культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти, яка дійсно піднімає рівень фізичної культури та популяризує її серед здобувачів освіти, що в свою чергу, підвищує мотивацію до уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Так, за результати анкетування можна зробити висновки, що здобувачі освіти мають досить високий рівень мотивації саме у 5-6 класах. Це вказує на те, що сучасні проекти такі як: Спортивний рух Олександра Педана «Junior», програма Президента «Активні парки», Ukraine Active, «Рухайся більше» та багато інших, вивели уроки фізичної культури на новий європейський рівень. Вищеперераховані проекти надають можливість дітям під час війни займатися різноманітною руховою активністю, що позитивно впливає не тільки на підвищення мотивації до уроків фізичної культури, а й на рівень фізичної підготовленості, покращення психофізичного стану та настрою тих, хто займається.

Список використаних джерел

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць.* 2013. № 1 (21), С. 94-98.

2. Бублей Т. А. Особливості планування та організації уроків з фізичної культури для учнів з ослабленим здоров'ям: стан та перспективи. *Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/».* 2016. Випуск 3К 2 (71) 16. С. 53-55.

3. Ведмеденко Б. Виховання в учнів інтересу до фізичної культури. *Фізичне виховання в школі.* 2003. № 4. С. 46–49.

4. Волкова Н. П. Особливості професійної підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту для роботи з дітьми молодшого шкільного віку. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні* : матеріали першої республіканської наук. конф. Луцьк : Надсир'я, 1994. С. 169–170.

5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752.

6. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання в школі. 2002. № 2. С. 19-23.*

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

Reference

1. Boyko O. (2013). Theoretical aspects of the influence of motivational components on increasing the effectiveness of classes in physical culture. *Physical education, sport and health culture in modern society: a collection of scientific papers*, 1 (21), 94-98.

2. Bublei T. A. (2016). Peculiarities of planning and organizing lessons in physical education for students with impaired health: state and prospects. *Scientific journal Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical education /physical education and sport/",* 3К 2 (71) 16, 53-55.

3. Vedmedenko B. (2003). Raising students' interest in physical culture. *Physical education in school,* 4, 46–49.

4. Volkova N. (1994). Peculiarities of professional training of physical culture and sports specialists for work with children of primary school age // *Concept of training of physical culture and sports specialists in Ukraine:* materials of the first republican science. conf. Lutsk: Nadsyrya, Ukraine. 169–170.

5. Model educational program "Physical culture. 5-6 grades" for general secondary education institutions *(*authors: Pedan O., Kolomoiets G., Bolyak A., Rebrina A., Derevyanko V., Stetsenko V., Ostapenko O., Lakiza O., Kosyk V. and others) "Recommended by the Ministry of Education and Science of Ukraine" order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 08/17/2022 No. 752.

6. Ostapenko O. (2002). Education of students of 8-9 grades of interest in physical education. *Physical education in school,* 2, 19-23.

7. Shiyan B. M. (2001). Theory and methods of physical education of schoolchildren. Ternopil: Bohdan, Part 1. 272.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).49

УДК 796.011.3:378.041

Martynova N.
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Dnipro National University named after Oles Honchar, Dnipro
ORCID: 0000-0002-8234-3968
Khotiienko S.
Senior Lecturer
Dnipro National University named after Oles Honchar, Dnipro
ORCID: 0000-0001-7210-9206
Didkovskyi O.
Senior Lecturer
Dnipro National University named after Oles Honchar, Dnipro

ORCID: 0000-0001-5268-5599

RESULTS OF CHECKING THE EFFICIENCY OF THE PROGRAM OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

In this article, the effectiveness of the program of independent exercise classes at home in distance physical education classes for female students of higher education institutions was checked. The education system of the country, in connection with the forced quarantine institutions and later with the martial law, has been on distance learning for more than three years. It was found out that this is a period of accumulating experience, finding ways to improve the quality of education and using new forms of modern technologies in various educational processes. What has advantages in distance learning in one discipline, in such a discipline as physical culture, there are difficulties to adapt to modern realities, because this discipline has more practical significance. Experts in physical culture emphasize that physical education is trapped in the traditional model. Observations prove that in the conditions of distance learning, the students' usual movement mode fundamentally changes, due to the absence of even such everyday forms of movement activity as active movement to the city of study, climbing the stairs and even moving from one classroom to another.

As practice shows, women lose interest in sports and sports and health lessons earlier than men. As a result, motor activity decreases, which leads to a decrease in the level of development of physical qualities and the functional state of their organism. Therefore, there was a need to organize independent classes with physical exercises. A program of fitness training classes was developed in an online format. Thus, additional classes filled the lack of motor activity of girls. The results of the analysis of the received research data showed that a significant improvement in the results of the studied indicator was noted in the group of female respondents. The following conclusions were made: the use of independent classes as an additional load in distance learning conditions has a positive training and pedagogical effect: on the level of physical fitness and functional state of the body of female students; girls acquire certain knowledge, skills and skills in organizing independent classes.

***Keywords**: physical culture, female students, physical activity, distance learning, independent lessons, fitness.*

***Мартинова Н.П., Хотієнко С.В., Дідковський О.П. Результати перевірки ефективності програми самостійних занять фізичними вправами для студенток ЗВО**. У даній статті проведено перевірку ефективності програми самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах на дистанційних заняттях з фізичної культури для студенток закладів вищої освіти. Система освіти країни, у зв'язку з вимушеними карантинними закладами та згодом і з воєнним станом, вже понад трьох років перебуває на дистанційному навчанні. З'ясовано, що це період накопичення досвіду, пошуку шляхів підвищення якості навчання та використання нових форм сучасних технологій у різних навчальних процесах. То що має переваги при дистанційному навчанні в одній дисципліні, у такій дисципліні як фізична культура, виникають труднощі пристосуватися к сучасним реаліям, адже, ця дисципліна має більш практичну значущість. Фахівці з фізичної культури наголошують, що фізичне виховання потрапило у пастку традиційної моделі. Спостереження доводять, що в умовах дистанційного навчання принципово змінюється звичний руховий режим студентів, через відсутність навіть таких побутових форм рухової активності, як активне переміщення до міста навчання, підйом сходами та, навіть, перехід із однієї аудиторії до іншої. Тому потреба студентів в руховій активності збільшується.*

Як показує практика, жінки втрачають інтерес до спорту і спортивно-оздоровчих занять раніше, ніж чоловіки. В наслідок цього знижується рухова активність, що веде за собою зниження рівня розвитку фізичних якостей та функціонального стану їх організму. Тому з'явилася необхідність в організації самостійних занять фізичними вправами. Була розроблена програма тренувальних занять з фітнесу в онлайн-форматі. Таким чином, додаткові заняття заповнили дефіцит рухової активності дівчат. Результати аналізу отриманих даних дослідження показали, що у групі респонденток відзначено достовірне поліпшення результатів за досліджуваним показником. Зроблено такі висновки: використання самостійних занять, як додаткове навантаження в умовах дистанційного навчання, має позитивний тренувальний та педагогічний ефект: на рівень фізичної підготовленості та функціональний стан організму студенток; дівчата здобувають певні знання, уміння та навички організації самостійних занять.

***Ключові слова**: фізична культура, студентки, рухова активність, дистанційне навчання, самостійні заняття, фітнес.*

Formulation of the problem. The topic of organizing independent classes for students of higher education institutions in the discipline "Physical Culture" has long been relevant. The content and form of classes taught do not always correspond to the interests and needs of students. An increase in the volume of the studied material leads to the restriction of motor activity of students. During the pandemic, restrictions on motor activity in the country [4, 6] continue martial law. Consolidation of the mass use of information technologies has become a necessity in the educational process, but motor activity, which should increase, has generally decreased to a minimum in some students. Experts have determined that in the conditions of distance learning, the students' habitual movement mode fundamentally changes, due to the lack of even such everyday forms of movement activity as active movement to the city of study, climbing stairs, and even moving from one classroom to another [1].

Our present in the education system is in the period of accumulating experience, finding ways to improve the quality of education and using new forms of modern technologies in various educational processes. What has advantages in distance learning in one discipline, in such a discipline as physical culture, there are difficulties to adapt to modern realities, because this discipline has more practical significance. Specialists in physical culture emphasize that physical education has fallen into the trap of the traditional model [8].

Taking into account a wide range of research, the problem of reducing motor activity, health status and involving students in independent classes is relevant today. Many specialists come to the conclusion [2, 5, 7] that in order to increase motor activity, student youth should have knowledge and experience in organizing independent classes.

Analysis of recent research and publications. Yushkovska O.G., Krutsevich T.Yu., Seredovska V.Yu., Bezverhnya G.V. collected and analyzed the material accumulated in domestic and foreign literature and presented the results of their own research regarding the organization of self-study (2012); Petrytsia P. determined the attitude of students of physical rehabilitation groups to independent exercise classes (2015); Moskalenko N., Korzh N. developed a technology for forming students' value attitude towards independent physical education classes (2016); Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. developed a model of specially organized motor activity of students in conditions of distance learning (2021), etc. At the same time, the analysis of scientific research showed that the specified problem has not been sufficiently studied.

The purpose of the article is to check the effectiveness of the proposed program of self-study for female students of higher education institutions in distance physical education classes to increase motor activity and the level of physical fitness.

Research methods: generalization of data from scientific and methodical literature, questionnaires, pedagogical experiment.

Presentation of the main research material. As practice shows, women lose interest in sports and sports and health lessons earlier than men. As a result, motor activity decreases, which leads to a decrease in the level of development of physical qualities and the functional state of their organism. Therefore, one of the research tasks was to conduct a questionnaire to find out the attitude of modern girls to independent classes, to determine the motives for physical exercises. 44 people participated in the survey of students of 1-2 courses of Dniprovsky National University.

To the first question, "Do you think that a girl should be physically fit?". The answers were as follows: yes – 57%, no – 27%, do not know – 16% (Fig. 1).

The second question was "Do you do physical exercises on your own?". The following answers were received: yes – 15%, no – 51%, other – 34%.

To the third question, "Do you want to join or continue independent exercise classes?" answered as follows: yes – 53%, no – 20%, do not know – 19%, other – 8%.

So, based on the results of the survey, female students, in addition to mandatory classes, were offered independent classes in the form of online fitness training classes. Since the young body does not receive a sufficient amount of cardio load, the fitness complex alternated strength and cardio exercises. In addition, every girl during the survey confirmed that one of the reasons for working out is maintaining a slim figure.

One of the most important factors in choosing fitness was the fact that you can do it at home, which is not insignificant in today's conditions. Specialists have also proven that in order to increase the interest of female students in physical exercises, it is desirable to choose means and methods that have an emotional factor [2]. Fitness exercises accompanied by music have just such an emotional impact. So, during one semester, the girls had a certain workload thanks to two additional independent classes. That is, for a week, their motor activity was three full-fledged classes, each of which is 1 hour and 20 minutes. To identify the effectiveness of the proposed program of self-study, we used the Rockport walking test, which the students performed twice (at the beginning and at the end of the study). The purpose of the test is to measure VO2 max, the maximum amount of oxygen a person can use during intense exercise.

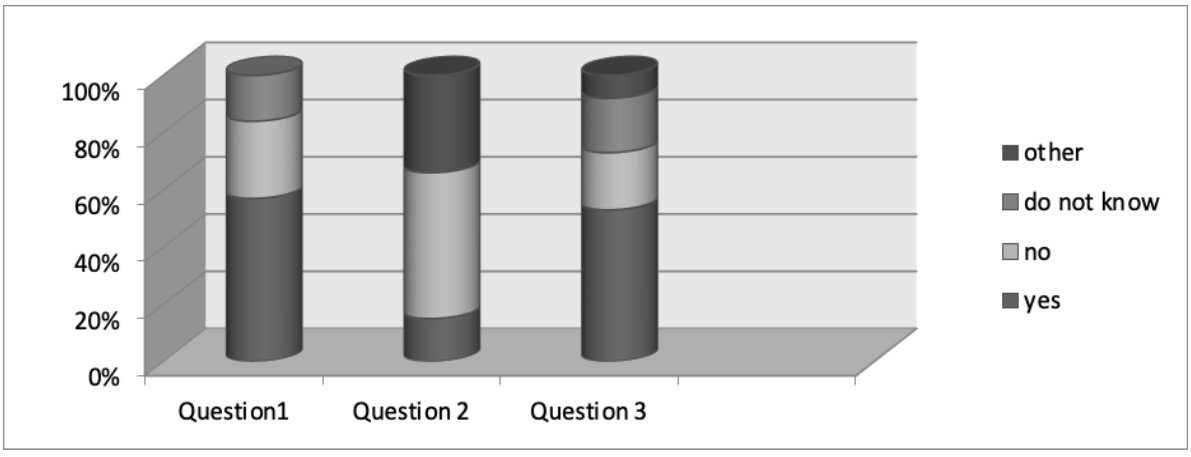


Fig. 1. The results of the survey

As you can see, at the beginning of the study, most female students had very low and low levels of VO2 max (table 1).

Table 1

VO2 MAX level before and after research

Period Research	*Indicators*	*Very Poor*	*Poor*	*Fair*	*Good*	*Excellent*	*Superior*
start	number	10	15	7	1	7	4
	%	22,7	34,1	15,9	2,3	15,9	9,1
finish	number	0	0	21	8	6	9
	%	0	0	47,7	18,2	13,6	20,5

As you can see, at the end of the study, a significant improvement in the results of the Rockport test was found in female students – 37.96 ± 5.04 ml/kg/min compared to the initial results of 30.65 ± 7.35 ml/kg/min ($p<0.005$), the increase in indicators was 7.31 ml/kg/min, which is 19.25% (Tables 2, 3).

Table 2

The results of a comparative analysis of VO2 max indicators (ml/kg/min) (n=44)

Period research	$\tilde{x}$	σ	*m*	*t*	*p*
start	30,65	7,35	1,11	- 11,174	<0,05
finish	37,96	5,04	0,76		

Table 3

VO2 max increase during the study

Indicators	*Absolute values*	*%*
VO2 max	7,31	19,25

It should also be noted that the VO2 max level of each female student increased after the study. If at the beginning the distribution of the indicator prevailed in the direction of a low and very low level from the average value, then at the end of the study half of the female students had an average level and half had high indicators.

Conclusions. So, after analyzing the data obtained from the questionnaire and the pedagogical experiment, the following conclusions can be drawn. The use of independent classes as an additional load in the conditions of distance learning has a positive training and pedagogical effect: – on the level of physical fitness and functional state of the body of female students; – girls acquire some knowledge, skills and skills of organizing independent classes.

Prospects for further research include checking the effectiveness of the distance learning strength training program for female students of higher education institutions.

Список використаних джерел

1. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 51–60.

2. Мартинова Н. П. Аспекти доцільності використання роуп-скіппінгу на заняттях з фізичного виховання студенток. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2016. Вип. 133. С. 137–141.

3. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів ЗВО. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : зб. наук. праць. Педагогічні науки*. 2019. № 4 (327) травень: у 2-х частинах. Ч. І. С. 64–72.

4. Мартинова Н. П., Коваленко Є. В. Сучасні проблеми фізичного виховання та перспективи підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2018. № 1(15). С. 31–35.

5. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.

6. Синиговец В. И. Современные инновационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студенток. *Физическое воспитание студентов*. 2009. № 2. С. 90–92.

7. Тулайдан В. Самостійна робота студентів з фізичного виховання. Львів: «Фест-Прінт», 2015. 123 с.

8. Wei Zheng, Yu-Yu Ma, Hung-Lung Lin. (2021). Research on Blended Learning in Physical Education During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Chinese Students. *SAGE Open*. October-December 2021: pp. 1–12. DOI: https://doi.org/10.1177/21582440211058196

References

1. Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksymov A. (2021). Osoblyvosti orhanizatsiyi rukhovoyi aktyvnosti studentiv v umovakh dystantsiynoho navchannya. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya*, 2, 51–60.

2. Martynova N. P. (2016). Aspekty dotsil'nosti vykorystannya roup-skippinhu na zanyattyakh z fizychnoho vykhovannya studentok. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Seriya : Pedahohichni nauky*, 133, 137–141.

3. Martynova N.P. (2019). Samostiyni zanyattya v systemi fizychnoho vykhovannya studentiv ZVO. traven'). *Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky*, Vol. I., 4 (327), 64–72.

4. Martynova N. P., Kovalenko YE.V. (2018). Suchasni problemy fizychnoho vykhovannya ta perspektyvy pidvyshchennya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv. *Visnyk Universytetu imeni Al'freda Nobelya. Seriya «Pedahohika i psykholohiya» Pedahohichni nauky*, 1(15)), 31–35.

5. Moskalenko N., Korzh N. (2016). Tekhnolohiya formuvannya tsinnisnoho stavlennya u studentiv do samostiynykh zanyat' fizychnoyu kul'turoyu. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya*, 1, 201–206.

6. Sinigovets V.I. (2009). Sovremennyye innovatsionnyye tekhnologii, ispol'zuyemyye v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentok. *Fizicheskoye vospitaniye studentov*, 2, 90–92.

7. Tulaydan V. (2015). Samostiyna robota studentiv z fizychnoho vykhovannya. L'viv: «Fest-Print», 123.

8. Wei Zheng, Yu-Yu Ma, Hung-Lung Lin. (2021). Research on Blended Learning in Physical Education During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Chinese Students. *SAGE Open*. October-December 2021: 1–12. DOI: https://doi.org/10.1177/21582440211058196

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).50
УДК 37.015.312:[057.87:373.5]:[331.54:796]

Масол В.В.
аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-5214-073X

УЗАГАЛЬНЕНІ РЕЗУЛЬТАТИ ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті подано узагальнені результати виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. За допомогою вивчення психолого-педагогічної літератури щодо виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою встановлено, що за сучасних умов даній проблемі приділяється незначна увага в закладах загальної середньої освіти. Проаналізовано ряд досліджень, присвячених окремим аспектам проблеми виховання морально-вольових якостей здобувачів освіти у процесі занять фізичною культурою. Ґрунтовно описано етапи експериментального дослідження (констатувальний, формувальний та узагальнюючий). Розкрито компоненти виховання рішучості особистості, а саме: когнітивний (знання про рішучість та виховання рішучості, усвідомлення змісту і сенсу рішучості в життєдіяльності особистості); емоційно-ціннісний (усвідомлений інтерес здобувачів освіти та емоційно позитивне сприйняття рішучості як вольової якості, виявлення бажання до прояву рішучості); довільного імпульсу (виявлення духовної рішучості, готовність до прояву рішучості, вольове прагнення брати участь у процесі занять фізичною культурою); діяльнісно-практичний (готовність втілювати рішучість у практичну діяльність у процесі занять фізичною культурою; уміння бути творчим, самостійно виконувати доручення); самоціннісний (самоцінність як ставлення учасника освітнього процесу до самого себе (самоставлення); діяльність здобувачів освіти змістом якої є самоцінність). Подано діагностичні методи дослідження: анкетування, метод незавершених речень, опитування, диспути, психологічні тестування, групові та індивідуальні бесіди, тестові завдання, метод незавершених речень, метод змагання, педагогічне спостереження та інші. Зазначено про ефективність педагогічних умов виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Розроблено та впроваджено методику виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою, зміст якої полягає у використанні сукупності дієвого у контексті досліджуваного феномену змісту. Підрахунок результатів дослідження на формувальному етапі засвідчив ефективність впровадження в освітній процес розробленої методики виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою, педагогічних умов та інше.

***Ключові слова**: рішучість, виховання рішучості, здобувачі освіти, старшокласники, фізична культура.*

***Masol V. Generalized results of raising the determination of high school students in the process of physical education**. The article presents the generalized results of raising the determination of high school students in the process of physical education. With the help of the study of psychological and pedagogical literature on raising the determination of high school students in the process of physical education, it was established that, under modern conditions, little attention is paid to this problem in general secondary education institutions. A number of studies devoted to certain aspects of the problem of raising moral and volitional qualities of education seekers in the process of physical education have been analyzed. The stages of*