох освітніх блоків визначення рівня теоретичних знань: перший блок – «Організація самостійних занять ФК»; другий – «Основи здорового способу життя». Наступний компонент «Емоційно-вольовий» – практичні блоки: бальна оцінка фізичної підготовленості юнаків; другий – визначення рівня рухової активності (за Фремінгемською методикою). Третій компонент «Емоційний» – метод опитування: перший блок – «Мотиви, які спонукають студентів до відвідування занять з ФВ»; другий блок – «Причини, які заважають студентам вести здоровий спосіб життя»; третій блок – «Причини, які заважають студентам самостійно займатися ФК»; Четвертий компонент «Поведінковий» – теж вивчався методом опитування «Самоорганізація вільного часу». «Соціалізація» – мав два практичних блоки: перший – участь студентів у спортивно-оздоровчих заходах; другий участь у соціально-виховних заходах (художня самодіяльність волонтерство, тощо).

З метою визначення показників розвитку фізичних якостей у юнаків нами були обрані тести відповідно стандартам фізичної підготовленості населення України, зокрема юнаків 17-18 років. Оцінка в балах здійснювалася за стандартною системою оцінювання (за 100 бальною шкалою). Використовували статистичний аналіз: дані проводили за допомогою програми SPSS Statistica.

На початку дослідження для того щоб розглянути аспект власного здоров'я студентів перших курсів, які навчаються не за фахом нами було зроблено аналіз медичних карток. Це дало підставу зробити висновки, що на початку навчання 2021-2022н.р. кількість студентів першого курсу, яких було віднесено до спеціальної медичної групи та до групи ЛФК складає – 31,7% (22,1% та 9,6% відповідно), а кількість студентів яких віднесено до основної групи склала – 68,3%.

Первинний контроль знань показав, що юнаки як контрольної так і експериментальної груп мають низький та нижче за середній рівні (35-59 балів) теоретичної підготовленості 65,8% та 66,7% відповідно.

Після експерименту покращення цих показників спостерігається в обох групах, але більш позитивні зміни відбулися у юнаків ЕГ, що вказує на ефективність створення відповідних педагогічних умов в освітньому процесі юнаків 17-18 років.

Високий рівень знань юнаки ЕГ показали з питань, які стосуються «Основи здорового способу життя» та «Організації проведення самостійних занять ФК». Оцінку «добре» (75-89 балів) отримало – 51,8%, а оцінку «відмінно» (90-100 балів) – отримало 21,3% юнаків. В КГ збільшилась тільки кількість студентів, які отримали оцінку «задовільно» (від 60 до 74 балів) з 15,9% до 30,3%. Збільшення відсотка юнаків ЕГ з 15,6% до 26,9%, які отримали оцінку «задовільно» (60-74 балів) ми пояснюємо тим, що жоден студент ЕГ не отримав оцінку «не задовільно».

Вивчаючи «Емоційно-вольовий» компонент ми не можемо залишити без уваги те, що рівень рухової активності та фізичної підготовленості на пряму залежить від рівня освіченості юнаків.

Отримані дані після експерименту свідчать, що підвищення рівня теоретичних знань студентів стало позитивним чинником, який вплинув на збільшення часу рухової активності високого з 3,3% до 6,3% та середнього рівнів з 7,3% до 19,1%, що юнаки ЕГ витрачають на добу. Також знизилась показники витрати часу студентами ЕГ на малий рівень рухової активності з 37,4% до 23,6%.

Ми хочемо звернути увагу на взаємозв'язок між рівнем теоретичної підготовки та рівнем рухової активності, які

позитивно вплинули на розвиток фізичних якостей юнаків ЕГ. Динаміка змін показників фізичної підготовленості юнаків 17-18 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту представлена в таблиці 1.

Таблиця 1.

Динаміка змін показників фізичної підготовленості юнаків 17-18 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (n=316)

Вправи	Групи	n	До експерименту	Після експерименту	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
Біг 3000 м	ЕГ	162	13,90±0,09	13,33±0,07	>0,05
	КГ	157	13,90±0,08	13,61±0,06	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	162	213,23±0,95	222,13±0,98	<0,001
	КГ	157	213,28±0,89	215,31±0,67	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	ЕГ	162	36,61±0,47	47,73±0,41	<0,001
	КГ	157	36,53±0,70	37,61±0,33	>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	ЕГ	162	10,15±0,07	9,57±0,15	<0,001
	КГ	157	10,15±0,05	10,07±0,04	>0,05
Нахил тулуба у перед із положення сидячі, см	ЕГ	162	10,94±0,33	14,48±0,33	<0,001
	КГ	157	10,96±0,44	11,63±0,41	>0,05
Підтягування, разів	ЕГ	162	11,35±0,43	18,86±0,67	<0,001
	КГ	157	11,30±0,61	13,90±0,50	>0,05

Після експерименту достовірно змінилась якісна характеристика фізичної підготовленості студентів ЕГ за більшістю показників тестування ( $p < 0,001$ ). Тоді як у контрольній групі ці покращення відбулися без достовірної значущості ( $p > 0,05$ ). Лише виконання вправи «біг – 3000м» юнаки ЕГ змогли покращити без достовірної значущості ( $p > 0,05$ ).

Бальна оцінка фізичної підготовленості юнаків КГ та ЕГ теж змінилась на краще, але в експериментальній групі кількість студентів, які змогли отримати оцінки «добре» і «відмінно» значно вища.

Оцінку добре отримало: 42,4% юнаків у виконанні вправи – «нахил тулуба з положення сидячи»; «піднімання тулуба в сід» – 39,3% юн.; «човниковий біг» – 38,8% юн.; «підтягування» – 37,1% та 35,8% юнаків – у виконанні вправи «стрибок у довжину з місця».

Оцінку «відмінно» у виконанні запропонованих вправ отримало така кількість студентів: вправа «підтягування» – 32,4%; «човниковий біг» – 24,7%; «стрибок у довжину з місця» – 8,3%; «піднімання тулуба в сід» – 5,1%; та 14,1% – у виконанні вправи «нахил тулуба з положення сидячи».

Ми можемо стверджувати, що створення педагогічних умов в процесі організації самостійних занять ФК позитивно вплинуло на покращення рівня рухової активності та фізичної підготовленості із достовірною значущістю.

«Емоційний» та «Поведінковий» компоненти протягом дослідження вивчалися нами методом опитування.

«Емоційний» – компонент. Результати опитування першого блоку – «Мотиви, які спонукають студентів до відвідування занять з ФВ» дають можливість відзначити, що на початку експерименту основним спонукальним мотивом відвідування занять з ФВ для студентів ЕГ та КГ – був мотив «отримання заліку» 75,1% та 75,6% відповідно. Після експерименту цей мотив в ЕГ знизився до – 41,7% тоді, як значна більшість респондентів КГ – 68,7% не змінили своєї думки. Позитивні зміни відбулися і у відповідях респондентів ЕГ, які почали відвідувати заняття з ФВ для отримання додаткових знань, що до правильності виконання фізичних вправ в процесі самостійних занять збільшення з 11,3% до 37,8%.

Результати відповідей респондентів, другого та третього блоків питань «Основні причини, які заважають студентам вести здоровий спосіб життя» та «Регулярно займатися ФК» теж зазнали позитивних змін. Збільшилась кількість студентів ЕГ, які: прагнуть покращити здоров'я, з 59,9% до 87,3%; прагнення до фізичного самовдосконалення з 15,1% до 44,7% студентів ЕГ. На – 15,3% збільшилась кількість студентів для яких загартування стало невід'ємним частиною здорового способу життя. Закономірно попереднім відповідям на 26,6% зменшилась кількість студентів ЕГ яким на початку експерименту «лінощі» заважали регулярно займатися ФК та вести здоровий спосіб життя. На – 25,3% зменшилась кількість студентів ЕГ, які мають шкідливі звички.

Четвертий компонент «Поведінковий» Освіченість юнаків ЕГ з «Основ здорового способу життя» та «Організації самостійних занять ФК» позитивно вплинула і на зміни пріоритетів в організації вільного часу. Знизилась кількість студентів, які відводять час на розваги в ЕГ на – 26,4% у КГ лише на – 7,8% та які витрачають час на пасивний відпочинок в ЕГ на – 23,9%, у КГ на – 5,4%. Також збільшилась кількість студентів ЕГ, які почали надавати перевагу активному відпочинку з 22,7% до 53,1%, у юнаків КГ цей показник майже не змінився з 22,3% до 23,1%.

«Соціальний» – п'ятий компонент. Позитивні зміни пріоритетів студентів ЕГ в організації вільного часу стала закономірністю у змінах пріоритетних установок особистої соціалізації студентів. Зменшилась кількість студентів, які змінили віртуальне спілкування на соціальне (живе) з 67,3% до 37,5%.

Збільшилась кількість студентів ЕГ, які почали приймати участь у: фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах з 23,2% до 55,4%; організації та проведенні культурно-масових заходів в рамках студентської активності університету з 18,3% до 33,9%; волонтерська діяльність, тощо з 15,7% до 27,4%.

Аналіз отриманих даних у вивченні обраних аспектів нашого дослідження свідчить про те, що створення

педагогічних умов в процесі самостійних занять ФК позитивно вплинуло на підвищення рівнів теоретичної освіти, рухової та фізичної підготовленості студентів. Ці зміни стали основною точкою відштовхування у зміні пріоритетних установок особисті студента до свого власного здоров'я, як найбільш важливою запорукою для майбутньої професійної діяльності.

Висновки. Розкриваючи проблему нашого дослідження, нами було розроблено експериментальну методику «Організація самостійних занять ФК» мета якої створення педагогічних умов на заняттях з ФВ, що сприяють формуванню свідомого ставлення у студентів до особистого здоров'я в процесі самостійних занять фізичною культурою.

Використання методу педагогічного контролю протягом дослідження дало змогу визначити, що на початку дослідження юнаки обох груп відповідно рівням теоретичної, фізичної підготовленості та рухової активності були однорідні, що відповідало вимогам проведення експерименту.

Спрямованість експериментальної методики відповідала меті та завданням: оптимізація навчального процесу занять з ФВ, та освітньо-теоретичних занять; визначення рівня рухової активності, теоретичної та фізичної підготовленості юнаків 17-18 років.

Результати бальної оцінки теоретичних знань підтверджують взаємозв'язок між рівнем особистої освіти з «Організації самостійних занять ФК» і «Основ здорового способу життя» та рівнями фізичної підготовленості і рухової активності студентів 1 курсів.

Результати фізичної підготовленості юнаків ЕГ підтверджують ефективність втілення педагогічних умов в організацію самостійних занять ФК. За більшістю показників покращення відбулося з статистично вірогідними відмінностями. Відбулися позитивні зміни у визначені рухової активності: юнаки ЕГ почали більше приділяти часу добової рухової активності відповідно високому та середньому рівням. Знизилися показники витрати часу студентами на малий рівень рухової.

Динаміка у зміні пріоритетів в: емоційному, поведінковому та соціальному компонентах підтверджується позитивними змінами в когнітивному компоненті, це вказує на ефективність створення педагогічних умов в організації самостійних занять ФК нашої експериментальної методики.

#### Література

1. Башавець, Н.А. (2016). Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і рекомендації щодо його вдосконалення. *Наука і освіта*, 4, 105-111.
2. Гордієнко, О.І. (2018). Сучасний стан та перспективи розвитку фізичного виховання студентів ВНЗ. *Молодий вчений*, 4.2(56.2), 37-40.
3. Довгань, Н.Ю. (2020). Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: монографія. Ірпінь: Університет ДФС України.
4. Корж, Н.Л. (2016). Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять. *Дис. ... к. наук з фіз. вих. та спорту*. Дніпропетровськ.
5. Мартинова, Н.П. (2019). Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, Серія: Педагогічні науки*, 4 (327), 62-70.
6. Мосейчук, Ю.Ю. (2011). Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*, 15, 400-403.
7. Редькіна, М. (2019). Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа українських Карпат*, 21, 78-81.
8. Чухланцева, Н.В., Шуба, Л.В., Шуба, В.В. (2020). Мобільно орієнтовані фітнес-технології як засіб впливу на фізичну активність студентів. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 75(1), 253-268. <https://doi.org/10.33407/itit.v75i1.2581>
9. Abar, B. (2015). Promoting tobacco cessation utilizing pre-health professional students as research associates in the emergency department. *Addictive Behaviors*, 40(3), 73-76.
10. Armstrong, T. (2011). Physical activity and health benefits. 14th World Conference Sport for All. Abstracts Book: Beijing.
11. Chena, A.A. (2001) Theoretical Conceptualization for Motivation Research in Physical Education. *An Integrated Perspective Quest*, 53(1), 35-58.
12. Frederick, C., Morrison, C., Manning, R. (1996). Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviours toward physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 691-701.
13. Hadden, K.B. (2015). Health literacy training for health professions students. *Patient Education and Counseling*, 98(7), 918-920.

#### References

1. Abar, B. (2015). Promoting tobacco cessation utilizing pre-health professional students as research associates in the emergency department. *Addictive Behaviors*, 40(3), 73-76.
2. Armstrong, T. (2011). Physical activity and health benefits. 14th World Conference Sport for All. Abstracts Book: Beijing.
3. Bazilevich, M. (2006) Basic approaches to the organization of sports-oriented physical education in higher education, Science and innovation of the XXI century: Proceedings of the VII District Conference of Youth, uch. T.2. Surgut: Izd-vo SurgSU, 108-109
4. Chena, A.A. (2001) Theoretical Conceptualization for Motivation Research in Physical Education. *An Integrated Perspective Quest*, 53(1), 35-58.
5. Chukhlantseva, N.V. Shuba L.V., Shuba V.V. (2020). Mobile oriented fitness technologies as a means of influence on students' physical activity. *ICT and learning tools*, 75(1), 253-268. <https://doi.org/10.33407/itit.v75i1.2581>

6. Dovgan, N. (2020) Physical education of higher education by means of extracurricular sports and mass work: a monograph. Irpin: University of the SFS of Ukraine.
7. Frederick, C., Morrison, C., Manning, R. (1996). Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviours toward physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 691-701.
8. Gordienko, O. (2018). The current state and prospects of physical education of university students. *A young scientist*, 4.2 (56.2), 37-40.
9. Hadden, K.B. (2015). Health literacy training for health professions students. *Patient Education and Counseling*, 98(7), 918-920.
10. Korzh, N.L. (2016). Formation of students' value attitude to physical culture in the course of independent classes. *dis. for the degree of Candidate of Science in Phys. education and sports*. Dnepropetrovsk
11. Martynova, N. (2019). Independent classes in the system of physical education of students of higher education. *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Series: Pedagogical sciences*, 4 (327), 62-70.
12. Moseychuk, Yu.Yu. (2011). Formation of motivational needs of student's youth to physical culture activity. *Scientific and pedagogical problems of physical culture: physical culture and sport*, 15, 400-403.
13. Redkina, M. (2019). Features of individual motor activity of students of pedagogical specialties. *Mountain school of the Ukrainian Carpathians*, 21, 78-81.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).21

Корольчук Б.В.  
аспірант

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У СПОРТИВНОМУ КЛУБІ З ПЛАВАННЯ

Пошук резервів підвищення ефективності тренувального процесу у плаванні спонукав до розгляду перспективи його здійснення в умовах спортивного клубу. Натомість побудова тренувальних занять з плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу має значну кількість питань стосовно їх організації та методики проведення. **Мета роботи** – розробити та перевірити ефективність організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання. **Результати.** В процесі побудови навчально-тренувальних занять з плавання в умовах спортивного клубу, слід звертати увагу на наступні організаційно-методичні підходи: готовність тренера вирішувати завдання навчально-тренувального процесу на високому професійному рівні; розробка координованих стратегій функціонування моделі підготовки юних спортсменів із дотриманням її основних етапів та алгоритму поступовості вирішення завдань підготовки; диференціація змісту підготовки юних спортсменів у плаванні на основі врахування індивідуальних особливостей їх фізичного стану; налагодження оперативних алгоритмів взаємодії між суб'єктами освітнього процесу з метою досягнення максимальної його ефективності; систематичний контроль за перебігом навчально-тренувального процесу із впровадженням різноманітних форм контролю та використанням інформативних показників його ефективності. Впровадження даних підходів у тренувальну діяльність юних спортсменів в плаванні сприяла статистично значущим ( $p < 0,05$ ) змінам рівня плавальної підготовленості дітей. **Висновок.** Здійснення тренувального процесу з плавання в умовах спортивного клубу потребує систематизації даної діяльності та дотримання організаційно-методичних підходів взаємодії всіх суб'єктів навчально-тренувального процесу. Експериментально перевірено ефективність запропонованих підходів та доведено їх позитивний вплив на рівень плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** плавання, діти молодшого шкільного віку, спортивний клуб, організаційно-методичні підходи.

**Korolchuk B. V. Organizational and methodological approaches to the construction of training classes for younger school children in a swimming sports club.** The search for reserves to increase the effectiveness of the training process in swimming prompted consideration of the prospect of its implementation in the conditions of a swimming sports club. Instead, the construction of swimming training classes for children of primary school age in the conditions of a sports club has a significant number of questions regarding their organization and methods of conducting. **The purpose of the work** is to develop and verify the effectiveness of organizational and methodological approaches to building training classes with children of primary school age in a swimming sports club. **The results.** In the process of building educational and training classes in swimming in the conditions of a sports club, attention should be paid to the following organizational and methodological approaches: the readiness of the coach to solve the tasks of the educational and training process at a high professional level; development of coordinated strategies for the functioning of the training model for young athletes in compliance with its main stages and the gradual algorithm for solving training tasks; differentiation of the content of the training of young athletes in swimming based on taking into account the individual characteristics of their physical condition; establishment of operational algorithms of interaction between subjects of the educational process in order to achieve its maximum efficiency; systematic control over the course of the educational and training process with the implementation of various forms of control and the use of informative indicators of its effectiveness. The implementation of these approaches in the training activities of young swimming athletes contributed to statistically significant changes in the level of children's swimming readiness. **Conclusion.** The implementation of the swimming