

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІХ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 10–11 листопада 2022 року)

Суми
Сумський державний університет
2022

*Рекомендовано до видання
вченою радою Навчально-наукового медичного інституту
Сумського державного університету
(протокол № 2 від 17 жовтня 2022 року)*

I-66 Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей IX Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10–11 листопада 2022 р. – Суми: Сумський державний університет, 2022. – 171 с.

Збірник містить наукові матеріали, присвячені висвітленню різних питань із модернізації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти, технологій e-learning у системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту, підвищення якості освіти в системі фізичного виховання і спорту, сучасних технологій навчання плавання дітей, формування здорового способу життя студентської молоді, соціально-економічних та програмно-нормативних засад підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту, оздоровлення, фізичної терапії та рухової рекреації різних груп населення.

Тези доповідей становлять теоретичний і практичний інтерес для студентів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

© Сумський державний університет, 2022

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Волинець А. О., магістр, Пилипей Л. П., д.фіз.вих. проф.
Сумський державний університет
andreyvolynets@icloud.com

Вступ. У системі вищої освіти фізичній підготовці відведено особливе місце, адже впливаючи на біологічну природу людини, саме фізична культура і спорт багато в чому допомагає сприяти формуванню ще й її духовної сфери. Отже, як і будь-який інший вид культури, фізичній культурі відведено досить істотну роль для розвитку особистості. Потрібно зазначити, що основні компоненти структури особистості, такі як досвід особистості та її властивості, функціональні механізми психіки, здатні успішно розвиватися у процесі освоєння людиною фізичної культури. Студентам як майбутнім фахівцям фізичної культури і спорту необхідна загальна витривалість, стійкість до гіподинаміки, висока координація та точність рухів, тому для них важливо розвивати такі рухові якості, як витривалість м'язів рук, ніг, спини, координацію рухів, уміння розподіляти увагу, стабільність нервових процесів та емоційну стійкість, самовладання. Головне завдання фізичної культури та спорту у закладі вищої освіти – формування та підготовка особистості до майбутньої професійної діяльності.

Мета дослідження – встановити показники фізичної підготовленості бакалаврів фізичної культури та спорту з використанням експрес-системи контролю КОНТРЕКС–2.

Виклад основного матеріалу. Для контролю фізичної підготовки бакалаврів фізичної культури та спорту використано модернізовану методику авторів С.А. Душаніна, Е.А. Пирогова, Л.Я. Іващенко [20] за назвою КОНТРЕКС–2. Ця система інтегрує показники віку, маси тіла, артеріального тиску й пульсу, також включає рухові тести та функціональні проби. У процесі проведення експерименту, здійснювалося

педагогічне спостереження, що проводилося під час проведення практичних занять з теорії і методики гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, та ін. Окрім цього, спостереження проводилося під час проведення тестування фізичного розвитку та рухових якостей 33 студентів різних спортивних спеціалізацій спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» які навчалися на I–III курсах (табл. 1).

Таблиця 1 – Вихідні дані бакалаврів фізичної культури та спорту (юнаки) різних спеціалізацій ($\bar{X} \pm S$)

Вік, років	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг
Легка атлетика (n = 4)		
19,7± 0,6	178,6 ± 1,6	78 ± 2,1
Лижні перегони/біатлон (n = 4)		
18,33 ± 0,6	171,33 ± 2,5	72 ± 2,6
Боротьба (n = 10)		
18,5 ± 2,5	171,8 ± 9,6	70,9 ± 12,9
Спортивні ігри (n = 12)		
18,4 ± 5,4	175,4 ± 3,4	69,2 ± 2,3
Оздоровчий фітнес (n = 3)		
18,2 ± 1,5	173 ± 2,2	69 ± 0

Встановлено, що в середньому вік студентів спеціалізації легка атлетика знаходився на рівні 19 років, спеціалізацій лижні гонки/біатлон, боротьби, спортивних ігор та оздоровчого фітнесу – 18 років. Стосовно оцінювання фізичного розвитку (довжина і маса тіла) дозволило з'ясувати, що за більшістю досліджуваних показників знаходяться у межах вікової норми та відповідають «середньому» рівню у студентів майже усіх спеціальностей. У табл. 2 представлено показники рухових тестів студентів різних спеціальностей за експрес-оцінкою КОНТРЕКС-2.

Таблиця 2 – Показники фізичної підготовленості бакалаврів фізичної культури та спорту (юнаки) за експрес-оцінкою КОНТРЕКС-2

Спеціалізація Рухові тести	Легка атлетика		Лижні гонки/біатлон		Боротьба		Спортивні ігри		Оздоровчий фітнес	
	\bar{X}	$\pm S$	\bar{X}	$\pm S$	\bar{X}	$\pm S$	\bar{X}	$\pm S$	\bar{X}	$\pm S$
Загальна витривалість, біг 2000 м, хв	9,09	1,76	8,28	1,25	9,38	0,55	9,55	1,74	9,58	3,22
Швидкість, хват падаючої лінійки, см	10,0	1,10	6,0	1,42	12,5	3,17	10,21	3,4	16,12	2,50
Гнучкість, нахил тулуба стоячи на стілці, см	18,3	3,06	10,67	2,03	13,8	3,46	12,50	3,98	11,40	1,54
Динамічна сила, стрибок угору з місця, см	54,6	2,08	52,67	7,50	51,30	9,07	51,36	8,03	49,22	2,54
Швидкісна витривалість, піднімання прямих ніг з положення лежачи 20 с, разів	16,0	0,11	17,33	1,15	20,5	1,06	18,14	1,46	18,12	2,05
Швидкісно-силова витривалість, згинання рук в упорі лежачи, разів	27,6	4,57	38,0	2,65	42,8	8,15	38,64	7,03	37,16	1,84

Визначення рівня фізичної підготовки за методикою КОНТРЕКС–2 засвідчило, що 48,3% юнаків мають середній рівень, 33,7% – вище середнього, високий рівень лише 6,4%, а по 5,8% мають низький і нижче середнього рівень. Таким чином, фізична підготовка у студентів характеризує ефективність вирішення одного із завдань професійної готовності до майбутньої діяльності. Необхідно у підготовці студентів – майбутніх фахівців фізичної культури і спорту застосовувати системний підхід до використання всіх засобів, методів і форм, за допомогою яких рівень розвитку професійно значущих якостей тих, хто навчається на момент закінчення закладу вищої освіти, буде максимально наближений або доведений до необхідних параметрів.

У зв'язку з цим виникає необхідність такої побудови освітнього процесу з спортивно-педагогічних дисциплін, що дозволить забезпечити оптимізацію функціональної, фізичної та психофункціональної підготовленості, стану здоров'я як найважливіших складових професійної готовності майбутніх фахівців. Застосування різних видів контролю підвищує ефективність занять обраним видом спорту, допомагає більш широко використовувати фізичну культуру і спорт в інтересах всебічного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я бакалаврів фізичної культури та спорту, активно впливати на планування обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

Висновки. Фізична підготовка є одним з важливих показників, що характеризує стан фізичного здоров'я бакалаврів фізичної культури та спорту, яка дозволяє оцінити не лише розвиток рухової функції, відповідність можливостей фізіологічних систем організму нормі, а й також формування та підготовку особистості до майбутньої професійної діяльності.

Література

1. Маринчук П. І. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 4 (98). С. 102–105.