

19. Thygesen K., Alpert J. S., Jaffe A. S., Simoons M. L., Chaitman B. R., White H. D., Joint ESC/ACCF/AHA/WHF Task Force for the Universal Definition of Myocardial Infarction. Third universal definition of myocardial infarction. *European Heart Journal*. 2022. Vol. 33. P. 2551-2567.
20. Zohman L.R., Fobis I.S. Cardiac rehabilitation. Crone et Strutton, New Work. 2019.525 p.

Reference

1. Dubogai O. D. (2018) Methodology of physical education of students of a special medical group: teaching. manual for students higher education closing / O. D. Dubogai, A. V. Tsyos, M. V. Yevtushok. Lutsk: Eastern Europe. national University of Lesi Ukrainka, 276 p. [in Ukrainian]
2. Kutyk T.B. (2021) Health walking as a means of increasing a person's physical activity. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. Kharkiv: KhHPi, No. 4. - P. 3-6. [in Ukrainian]
3. Malaya L.T. (2017) therapy Diseases of the cardiovascular system / L.T. Small - Kharkiv: Folio, 1135 p [in Ukrainian]
4. Murza V.P. (2021) Physical exercises and health K.: Health, 254 p. [in Ukrainian]
5. Onoprienko O. M. (2018) Organization and methods of conducting physical education classes in higher educational institutions with students with health disorders: teaching method. Manual Cherkasy: Publishing Center of Bohdan Khmelnytsky National University, 60 p. [in Ukrainian]
6. Saluk I. A. (2020) Individualization of physical education of students with different levels of health: autoref. thesis ... candidate sciences in physics exit and sports: 24.00.02 /K., 20 p. [in Ukrainian]
7. Shchepotkin B.M. (2020) Hypotensive states / B.M. Shchepotkin, V.N. Kramarev - K.: Zdrovya, 36 p. [in Ukrainian]
8. Fuster V., R. Wayne A., Fuster A., Hein J. J. Wellens (2019) HURST's The Heart, 2-Vol Set 11th edition "McGraw-Hill Professional" [in English].
9. Thygesen K., Alpert J. S., Jaffe A. S., Simoons M. L., Chaitman B. R., White H. D., (2022) Joint ESC/ACCF/AHA/WHF Task Force for the Universal Definition of Myocardial Infarction. Third universal definition of myocardial infarction. *European Heart Journal*. Vol. 33. - P. 2551-2567. [in English].
10. Zohman L.R., Fobis I.S. (2019) Cardiac rehabilitation. Crone et Strutton, New Work. 525 p. [in English].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).18

УДК: 37.091.12.011.3-051:796]:37.091.39:004

Денисовець Т.М.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка
Хоменко П.В.*

*доктор педагогічних наук, професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка
Долідзе А.І.*

*аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка
Олефір Д.О.*

*аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка*

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ З ВИКОРИСТАННЯМ КОМПЕТЕНТІСНОГО ПІДХОДУ

У статті розглядаються основні напрямки використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у професійній діяльності керівників фізичної культури. Визначено інформаційно-комунікаційні технології як процеси, методи пошуку, збору, зберігання, обробки, надання, поширення інформації та способи здійснення таких процесів і методів. Впровадження ІКТ в навчально-тренувальний процес стимулює інтерес до навчальної та тренувальної діяльності, сприяє формуванню логічного та творчого мислення, сприяє розвитку учнів та формуванню інформаційної культури. Інформаційно-комунікаційні технології сприяють розвитку компетентності критичного мислення та компетентності міжособистісної взаємодії в тренувальній роботі. Обґрунтовано актуальність застосування досліджуваних технологій, яка обумовлена соціальною потребою у підвищенні якості фізичного виховання дітей різного віку та освітнього процесу загалом. Розкрито питання застосування компетентнісного підходу у процесі фізичного виховання як умови підвищення якості освіти. Простежено механізми реалізації компетентнісного підходу з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. Комплексне застосування засобів інформаційних та комунікаційних технологій в процесі фізичного виховання є досить актуальним для розвитку особистості учня та формування в учнів наступних компетенцій: умінь порівнювати переваги та недоліки різних джерел інформації, обрати відповідні технології її пошуку, створювати і використовувати адекватні моделі і процедури вивчення і обробки інформації і т. д.

Ключові слова: інформаційно-комунікаційні технології, компетентнісний підхід, професійна діяльність, фізична культура, компетентність критичного мислення, компетентності міжособистісної взаємодії.

Denysovets T., Khomenko P., Dolidze A., Olefir D. Information and communication technologies in the professional activity of physical culture and sports specialists using the competence approach. The article examines the

main directions of using information and communication technologies (ICT) in the professional activities of physical education managers. Information and communication technologies are defined as processes, methods of search, collection, storage, processing, provision, distribution of information and methods of implementation of such processes and methods.

The introduction of ICT in the educational and training process stimulates interest in educational and training activities, promotes the formation of logical and creative thinking, promotes the development of students and the formation of information culture. Information and communication technologies contribute to the development of the competence of critical thinking and the competence of interpersonal interaction in training work.

The relevance of the application of the researched technologies is substantiated, which is due to the social need to improve the quality of physical education of children of different ages and the educational process in general. The issue of applying the competence approach in the process of physical education as a condition for improving the quality of education is revealed. The mechanisms of implementation of the competence approach, taking into account the individual characteristics of students, were traced.

The complex application of information and communication technologies in the process of physical education is quite relevant for the development of the student's personality and the formation of the following competencies in students: the ability to compare the advantages and disadvantages of various sources of information, to choose appropriate technologies for its search, to create and use adequate models and procedures for studying and processing information, etc.

Key words: information and communication technologies, competence-based approach, professional activity, physical culture, critical thinking competence, interpersonal interaction competence.

Постановка проблеми. У сучасному світі процес становлення інформаційного суспільства відбувається надзвичайно стрімко й інформація стає найважливішим компонентом для професійного розвитку фахівців усіх сфер як суспільного життя загалом, так і в галузі фізичної культури зокрема. Сьогодні висуває найвищі вимоги до конкурентоспроможності людини, що залежать від її здатності навчатися новим технологіям, пристосовуватися до нових умов праці. Тому сучасна концепція освіти спрямована на інтеграцію підсумкових результатів навчання з тими, які були прогнозовані. У цьому контексті йдеться про компетентнісний підхід, що посилює практичну спрямованість освіти, підвищує роль набутого досвіду й уможливорює здатність практично зреалізувати отримані знання.

Актуальність теми дослідження окреслена зростанням якості навчання на уроках з фізичної культури й зумовлена тим, що освітні заклади відіграють важливу роль в етапах швидкого розвитку дитини. Процес навчання та виховання у загальноосвітніх закладах орієнтується здебільшого на середній рівень фізичного розвитку, розвитку навичок та здібностей, тому не всі діти можуть зреалізувати свої потенційні можливості. Індивідуальний підхід у навчанні й тренуванні спрямований на вирішення невідповідностей між вимогами навчальної програми та можливостями школярів. Усунути цю невідповідність допоможе застосування компетентнісного підходу.

Аналіз літературних джерел. Питанням щодо вдосконалення системи освіти шляхом упровадження компетентнісного підходу активно досліджували вчені: І. Бех, Н. Бібік, Д. Гришин, І. Зязюн, В. Краєвський, О. Локшина, Н. Ничкало, О. Савченко, О. Овчарук, О. Пометун, В. Серікова, А. Хуторський. Вимоги до професійної компетентності фахівців з фізичної культури в Україні у своїх працях обґрунтували: Н. Денисенко, А. Сущенко, Б. Шиян, П. Хоменко.

Мета дослідження – розглянути основні напрями застосування інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у професійній діяльності фахівців фізичної культури та спорту на засадах компетентнісного підходу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із важливих напрямів розвитку інформатизації освіти є сучасні інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ). ІКТ – це процеси, методи пошуку, збору, зберігання, обробки, надання, поширення інформації та способи здійснення таких процесів і методів.

Інтерактивність, інтенсифікація процесу навчання та тренування, зворотний зв'язок – помітні переваги цих технологій, які зумовили необхідність їхнього застосування в різних галузях діяльності, насамперед у тих, що пов'язані з освітою та професійною підготовкою. Варто зазначити, що інформатизація освіти протягом останніх років є пріоритетним завданням підвищення її якості та предметом досліджень багатьох учених.

Водночас, далеко не всі фахівці з актуальних проблем загальної освіти загалом та керівники фізичного виховання зокрема, вміють ефективно використовувати ІКТ як у професійній сфері, так і у повсякденному житті.

Поділяємо думку А. Сущенка, про те, що підвищення якості світи в галузі фізичної культури і спорту, забезпечення її мобільності, привабливості, конкурентоспроможності на ринку праці вимагає подальшого вдосконалення організації навчального процесу у вищих навчальних закладах на засадах гуманності, особистісно-орієнтованої педагогіки, розвитку і саморозвитку студентів та передбачає: використання інформаційно-комп'ютерних технологій, інтерактивних методів навчання і мультимедійних засобів; впровадження електронних засобів навчання (підручників, посібників, каталогів, словників тощо), комп'ютерних навчальних програм [5].

Розглянемо докладніше кожен із зазначених напрямів ІКТ та проблеми, які об'єктивно постають під час їхнього впровадження та використання у професійній сфері.

Робота на комп'ютері з програмами MSOffice (MSOfficeWord, MSOfficeExcel, Microsoft, PowerPoint) передбачає вміння їх застосовувати як інструмент для оброблення педагогічної інформації. Наприклад, за допомогою програми MSOfficeWord складаються текстові та табличні документи (планова документація, звіти, доповіді та ін.). Практично всі педагоги та тренери користуються цією програмою, але разом з тим мають недостатні навички в роботі з таблицями, у складанні діаграм, у використанні швидких клавіш для перемикання тих чи тих функцій. Програма «MSOfficeExcel» призначена для складання електронних таблиць з метою швидкої обробки цифрових даних, наприклад, під час діагностики фізичної підготовленості вихованців. Однак ця програма практично не використовується фахівцями на практиці. Програма Microsoft PowerPoint незамінна для підготовки мультимедійних презентацій (доповіді, робота з

вихованцями та батьками, супровід спортивних заходів тощо).

Фізкультурно-оздоровча робота з дітьми має свою специфіку і не передбачає застосування інформаційно-комунікативних технологій у тому обсязі, у якому вони використовуються в інших видах та формах загальної освіти, оскільки фізична культура орієнтована насамперед на збереження та зміцнення здоров'я дітей через рухову активність. Водночас ІКТ можна і потрібно вводити в різні форми роботи з дітьми. Так, наприклад, інтерактивна дошка, мультимедійна установка, комп'ютер та інші технічні засоби можуть бути використані:

- на заняттях з фізичної культури (сюжетних, тематичних, інтегрованих) для наочності при виконанні тих чи тих вправ, для набуття знань з фізичної культури та різних видів спорту, формування мотиваційної сфери, інтересу до фізичної культури та спорту у вихованців та юних спортсменів;

- під час проведення спортивних свят, дозволяя з метою формування стереотипів про здоровий спосіб життя, доповнення сценарію заходу наочним матеріалом;

- у нерегламентованій діяльності під час проведення розвивальних ігор на спортивну тематику, тематичних інтелектуально-пізнавальних вікторин з метою формування знань з фізичної культури та спорту, підвищення пізнавальної активності дітей.

Взаємодія з колегами, батьками й усіма учасниками навчального середовища в сучасному освітньому процесі неможлива без використання керівниками фізичної культури та спорту професійного корпоративного середовища, що охоплює: - електронну пошту; - спільні інформаційні ресурси (професійні інтернет-спільноти, хмарні інформаційні сховища); - інтернет-сервіси та месенджери Viber, WhatsApp, Телеграм, Skype для обміну особистою та корпоративною інформацією, передаванні текстових, фото, аудіо, відео файлів.

Розроблення власного освітнього простору на вебресурсах (особистий блог, сайт) є важливою умовою професійного вдосконалення та представлення й поширення власного досвіду роботи на широкий загал. Наприклад, розмістивши матеріали у блозі (есе, творчі роботи, конспекти, звіти, новини, презентації, перелік гіперпосилань тощо), тренер створює середовище не тільки для ознайомлення з ними, а й джерело та місце зберігання авторської педагогічної інформації. До того ж блог є ефективним середовищем для міжкультурного спілкування та взаємодії з колегами, оскільки обов'язково має бути забезпечений зворотний зв'язок. Дизайн блогу можна зробити як за допомогою шаблонів, так і з використанням авторських малюнків, тих, що вимагає від керівника відповідного рівня володіння комп'ютерними технологіями.

Персональний сайт відрізняється від блогу своїми цілями та функціями. Текст головної сторінки сайту найчастіше статичний і незмінний. Нові матеріали тут додаються до наявних категорій і розділів, а не на «головну» сторінку.

Пошук інформації в мережі інтернет – одне з найбільш популярних на практиці завдань, яке щоденно доводиться вирішувати будь-якому користувачеві. Для пошуку інформації у Всесвітній мережі використовують спеціальні вебсайти – інформаційно-пошукові системи. Вони дозволяють за ключовими словами знайти інформаційні ресурси, пов'язані з цими словами.

Інтернет уможлиблює дистанційне отримання офіційної та неофіційної інформації, користування базами даних наукових та інформаційних центрів по всьому світу, сайтами різних установ та організацій [2; 3].

Низка завдань, зреалізованих в процесі фізичного розвитку, формують необхідні важливі компетентності:

- самостійно без допомоги вчителя і тренера вміти виконувати певний вид роботи;
- уміти брати відповідальність у нестандартних умовах;
- формувати вміння технічно правильно виконати фізичні вправи (наочні компетенції);
- формувати вміння виконувати на практиці фізичні вправи, зокрема під час туристичних походів, спортивних змагань, екстремальних ситуацій, у ситуаціях, пов'язаних із загрозою життю (прикладні компетенції);
- формувати життєві компетенції – необхідні для підтримки здоров'я, використовуючи фізичні вправи, наприклад, уміння надавати медичну допомогу потерпілому тощо [6; 7].

Для успішної реалізації компетентнісного підходу необхідно з'ясувати, які цілі переслідує дитина: егоїстичні чи колективні. При виявленні спрямованості активності школяра легше формується інтерес до занять. Наприклад, якщо діти мають колективну спрямованість, то вчителю чи тренеру необхідно розвивати ці компетенції. Оволодіваючи такими ігровими видами спорту, як волейбол, футбол, баскетбол у дітей формуються вміння взаємодії членів команди. Всі ігри захоплюють учасників гри, і тим самим дають відчуття переваги роботи в команді. Дають можливість сформувати командний дух, який працює на результат. Особливо важливим механізмом у формуванні ефективної, взаємодіючої команди є змагання між учнями всередині групи, класами, школами. Саме під час змагань втілюється низка важливих потреб учнів як учасників команди [2]. Отже, задоволення інтересів учнів під час уроків фізичної культури є основою мотивації до занять фізичними вправами і розкриття творчих здібностей, як наслідок підвищення якості освіти. Для формування позитивного ставлення до уроків потрібно, щоб у школяра виникали постійні радісні переживання і переросли в потребу [3]. Тому право вибору гри є ефективним механізмом реалізації компетентнісного підходу. Підвищити задоволення від занять та позитивне ставлення до уроків фізичної культури допомагають ігровий та змагальний методи. Під час проведення уроку із застосуванням цих методів відбувається формування духу змагання, що є задоволенням потреби бути кращим, сприяє фізичному розвитку. Вочевидь, що однотипні уроки призводять до розвитку несприятливих психічних станів (монотип) та зниження активності. Наприклад, зі зняттям монотипу і психічного перенавантаження застосовувалися такі педагогічні прийоми, зокрема на уроках з рухливих спортивних ігор ми пропонували дві гри. Одна гра основна – навчальна. Друга – розвивальна, формує самостійність і підтримує інтерес дітей до занять. Клас поділяємо на дві групи. Перший варіант поділу класу – це хлопчики окремо від дівчаток. Другий варіант – змішаний склад – хлопчики та дівчатка в обох командах. Третій варіант поділу класу за типами темпераменту

та рухової активності в ігровій діяльності, наприклад: на одній половині навчаємо елементам баскетболу, інші закріплюють свої навички та грають у ту гру, яку їм хочеться на даний момент. Якщо вони змінили гру, потрібно їх заохотити за самостійність, організованість, вміння домовлятися. Вони зацікавлені, самостійні, захоплені. Так підтримується дисципліна, ініціативність, самостійність, задоволеність діяльністю, інтерес до занять. Так виявляються лідери групи. Отже, реалізується ефективне управління педагогічним процесом, що підвищує якість навчання.

Іншим важливим механізмом упровадження компетентнісного підходу є спонукання учнів до самостійності. Наприклад, пропозиція за бажанням провести розминку. З третього класу простежується бажання дітей побувати у ролі провідного. Практичні вміння учнів, набуті на уроках, можна зреалізувати також у різних спортивних заходах, що проводяться в школі. Якщо учень знає, що він братиме участь у змаганнях, то його старання та активність на уроці збільшується у рази. Тому потрібно дозволяти при проведенні спортивних заходів від класу виставляти декілька команд.

Застосування інформаційних технологій у навчально-тренувальному процесі сприяє не тільки його індивідуалізації та креативності, а й сприяє підвищенню інтелектуальних здібностей, надає можливість самостійно й ефективно працювати в мережі Інтернет, формує навички критичного мислення та міжособистісної взаємодії. Зарубіжні науковці зазначають, що критичне мислення - це складний ментальний процес, що починається із залучення інформації і закінчується прийняттям рішення; в той же час О. Пометун розглядає критичне мислення як нестандартне, що ґрунтується на можливості бачити й оцінювати альтернативи, пріоритети, визначати достовірність і доцільність фактів, явищ, подій [4]; також критичність мислення виявляється в здатності людини не піддаватися впливу чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища або факту, виявляти цінне та помилкове в них [1]. Таким чином можна стверджувати, що комплексне застосування інформаційно-комунікаційних технологій є основою формування компетентності критичного мислення майбутніх тренерів. Діяльність спортивного тренера, організатора спортивно-масової роботи, спортивного функціонера потребує навичок міжособистісної взаємодії. Саме тому компетентність міжособистісної взаємодії є необхідною умовою успішної життєдіяльності та забезпечує побудову гармонійних стосунків з соціальним середовищем. Структура компетентності міжособистісної взаємодії являє собою сукупність соціальних знань, вмінь та навичок, які є необхідними в багатьох сферах діяльності фахівця фізичної культури і спорту. На основі аналізу комплексу літературних джерел встановлено, що в структурі цієї компетентності виділяють такі складники: соціально-економічний, соціально-комунікативний, полікультурний, інформаційно-інструментальний, індивідуально-особистісний. Це актуалізує роль інформаційно-комунікаційних технологій у процесі професійної підготовки майбутніх тренерів.

Висновки. Упровадження компетентнісного підходу до навчального процесу потребує оновлення й трансформації змісту навчання, вимагає змін і в методиці організації проведення уроків. Метою навчання стає не сам процес, а досягнення учнями певної мети й результату. Змінюється підхід до оцінювання та вибудовування індивідуальних навчальних завдань. Посилюється контроль над діями учнів, ширше застосовується використання міжпредметних зв'язків. Більше часу відводиться на розвиток особистості учнівської відповідальності за прийняття рішень, формування самостійності в діях. При створенні на заняттях оптимальних умов для розвитку кожного учня збільшується кількість і покращується змістова якість сформованих компетенцій, з'являється задоволення від процесу занять фізичною культурою і спортом, у дитини розвивається впевненість у своїх силах. Водночас активне використання керівниками фізичного виховання різних освітніх установ інформаційно-комунікаційних технологій сприятиме формуванню інформаційної культури фахівця, допоможе оперативно здійснювати обробку великого обсягу інформації, уможливить підвищення ефективності та якості освітнього процесу й удосконалення професійного рівня та самореалізації. **Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в розробці інтеграційної системи формування інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх тренерів у процесі навчання у закладі вищої освіти.

Література

- 1.Баханов К. О. Технологія розвитку критичного мислення як психолого-педагогічне явище / Баханов К. О. // Історія та правознавство. – 2008. – № 33(169). – С. 4-9.
- 2.Гуревич Р. С. Інформаційні технології навчання: інтегрований підхід [Текст] / Р.С. Гуревич, М.Ю. Кадемія, М.М. Козяр; за ред. Гуревича Р. С. – Львів : Вид-во «СПОЛОМ», – 2011. – 484 с.
- 3.Кадемія М. Ю., Шахіна І. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології в навчальному процесі : Навчальний посібник [Текст] / Кадемія М.Ю., Шахіна І.Ю. / – Вінниця, ТОВ «Планер». – 2011. – 220 с.
- 4.Пометун О. І. Формування критичного мислення учнів на уроках з курсу за вибором "Права людини" / Олена Пометун // Історія в школах України. – 2008. – № 9. – С. 5-7.
- 5.Сущенко А. В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Вісник Запорізького національного університету. № 1(7), 2012. С. 104-111.
- 6.Хоменко, П.В. (2013). «Формування інформаційної компетентності майбутнього фахівця фізичної культури». Збірник наукових праць. Випуск 13, Розділ 1. Педагогіка, 158-161.
- 7.Filenko, L., Ashanin, V., Basenko, O., Petrenko, Y., Poltorarska, G., Tserkovna, O., Kalmykova, Y., Kalmykov, S., Petrenko, Y. (2017). «Teaching and learning informatization at the universities of physical culture». Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2454-2461.

References

- 1.Bakhanov K. O. Tekhnolohiia rozvytku krytychnoho myslennia yak psykhologo-pedahohichne yavyshe / Bakhanov K. O. // Istoriia ta pravoznavstvo. – 2008. – № 33(169). – S. 4-9.
- 2.Hurevych R. S. Informatsiini tekhnolohii navchannia: intehrovanyi pidkhid [Tekst] / R.S. Hurevych, M.Iu. Kademiia, M.M. Koziar; za red. Hurevycha R. S. – Lviv : Vyd-vo «SPOLOM», – 2011. – 484 s.
- 3.Kademiia M. Yu., Shakhina I. Yu. Informatsiino-komunikatsiini tekhnolohii v navchalnomu protsesi : Navchalnyi posibnik [Tekst] / Kademiia M. Yu., Shakhina I. Yu. / – Vinnytsia, TOV «Planer». – 2011. – 220 s.

posibnyk [Tekst] / Kademiia M.lu., Shakhina I.lu. / – Vinnytsia, TOV «Planer». – 2011. – 220 s.

4. Pometun O. I. Formuvannia krytychnoho myslennia uchniv na urokakh z kursu za vyborom "Prava liudyny" / Olena Pometun // Istoriiia v shkolkakh Ukrainy. – 2008. – № 9. – S. 5-7.

5. Sushchenko A. V. Informatsiino-komunikatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia v profesiinii pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. № 1(7), 2012. S. 104-111.

6. Khomenko, P.V. (2013). «Formuvannia informatsiinoi kompetentnosti maibutnoho fakhivtsia fizychnoi kultury». Zbirnyk naukovykh prats. Vypusk 13, Rozdil 1. Pedahohika, 158-161.

7. Filenko, L., Ashanin, V., Basenko, O., Petrenko, Y., Poltorarska, G., Tserkovna, O., Kalmykova, Y., Kalmykov, S., Petrenko, Y. (2017). «Teaching and learning informatization at the universities of physical culture». Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2454-2461.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).19

УДК 796.894:796.015.31.001.4

Джим В. Ю.
доцент, кандидат наук з фізичної виховання і спорту
професор кафедри атлетизму та силових видів спорту Харківської державної академії фізичної культури
Мулик В. В.
професор, доктор наук з фізичної виховання і спорту
ректор Харківської державної академії фізичної культури

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ НА ПРОЯВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ШКОЛЯРІВ 9-11 КЛАСІВ

Встановити залежність щодо впливу занять гирьовим спортом на прояв фізичних якостей школярів 9-11 класів. Дослідження проводилися в Покровсько-багачанському ліцеї Хорольської міської ради Лубенського району Полтавської області. Для розв'язання завдання була сформована група старшокласників, які систематично займалися у секції з силових видів спорту, а зокрема гирьовим спортом у складі 30 осіб. Вік випробовуваних дорівнював 15-17 рокам, стаж безперервних занять у секціях з гирьового спорту – 0,5 – 1,5 рокам. Представлено педагогічне тестування для визначення рівня спеціальної підготовленості школярів 9-11 класів, які займалися у секціях з гирьового спорту. Викладений в даній публікації матеріал, свідчать, що спеціальна фізична підготовленість школярів 9-11 класів, але мають більші покращені показники. У результаті проведеного тестування спеціальної підготовленості з використанням змагальних та спеціально-підготовчих вправ для гирьового спорту виявлено, що показники з кожним роком покращуються у всіх вправах ($p < 0,05$), особливо у ривку гирі 24 кг за 10 хв за два роки ($t=7,05$; $p < 0,001$). У виконанні вправи поштовху гирі 24 кг на кількість разів за два роки ($t=4,79$; $p < 0,001$). Виконання вправи з присіданням з гирями 24 кг на кількість разів за весь період тренувань ($t=3,66$; $p < 0,001$). Показники станової тяги з гирями 24 кг на кількість разів за весь період склав ($t=7,48$; $p < 0,001$).

Ключові слова: тестування, фізичні якості, гирьовий спорт, школярі, спортсмени.

Dhzym V., Mulyk V. The influence of weight training on the manifestation of special physical fitness of schoolchildren in grades 9-11. To establish the dependence of the impact of weight training on the manifestation of physical qualities of schoolchildren in grades 9-11. The research was conducted at the Pokrovsky-Bagachan Lyceum of the Khorolsk City Council of the Lubensk District of the Poltava Region. To solve the problem, a group of 30 high school students was formed, who systematically practiced in the strength sports section, and in particular, kettlebell sports. The age of the test subjects was 15-17 years, the experience of continuous training in kettlebell sports sections was 0.5-1.5 years. Pedagogical testing is presented to determine the level of special preparedness of schoolchildren of grades 9-11, who were engaged in kettlebell sports sections. Exercises were determined that are appropriate to use at these stages of training: jerking a 24 kg kettlebell in 10 minutes; kettlebell push 24 kg in 10 minutes; squats with weights of 24 kg for the number of times; deadlift with weights 24 kg for the number of times. The material presented in this publication shows that the general physical fitness of schoolchildren of grades 9-11, who train in sports sections of secondary schools, corresponds to peers in most indicators, but has more improved indicators. The mentioned facts testify to the slowing down of the processes of deceleration of the physical development of modern children. As a result of testing of special preparedness using competitive and special-preparatory exercises for kettlebell sports, it was found that the indicators improve every year in all exercises ($p < 0.05$), especially in the 24 kg kettlebell jerk in 10 minutes from the 9th to the 10th grade ($t=4.00$; $p < 0.001$), and from 10th to 11th grade (3.55; $p < 0.01$), but the high increase was in two years ($t=7.05$; $p < 0.001$). In performing the 24 kg kettlebell push exercise, the number of times was from 9th to 10th grade ($t=2.56$; $p < 0.05$), and from 10th to 11th grade (2.79; $p < 0.05$), but high the increase was in two years ($t=4.79$; $p < 0.001$). Performance of the squat exercise with 24 kg weights increased by the number of times in the age intervals from the 9th to the 10th grade (1.78; $p > 0.05$), from the 10th to the 11th grade ($t=2.10$; $p < 0.05$), and for the entire training period ($t=3.66$; $p < 0.001$). The indicators of deadlift with 24 kg weights per number of times among schoolchildren significantly increased in the period from the 9th to the 10th grade ($t=2.77$; $p < 0.05$) from the 10th to the 11th grade ($t=3.15$; $p < 0, 01$), and for the entire period was ($t=7.48$; $p < 0.001$).

Key words: testing, physical qualities, weightlifting, schoolchildren, athletes.

Постановка проблеми. Гирьовий спорт є не олімпійським видом спорту, але користується популярністю серед