DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).07
УДК 371:796.011.3-055.52

Волошин О.Р.
канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін, географії та екології
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Мусієнко О. В.
канд. біол. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького
Калініченко О.М.
канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького
Попович С.І.
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Львівський національний університет імені Івана Франка

СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

За результатами соціологічного опитування батьків школярів визначено їх ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, здорового способу життя, процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. Описано значущість їхньої життєвої позиції стосовно фізичної культури як основи виховання здорової дитини. Виявлено фактори, що спонукають батьків до занять фізичною культурою та спортом, форми фізкультурно-оздоровчої діяльності, засоби, які використовуються для збереження здоров'я, а також їх роль у фізичному вихованні своїх дітей. Встановлено пасивне ставлення більшості батьків до рухової активності та фізичного виховання дітей. Зроблено висновки за результатами анкетування та окреслено шляхи вирішення проблем.

Ключові слова: *батьки, фізична культура, здоровий спосіб життя, школярі, фізичне виховання.*

Voloshyn O., Musienko O., Kalinichenko O., Popovych S. Attitude of parents towards a healthy lifestyle and physical education of children. *Despite the fact that in recent years in our country there has been a positive trend in the main indicators of the development of physical culture and sports, they do not correspond to the general level of socio-economic transformations in our country. One of the important problems is insufficient involvement of the population, including children and adolescents, in regular physical education and sports. The article describes the significance of the life position of parents regarding physical education as a basis for raising a healthy child. According to the results of a sociological survey of parents of school-aged children, their attitude to physical culture and sports activities, a healthy lifestyle, and the process of student education was determined. Factors of parents' motivation to engage in physical culture and sports, forms of educational and recreational activities, means used to preserve health, as well as the role of parents in physical education of children are determined. The passive attitude of the majority of parents to physical activity and physical education of children has been established. The results of the survey made it possible to draw conclusions and plan ways to solve them. Thus, the problems of motivated family physical education of the younger generation in modern socio-cultural conditions acquire great importance. Solving this task is possible under the condition of increasing the physical culture and pedagogical literacy of parents, forming in them personal responsibility for the health and physical education of children, combining the efforts of parents aimed at involving schoolchildren in active physical culture and health activities in the family and educational process of the school, creation of integration of social institutions into a single physical and educational space.*

Keywords: *parents, physical culture, healthy lifestyle, pupils, physical education.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У сучасному світі суттєво наростає усвідомлення ролі фізичної культури та спорту як універсальної складової здорового способу життя людини. Основним завданням державної політики є створення умов, які забезпечують можливість громадянам країни вести здоровий спосіб життя, систематично займатися фізичною культурою та спортом, отримувати доступ до розвиненої спортивної інфраструктури. Необхідність формування у населення усвідомлених потреб у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом, фізичному самовдосконаленні та веденні здорового способу життя закріплено у нормативних документах [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові праці багатьох вчених присвячені пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання молоді. Проблемами стану здоров'я молоді займаються дослідники Грибан Г. П., Дудник С. В., Кошеля І. І., Товкун Л. П. та інші. Організаційно-педагогічне та методологічне підгрунтя, вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях Круцевич Т. Ю., Куца О. С., Шияна Б. М. Вивченню мотивів занять фізичною культурою та спортом, як важливої умови формування повноцінної навчальної діяльності молоді, присвячені роботи Біліченко О., Волошина О., Шмигової О. та ін. [6].

Метою статті є дослідження ставлення батьків до фізкультурно-спортивної діяльності, здорового способу життя, процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл.

Методи дослідження: систематизації та аналізу наукової літератури; математико-статистичного аналізу та метод соціологічного опитування для формулювання висновків.

Виклад основного матеріалу. Первинні та найбільш фундаментальні основи фізичного виховання та здорового

способу життя дитини закладаються у ній під час сімейного періоду життя дитини, де засвоюються нею звичаї та звички даної місцевості та сім'ї, і тому цей період має великий вплив на життя людини [4]. Сімейне виховання було і залишається основою виховання дитини, в якій перш за все необхідне відзначити важливість життєвої позиції батьків у розумінні ролі фізичної культури для її розвитку. Батьки відіграють кардинальну роль у створенні фундаменту фізичного, психічного та морального здоров'я своєї дитини, в організації здорового способу життя, дозвілля та відпочинку, розвитку та вдосконаленні фізичної, психічної, інтелектуальної та функціональної підготовленості, пропонують модель поведінки, що дозволяє жити в гармонії з природними законами [1]. Значну роль у формуванні та збереженні здоров'я дітей має взаємодія сім'ї та загальноосвітніх організацій, що виступає макросоціальним інститутом, що забезпечує вирішення цього завдання. Саме батьки спільно зі школою повинні виробляти в учнів звички до регулярних, обов'язкових занять фізичними вправами та здорового способу життя, формувати усвідомлені ціннісно-орієнтовані установки на здоров'я, здоров'язбереження, набуття знань та умінь, методик з оздоровлення та зміцнення організму. Реалізація даних завдань може бути лише на основі полісуб'єктивного підходу, що передбачає в освітньому процесі взаємодію педагогів, дітей та їх батьків у освоєнні культури здорового способу життя, спільну діяльність з дітьми щодо проведення фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів [5]. Ефективність фізичного виховання дітей багато в чому залежить від того, чи займаються самі батьки фізичною культурою та дотримуються здорового способу життя. Батьківський приклад слід розглядати як специфічну форму передачі соціального досвіду старшого покоління молодшому. Особистий приклад батьків, рівень усвідомлення цінності здоров'я для себе та свого дитини, їх обізнаність у питаннях організації здорового способу життя забезпечують включення всіх членів сім'ї у процес саморозвитку та самозбереження [6]. Проблема залучення батьків до фізичного виховання дітей є важливим компонентом формування здорового життя. Їхній особистий приклад, бажання займатися фізичними вправами, прагнення до спільних фізкультурним заняттям, які були б складовою структури внутрішнього простору сім'ї, – це і є та необхідна умова, що може забезпечити досягнення очікуваного виховного ефекту [7]. У зв'язку з цим актуальним є вивчення думки та ставлення батьків до фізкультурно-спортивної діяльності, здорового способу життя та визначення їх ролі у фізичному вихованні своїх дітей. З цією метою за допомогою спеціально розробленої анкети були опитані батьки (410 осіб, з них 186 чоловіків та 224 жінок), які мають дітей шкільного віку та проживають в Дрогобицькій ОТГ. Число батьків віком від 26 до 37 років склало 45,7 % (19,6 % чоловіків та 26,1 % жінок), від 38–50 років – 54,3 % (24,1 % чоловіків та 30,2 % жінок). Дані про соціальний статус та рівень освіти респондентів зазначені в (табл. 1.).

Таблиця 1.

Розподіл респондентів із соціального статусу та рівню освіти

Респонденти			Соціальний статус			Рівень освіти		
			Службовці	Робітники	Підприємці	Вища	Середня	
							спеціальна	загальна
Чол.	абс.	386	145	204	37	125	165	96
	%*	47,7	17,9	25,2	4,6	15,4	20,4	11,9
Жін.	абс.	424	223	183	18	139	216	69
	%	52,3	27,5	22,6	2,2	17,2	26,6	8,5
Всього	абс.	810	368	387	55	264	381	165
	%	100	45,4	47,8	6,8	32,6	47,0	20,4

***** Від загальної вибірки.

Серед усіх респондентів виявлено низьку рухову активність батьків, лише 28,9 % займаються фізичною культурою та спортом (9,5 % чоловіків та 19,4 % жінок). Однак у шкільні роки фізкультурно-спортивною діяльністю активно займалися 71,9% учасників анкетування (88,7% чоловіків та 64,9% жінок). Важливими чинниками, які спонукають батьків до занять фізичними вправами є: підтримання та зміцнення здоров'я, покращення своїх фізичних даних (оптимізація ваги, фігури), покращення настрою та загального самопочуття, зняття втоми, активізація своєї діяльності (табл. 2).

Таблиця 2.

Чинники, які спонукають батьків до занять фізичною культурою та спортом, %

Варіанти відповідей	Кількість відповівших		Всього
	чоловіки	жінки	
Підтримання та зміцнення здоров'я	58,8	36,9	42,0
Поліпшення фігури, оптимізація своєї ваги, схуднення	7,1	31,1	23,9
Поліпшення настрою, самопочуття	15,4	23,6	21,1

Зняття втоми, активізація своєї діяльності	14,3	15,4	15,1
Зміцнення своїх вольових здібностей	4,9	5,1	5,1
Спілкування та можливість бути серед однодумців	4,4	4,2	4,3
Вдосконалення фізичних здібностей	3,8	4,0	3,9
Досягнення високих спортивних результатів	2,2	0,7	1,1

Основними причинами, які перешкоджають активним заняттям фізичною культурою, на думку учасників анкетування є: нестача вільного часу, лінощі, пасивне ставлення, втома на роботі (табл. 3).

Таблиця 3.

Причини, що перешкоджають активним заняттям фізичною культурою та спортом, %

Варіанти відповідей	**Кількість відповівших**		**Всього**
	чоловіки	**жінки**	
Нестача вільного часу	64,5	39,9	46,8
Лінощі, хоча бачу користь від занять	14,2	23,3	20,6
Сильна втома після роботи	10,1	16,5	14,6
Відсутність бажання та інтересу	4,1	10,3	8,5
Відсутність секцій з вид спорту, який цікавить	2,4	6,5	5,3

Практично ніколи не займаються фізичною культурою та спортом 35,5% респондентів (21,1% чоловіків та 41,5% жінок), займаються 1–3 рази на тиждень – 19,9% (21,7% чоловіків та 19,1% жінок), 1–3 рази на місяць – 16,4 % (33,3 % чоловіків та 9,4 % жінок), кілька разів на рік – 12,9 % (9,4% чоловіків та 14,3% жінок) і тільки кожен день займаються фізичною культурою та спортом 9,0% опитаних (10,8% чоловіків та 8,3% жінок). До основних форм своєї рухової активності учасники опитування відносять: фізичну працю біля будинку та на дачі, лижні прогулянки, піші прогулянки, риболовлю та полювання, плавання, туристичні походи, спортивні та рухливі ігри, аеробіку (шейпінг), оздоровчий біг, ранкову гімнастику, вправи на тренажерах, заняття в спортивній секції, заняття лікувальною фізичною культурою (табл. 4).

Таблиця 4.

Форми рухової активності батьків, %

Варіанти відповідей	**Кількість відповівших**		**Всього**
	чоловіки	**жінки**	
Фізична праця вдома та на дачі	21,0	34,3	30,3
Лижні прогулянки	31,3	15,4	20,2
Піші прогулянки	12,1	20,6	18,0
Рибалка та полювання	32,4	7,2	14,8
Плавання	11,0	15,2	13,3
Туристичні походи	14,3	12,9	13,3
Спортивні та рухливі ігри	22,0	9,1	13,0
Аеробіка (шейпінг)	1,1	15,9	11,5
Оздоровчий біг	7,7	9,1	8,7
Ранкова гімнастика	5,5	8,9	7,9
Заняття на тренажерах	1,1	7,3	5,4
Заняття у спортивних секціях	4,9	5,4	5,2
Заняття лікувальною фізичною культурою	0,5	4,2	3,1

Найбільш значущими факторами, що впливають на збереження та зміцнення здоров'я людини, учасниками анкетування відзначено такі: нормальний психологічний клімат у сім'ї та на роботі, раціональне харчування, систематичні заняття фізичними вправами, відмова від куріння, відмова від зловживання алкоголем, дотримання особистої гігієни, загартовування (табл. 5). Із загальної кількості опитаних батьків не палять 49,6 % (25,3 % чоловіків та 59,1 % жінок), палять щодня – 25,7 % (35,3 % чоловіків та 21,9 % жінок), палять, але не щодня – 11,3 % (26,5 % чоловіків та 8,1 % жінок), кинули палити – 13,4 % (26,5% чоловіків та 8,1% жінок). Зовсім не вживають спиртні напої 11,8 % (13,3 % чоловіків та 11,1 % жінок), вживають у свята – 72,4 % (57,8 % чоловіків та 78,8% жінок), 1 раз на тиждень – 10,9% (21,7% чоловіків та 6,3 % жінок), 2–3 рази на тиждень – 4,7% (6,7% чоловіків та 3,9% жінок), щодня – 0,2%.

Таблиця 5.

Основні фактори, що впливають на збереження та зміцнення здоров'я, %

Варіанти відповідей	**Кількість відповівших**		**Всього**
	чоловіки	**жінки**	
Нормальний психологічний клімат у сім'ї та на роботі	42,3	54,0	50,5
Раціональне харчування	35,2	55,8	49,7
Систематичні заняття фізичними вправами	50,5	37,6	41,5
Відмова від куріння	42,3	39,5	40,3
Відмова від зловживання алкоголю	36,3	29,0	35,4
Дотримання особистої гігієни	15,9	29,2	25,2
Загартовування	19,8	26,4	24,4

Ніколи не роблять ранкову гімнастику 54,5% опитаних (44,3% чоловіків та 58,9% жінок), виконують іноді – 38 % (49,4 % чоловіків та 33,0 % жінок), роблять систематично – 7,5% (6,3%чоловіків та 8,1% жінок). З-поміж засобів, що найчастіше використовуються для збереження здоров'я, названі такі: робота на дачі та в будинку, відвідування лазні, парної, сауни, активний відпочинок, заняття фізичною культурою, застосування лікарських препаратів, застосування розвантажувальних днів, голодування, використання процедур, що гартують, дотримання режиму дня, використання масажу, профілактичні відвідування лікарів, використання нетрадиційних методів лікування (табл. 6).

Таблиця 6.

Засоби, що найчастіше використовуються для збереження здоров'я, %

Варіанти відповідей	**Кількість відповівших**		**Всього**
	чоловіки	**жінки**	
Робота на дачі та в будинку	44,5	50,2	48,5
Відвідування сауни	24,7	26,9	26,2
Активний відпочинок, заняття фізичною культурою	29,1	17,8	21,1
Застосування лікарських засобів коштів	5,5	15,9	12,8
Застосування розвантажувальних днів, голодування	2,2	12,6	9,5
Використання гартувальних процедур	11,0	7,7	8,7
Дотримання режиму дня	6,0	9,3	8,4
Використання масажу	3,3	8,4	6,9
Профілактичне відвідування лікарів	3,8	4,2	4,1
Використання нетрадиційних методів лікування	1,1	4,4	3,4

Основними джерелами знань про здоровий спосіб життя для батьків є: передачі по телебаченню та радіо, статті в періодичній пресі, особистий досвід, відомості зі спеціальної літератури, досвід друзів та знайомих, поради лікарів, інформація, отримана від шкільних вчителів (табл. 7).

Таблиця 7.

Розподіл відповідей про джерела інформаційних знань про здоровий спосіб життя, %

Варіанти відповідей	Кількість відповівших		Всього
	чоловіки	жінки	
Телебачення та радіо	56,0	52,3	53,4
Періодична печатка	41,2	48,6	46,4
Інтернет	37,9	45,9	41,9
Особистий досвід	34,1	36,2	35,6
Спеціальна література	15,4	27,1	23,6
Досвід друзів та знайомих	13,7	17,8	16,6
Порада лікарів	8,2	11,9	10,8
Інформація, отримана від учителів	5,5	6,3	6,1

Під час проведення соціологічного опитування велику увагу було надано оцінці батьками стану здоров'я своїх дітей, їх фізичну активність. Так 49,8% респондентів (60,1% чоловіків та 45,9% жінок) оцінюють стан здоров'я своєї дитини як «хороший»; 46,9 % (38,0 % чоловіків та 50,4 % жінок) як «середній» та 3,3 % (1,8 % чоловіків та 3,8% жінок) – як «поганий». При цьому, на думку 61,7% батьків (69,8% чоловіків та 58,1% жінок) у їхніх дітей відсутні недоліки у фізичному розвитку, 26,4% (21,4% чоловіків та 28,7 % жінок) визнають, що діти мають поганий фізичний розвиток і 11,9 % (8,8% чоловіків та 13,2% жінок) не можуть відповісти на це питання. За результатами відповідей у 48,0 % випадків діти займаються фізичною культурою лише у рамках шкільної програми, 44,0 % – займаються організовано спортом та фізичною культурою крім уроків у школі та 8 % – займаються додатково самостійно. З-поміж учнів, які займаються додатково фізичними вправами, 82,0 % відвідують спортивні секції, 3,6 % – групи здоров'я та 13,5 % – платні секції. Більшою мірою формування рухової активності дітей, на думку 35,1 % респондентів (40,1 % чоловіків, і 32,9 % жінок), впливають батьки; 35,6% (20,3% чоловіків та 42,1% жінок) вважають, що вчитель фізичної культури; 12,3 % (37,0 % чоловіків та 25,2 % жінок) – тренер спортивної секції; 10,0% (9,9% чоловіків та 10,0 % жінок) – друзі та близькі; 2,5% (2,7% чоловіків та 2,3 % жінок) – засоби масової інформації. 4,3 % батьків (2,2 % чоловіків та 5,1 % жінок) вважають, що рухова активність їх дітей формується без зовнішнього впливу. Для достатньої рухової активності учневі поза шкільними заняттями необхідно займатися фізичною культурою та спортом 2–3 рази на тиждень вважають 41,5 % респондентів (41,8 % чоловіків та 19,4 % жінок), більше 3 разів на тиждень – 23,0% (31,3% чоловіків та 19,4% жінок), один разів – 28,0 % (1,6 % чоловіків та 3,3 % жінок), щодня – 29,9 % (22,5 % чоловіків та 19,4 % жінок), можна взагалі не займатися – 2,8 % (2,7% чоловіків та 2,8% жінок). На думку батьків, на уроках фізичної культури у школі необхідно приділяти більше уваги розвитку фізичних якостей школярів, рухливим іграм, оздоровчим фізичним вправам, спеціальним видам спорту, викладати основи здорового способу життя, ввести заняття з ритмічної гімнастики для дівчаток та атлетичної гімнастики для хлопчиків **(табл. 8).**

Аналіз анкетного опитування показав, що постійно цікавляться успішністю своїх дітей по фізичній культурі 62,5% батьків (60,0% чоловіків і 63,6% жінок), цікавляться тільки при отриманні поганих оцінок школярів – 22,9 % (26,9% чоловіків та 21,1% жінок), не цікавляться зовсім 5,8% (4,6% чоловіків та 6,3% жінок), не бачать у цьому сенсу 8,9% (8,6% чоловіків та 9,0% жінок). При цьому значна частина батьків – 33,3% (39,6% чоловіків та 30,6% жінок) – пропонують збільшити кількість уроків фізичної культури на тиждень, збільшити інтенсивність фізичних навантажень та підвищити вимоги до учнів пропонують 7,4 % учасників опитування (9,9 % чоловіків і 6,3% жінок), ввести в програму урок фізкультури види спорту за бажанням дітей – 18,0% (16,5% чоловіків та 18,7% жінок). Протилежна думка про переклад уроків фізичної культури у школі до розряду необов'язкових висловили 6,7 % респондентів (9,3 % чоловіків та 5,6 % жінок), знизити фізичні навантаження пропонують 3,6 % батьків (6,0 % чоловіків) та 2,6 % жінок), знизити вимоги до учнів під час виконання контрольних нормативів – 8,7 % (3,8% чоловіків та 10,7% жінок). Із загальної кількості учасників анкетування 19,8% (17,6% мужчин та 20,8 % жінок) пропонують проводити уроки фізичної культури окремо для хлопчиків та дівчаток та 27,9 % респондентів (22,0 % чоловіків та 30,4 % жінок) пропонують ввести у програму з фізичної культури теоретичний та практичний курс зі здорового способу життя. Відповідно до отриманих відповідей 25,0 % учнів середніх шкіл через хворобу пропускають до 5 навчальних днів протягом року, 24,0 % – хворіють до 10 днів, 14,9% – до 20 днів, 10,1% – до 30 днів, 2,5% школярів через хворобу пропускають більше одного місяця навчальних занять. Тільки 23,2% учнів не хворіють протягом навчального року. Регулярно виконують ранкову гімнастику 6,9 % учнів, іноді – 44,0 % і майже – 48,1 %. У ряді наукових праць показано, що основною формою навчання рухової діяльності в сім'ї є спільна фізкультурна діяльність батьків та дітей, у якій особистий приклад батьків є основою. У зв'язку з цим при проведенні соціологічного опитування було приділено велику увагу спільним заняттям батьків та дітей фізичною культурою. Саме діяльність такого роду більшою мірою сприяє формуванню усвідомленого підходу до формування власного здоров'я та визначає рівень фізкультурної освіченості батьків [8]. Отримані дані свідчать про пасивне ставлення більшості батьків до фізичного виховання та освіти дітей, відсутність у них системи регулярних спільних занять фізичною культурою. З-поміж усіх учасників опитування фізичного культурою та активним відпочинком разом зі своїм дитиною займаються регулярно 20,3% батьків (21,8% чоловіків та 19,7% жінок), іноді – 52,8% (61,5% чоловіків та 49,2% жінок), ніколи – 26,9% (16,8% чоловіків та 31,1% жінок). З'ясувалося, що батьки, які активно займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності (63,6% виконують оздоровчі пробіжки; 54,5% займаються вдома у спортивному куточку, регулярно тренуються 45,4% тощо), більш активно залучають своїх дітей до

систематичних занять фізичними вправами, більше усвідомлено підходять до питання рухового режиму своїх дітей як компонент здорового способу життя, виявляючи найбільшу активність та зацікавленість в організації спільних занять фізичною культурою та спортом. Серед основних причин, які перешкоджають активному залученню батьків до процесу фізичного виховання своїх дітей, респонденти зазначили: брак часу – 52,5 % (56,6 % чоловіків) та 50,7 % жінок), фінансові труднощі – 11,5 % (11,5 % чоловіків та 11,4 % жінок), недолік особистої сили волі – 8,2 % (1,6 % чоловіків та 11 % жінок), недолік знань та умінь, необхідних для фізичного виховання своєї дитини – 6,1 % (3,3% чоловіків та 7,2% жінок). Крім цього можна стверджувати, що у самих батьків не сформовано внутрішню потребу в руховій активності, відсутність у них інтересу до регулярної фізичного навантаження.

Розподіл відповідей батьків на запитання «Чому необхідно приділяти більше уваги на уроках фізичної культури у школі», %

Варіанти відповідей	Кількість відповівших		Всього
	чоловіки	жінки	
Розвиток фізичних якостей	26,4	38,6	34,9
Рухливі ігри	40,1	31,3	34,0
Оздоровчим фізичним вправам	19,8	38,6	33,0
Спеціальні види спорту	38,5	27,1	30,5
Викладання основ ЗСЖ, навчання практичним життєво важливим навичкам	22,0	28,5	26,6
Введення занять з ритмічної гімнастики для дівчаток та атлетичної гімнастики для хлопчиків	17,6	24,3	22,3

Висновки. Таким чином, аналіз спеціальних літературних джерел свідчить, що проблеми мотивованого сімейного фізичного виховання підростаючого покоління в сучасних соціокультурних умовах набувають великої значимості. Вирішення цього завдання можливе за умови підвищення фізкультурно-педагогічної грамотності батьків, формування у них особистої відповідальності за здоров'я та фізичне виховання дітей, об'єднання зусиль батьків, спрямованих на залучення школярів до активних фізкультурно-оздоровчих заходів у сім'ї та освітньо-виховного процесу школи, створення інтеграції соціальних інститутів до єдиного фізкультурно-освітнього простору.

Перспективи подальших розвідок. У подальших дослідженнях доцільно було б провести аналіз оздоровчих інноваційних технологій, та проаналізувати їх переваги та недоліки в освітньому процесі.

Література

1.Безверхня Г. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 223 с.

2.Герасимчук А. Новітні педагогічні технології в галузі фізичного виховання / А. Герасимчук, О. Ужеліна, Н. Базилюк, С. Каленська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – №1. – С. 152–154.

3.Дудник С. В., Кошеля І. І. Тенденції стану здоров'я населення в Україні. Здоров'я населення: тенденції та прогнози. 2016. № 4 (40). С. 67 – 77.

4.Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 8 (27): 49-55.

5.Михно Л. Зміни рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку під впливом експериментальної здоров'яформуючої технології / Л. Михно // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. у-ту ім. М. Коцюбинського, Житомирського держ. у-ту ім. І. Франка. Випуск 1. Вінниця: ТОВ «Планер» 2016. – С. 128 – 132.

6.Носко О.М., Гришенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник, Київ: Леся, 2013. – 160 с.

7.Шушпанов Д. Г. Регіональний профіль здоров'я населення України: стан, тенденції, детермінанти. Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України. 2015. 5 (15). С. 77 – 82.

8.Hall, C. (2014) Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. Centre for Health Research. School of Health Sciences, University of Brighton, UK.

References

1. Bezverkhnya G. (2016). Formation of motivation for physical culture and sports of schoolchildren and students: monograph. Uman: VOC "Vizavi". 223 p.

2.Gerasymchuk A. (2008). The latest pedagogical technologies in the field of physical education. Physical education, sports and health culture in modern society, (1), P. 152–154.

3.Dudnyk, S. V., & Koshelia, I. I. (2016). Trends in the state of health of the population in Ukraine. Population health: trends and forecasts, 4, (40), P.67 – 77.

4.Eremenko N., Kovaleva N., Bobrenko S. (2019). Characteristics of the motor activity of children of primary school age. Physical culture, sport and health of the nation: a collection of scientific papers. Zhytomyr: Publishing House of the ZhGU im. I. Franko, Issue. 8 (27). P. 49 – 55.

5.Mykhno L. (2016). Changes in the level of the physical health of the primary school-aged children under the influence of experimental healthforming technology. Physical culture, sports and health of the nation: Collection of research papers of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Zhytomyr Ivan Franko State University. Issue 1. Vinnytsia: Planer LLC. P. 128 – 132.

6.Nosko, M., Hryshchenko, S., Nosko, Y. (2013). Foemuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk [Shaping a healthy lifestyle] : a textbook. Kyiv, Ukraine: Lesya. 160 p.

7.Shushpanov, D. G. (2015). Regional health profile of the population of Ukraine: state, trends, determinants. Socio-economic problems of the modern period of Ukraine, 5 (15), P. 240 – 244.

8.Hall, C. (2014) Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. Centre for Health Research. School of Health Sciences, University of Brighton, UK.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).08
УДК796.015.132:[796.83:799

Ворончак М. Т.
аспірант
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Окопний А. М.
доцент, доцент кафедри педагогіки і психології
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Рихаль В. І.
доктор філософії, ст. викладач кафедри теорії та методики фізичної культури
Львівський державний університет фізичної імені Івана Боберського, м. Львів

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРА ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ УСПІШНОГО ВИСТУПУ В ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті проаналізовано науково-методичну літературу, щодо фізичної підготовки кваліфікованих боксерів та її значення в успішних виступах на змаганнях боксерів. Мета - проаналізувати зміст фізичної підготовки боксерів, як один з критеріїв успішності в змагальній діяльності боксерів. Результати. Розглянуто основні характеристики тренувального процесу боксерів, де частина мають певне протиріччя по деяким аспектам фізичної підготовки спортсменів. Визначено, що фізична підготовка є однією із найважливіших сторін тренувального процесу боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, який впливає на результативність в змагальній діяльності боксерів. Висновок. Фізична підготовка є однією із найважливіших сторін тренування боксерів, який має великий вплив на досягнення ними оптимальної тренованості в системі спортивного тренування. Також, у фахівців немає одностайної думки, щодо ступеня значимості окремих фізичних якостей і здібностей в боксі. Тим не менше є достатня кількість науково-методичної літератури, яка присвячена дослідженням питання удосконалення окремих фізичних здібностей боксерів.

***Ключові слова**: фізична підготовка, тренувальний процес, змагання, боксери.*

***Mykola Voronchak, Andriy Okopnyy, Volodymyr Rykhal. Physical training of a boxer and its importance for successful performance in competitive activities.** The article analyzes the scientific and methodological literature on the physical training of qualified boxers and its importance in successful performances at boxer competitions. The goal is to analyze the content of boxers' physical training as one of the criteria for success in boxers' competitive activities. **The results**. The main characteristics of the training process of boxers are considered, some of which have a certain contradiction in some aspects of the athletes' physical training. It was determined that physical training is one of the most important aspects of the training process of boxers at the stage of specialized basic training, which affects the performance of boxers in competitive activities. The main aspects in the training process of boxers, which are aimed at physical and technical work, are indicated: the means and methods of physical training must be adequate for the modes of muscle work in competitive exercise and for the coordination of the movement structure; purposefully focus attention on the primary development of muscle groups, body parts that ensure the performance of basic technical actions; it is necessary to timely eliminate individual deficiencies in the level of development of physical qualities that interfere with the formation of the correct technique of movements. According to the results of the researchers, physical abilities are described in the following sequence according to the degree of their importance for boxers: speed and strength qualities; fastness; agility; endurance; power; flexibility. Accordingly, the special physical training of boxers should be aimed at the development of special speed-strength, speed and strength work.*