Висновки. Зберігаючи свою біологічну основу людина на протязі мільйони років перетворювала ігри з інстинкту в соціальне явище. Гра в давні часи за своєю природою була наслідуванням (спостереження за поведінкою тварин, явищами природи) з елементами рухового досвіду. Зміна природи, людини, виробничої діяльності, суспільних відносин людина соціалізувала гру яка стала необхідним засобом виховання і загартування організму.

Із розвитком суспільних відносин, роль гри, як принципу духовного, психічного, розумового та фізичного розвитку поступово зростала. Завдяки суб'єкту, наділеному мисленням, який постійно поновлював свій життєвий досвід, гра стала більш змістовною і необхідною. Вона набула потенційної можливості адаптуватися до будь-яких кліматично-географічних умов. З кожним етапом розвитку людини по-новому формувалася сутність гри як соціального явища.

Література

1. Бінгем Дж. Чандлер Ф., Таплін С. Всесвітня історія : повна ілюстрована енциклопедія. Київ : Країна Мрій, 2007. 416 с.
2. Історія світової культури / за ред. Л. Т. Левчук. Київ : Либідь, 2004. 563 с.
3. Культурологія : теорія та історія культури : навч. посіб. / за ред. І. І. Тюрменко, О. Д. Горбула. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 386 с.
4. Плачинда С. Словник давньо-української міфології. Київ : Український письменник, 1993. 64 с.
5. Полікарпов В. С. Лекції з історії світової культури : навч. посіб. Київ : Т-во «Знання», 2006. 359 с.
6. Сегеда С. П. Антропологія. Київ : Либідь, 2003. 335 с.

References

1. Binhem Dzh. Chandler F., Taplin S. Vsesvitnia istoriia : povna iliustrovana entsyklopediia. Kyiv : Kraina Mrii, 2007. 416 s.
2. Istoriia svitovoi kultury / za red. L. T. Levchuk. Kyiv : Lybid, 2004. 563 s.
3. Kulturolohiia : teoriia ta istoriia kultury : navch. posib. / za red. I. I. Tiurmenko, O. D. Horbula. Kyiv : Tsentr navchalnoi literatury, 2004. 368 s.
4. Plachynda S. Slovnyk davno-ukrainskoi mifolohii. Kyiv : Ukrainskyi pysmennyk, 1993. 64 s.
5. Polikarpov V. S. Lektsii z istorii svitovoi kultury : navch. posib. Kyiv : T-vo «Znannia», 2006. 359 s.
6. Seheda S. P. Antropolohiia. Kyiv : Lybid, 2003. 335 s.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).27
УДК: 796.012.6:37.016.4:378.147.32:004.75.056.2:371.3.084.

Онищук С. О.,
кандидат педагогічних наук,
завідувач науково-методичної лабораторії суспільно-гуманітарної освіти,
кафедри методики викладання та змісту освіти
Комунального закладу вищої освіти "Одеська академія неперервної освіти",м. Одеса, Україна
ORCID: 0000-0002-3101-8524
Лемешко О. С.,
старший викладач,
кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту,
факультет здоров'я людини та природничих наук,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич, Україна
ORCID: 000-0003-4372-0668
Переверзєва С. В.,
старший викладач,
кафедри фізичної культури та методики її викладання,
Природничий факультет,
Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг, Україна
ORCID: 0000-0001-6107-4685

СУЧАСНІ ТРЕНДИ У ФІЗИЧНІЙ ОСВІТІ В УКРАЇНІ: ІНТЕГРАЦІЯ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МЕТОДИК ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ

Важливість розвитку фізичної освіти не підлягає сумніву, оскільки це запорука здоров'я нації та побудова гармонійного суспільства загалом. Сучасні реалії життя в Україні, на жаль, вимагають не тільки відповідного рівня освітньої галузі, але й врахування додаткових негативних факторів, що впливають на людину, її можливості та потреби. Основні проблеми стосуються загального зниження фізичної активності здобувачів освіти, вимушеного дистанційного формату навчання, відсутності умов для повноцінних занять фізкультурою та спортом. Мета статті полягає у систематизації інновацій у сфері фізичної освіти в України для підвищення її ефективності. Були визначені загальні особливості розвитку фізичної культури в Україні, пріоритети у впровадженні інноваційних технологій та методів навчання (нетрадиційні види спорту та фізичних активностей, новий формат організації та контролю,

інформаційна підтримка). Подальшим розвитком цієї теми може стати детальне опрацювання методик організації навчального процесу з урахуванням особливостей впровадження інновацій. Практичним розвитком досвіду буде реалізація сформованих програм та визначення їхньої ефективності.

Ключові слова: *інноваційні технології у фізичній освіті, методики викладання фізичної культури, ефективність фізичного виховання, інтеграція технологій у спорті, розвиток фізичної освіти в Україні.*

Onyshchuk S. O., Lemeshko, A. S., Pereverzieva S. V. Modern trends in physics education in ukraine: integration of technologies and methods to increase effectiveness*. The importance of the development of physical education cannot be doubted, since it is the key to the health of the nation and the building of a harmonious society as a whole. Modern realities of life in Ukraine, unfortunately, require not only the appropriate level of education, but also the consideration of additional negative factors affecting a person, his opportunities and needs. The main problems concern the general decrease in the physical activity of education applicants, the forced distance learning format, the lack of conditions for full-time physical education and sports. Nevertheless, this should not affect the quality and efficiency of education, which has caused attention to innovative technologies and approaches in education. There is an urgent need to develop educational and methodological support that will take into account the conditions of obtaining education, possible health risks for their maximum prevention, the potential of innovative technologies when mastering the discipline, the modern domestic experience of introducing new methods of training and directed physical development. The purpose of the article is to systematize innovations in the field of physical education in Ukraine to increase its effectiveness.*

The following general features of the development of physical culture in Ukraine were determined: striving for a healthy lifestyle and self-improvement among young people; craving for non-traditional sports; the desire to get certain results in sports, that is, persistent internal motivation. All this must be taken into account when drawing up educational and training programs that can really contribute to the development of physical capabilities, the identification of interest in various sports and physical activities, depending on the preferences and level of training, the state of health of the applicants for education. Innovative practices in the field of physical education must take into account the conditions of obtaining education. Therefore, innovations with the use of modern communication technologies, which allow to study independently, while receiving full informational support and control of the teacher, additional motivation from his side, are relevant at the moment. The emphasis in the methodology of theoretical training has shifted towards taking into account the possible risks of injury when performing exercises. This is mainly due to the distance learning format. It is important to provide applicants with all the information about the technique of performing exercises, possible mistakes and their consequences, to foster a responsible attitude to the training process. The introduction of modern communicative practices will contribute to encouraging students to physical development, a healthy lifestyle, independent additional classes, will allow you to correctly choose an interesting, necessary and affordable physical activity for yourself. Further development of this topic can be a detailed study of the methods of organizing the educational process taking into account the peculiarities of the introduction of innovations. The practical development of the experience will be the implementation of the formed programs and the determination of their effectiveness.

Keywords: *innovative technologies in physical education, methods of teaching physical culture, effectiveness of physical education, integration of technologies in sports, development of physical education in Ukraine.*

Постановка проблеми. Фізична культура є одним з основних факторів підтримання активної життєдіяльності людини. Саме тому необхідно приділяти достатньо уваги її розвитку. В сучасних умовах життя в Україні реалізація запиту на фізичний розвиток у підростаючого покоління стала значною проблемою, оскільки в багатьох закладах відбувся вимушений перехід на дистанційний формат навчання. Для фізичної освіти, де значна частина часу відводиться саме на практичне отримання навичок, це стало серйозним викликом. Початок впровадження віддаленої комунікації в процесі занять був закладений ще під час пандемії, тому на цей час вже є певна частина доробку в цьому напрямі. Але наразі проблема постала ще гостріше. Здобувачі освіти мають отримувати якісне навантаження при опануванні фізичної культури, при цьому мати стійкий позитивний ефект і не зашкодити собі при самостійному виконанні вправ. Тому нагальною є потреба у розробці навчально-методичного забезпечення, яке буде враховувати умови отримання освіти, можливі ризики для здоров'я для їхнього максимального запобігання, потенціал інноваційних технологій при опануванні дисципліни, сучасний вітчизняний досвід впровадження нових методів навчання та напрямів фізичного розвитку.

Аналіз літературних джерел. Наукові дослідження за обраною тематикою стосуються різних аспектів її розгляду: аналізу актуальних напрямів розвитку фізичної освіти в Україні та за кордоном, ефективності впровадження інновацій в навчальний процес, використання сучасних засобів комунікації для роботи у дистанційному режимі, визначення підходів до формування навчально-методичної бази тощо [1; 3; 8; 9; 11; 13].

О. Дембіцька, С. Гайдай, Г. Хапсаліс та Н. Чайченко у своїй роботі представили результати аналізу особливостей впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Вони визначили різницю між традиційними методами навчання та нововведеннями, підкреслили необхідність спільної роботи викладачів та студентів під час навчання. Автори доводять, що нова система має бути гнучкою та враховувати момент сприйняття аудиторією нових форм організації заняття та нетрадиційних видів фізичних вправ з різних видів спорту [6].

Наприклад, І. Васкан, Я. Єремія та А. Батюк пропонують запроваджувати у навчальний процес фітнес-технології, що можуть підвищити зацікавленість учнів та стати мотивацією для додаткових занять у вільний час. Автори детально розглядають поняття «фітнес-технології», ефект від їхнього застосування, особливості впровадження [4].

Я. Галан, А. Огнистий, К. Огниста та О. Бешлей відзначили актуальність впровадження новітніх форм олімпійської освіти у дистанційне навчання, оскільки, на їх думку, вони можуть забезпечити формування цілісної системи навчання

високої якості. Дистанційна форма дає змогу збільшити аудиторію охоплення та сприяє заохоченню потенційних учасників до здорового способу життя [5].

У роботі О. Мостецької та Г. Лавріна представлено детальний аналіз потенціалу використання новітніх пристроїв, обладнання та мобільних додатків у навчальному процесі на заняттях з фізичної культури та у спорті. Зокрема, розглянуто питання використання гаджетів та програмних застосунків для оцінки рівня фізичного здоров'я та спортивних досягнень [10].

О. Блавт розглянула питання освіти в галузі фізичного виховання здобувачів вищих навчальних закладів з особливими потребами, що виникли у процесі впровадження карантину. Актуальними вони є і під час воєнного стану з обмеженням навчання в режимі офлайн. Вона аналізує можливості дистанційних технологій в інклюзивному навчанні, акцентуючи увагу на адаптації всіх форм до індивідуальних особливостей здобувачів з метою створення максимального режиму рухливості для них. О. Блавт визначила педагогічні умови, необхідні для досягнення ефективності усіх навчальних процесів, серед яких увага приділена методичному супроводу, розвитку функціональних можливостей, формуванню самостійної фізкультурної діяльності [2].

Роботи мають переважно вузьку направленість, що обумовлює нагальну потребу у систематизації вітчизняного доробку у практиці впровадження інновацій у фізичну освіту з урахуванням сучасних вимог та запитів в Україні.

Мета статті (постановка завдань). Мета статті полягає у систематизації інновацій у сфері фізичної освіти в Україні для підвищення її ефективності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інновації охоплюють усі сфери нашого життя, освітні процеси не є винятком. Фізична освіта є важливою складовою підготовки фахівців у будь-якій сфері діяльності, оскільки забезпечує збереження здоров'я та можливості адаптації організму до фізичних та психологічних навантажень. Останніми роками на перший план вийшло дистанційне навчання, що, на перший погляд, абсолютно не є сумісним з фізичною підготовкою, оскільки тут важливий досвід викладача, тренера, його безпосередня інформаційно-психологічна підтримка та контроль. Проте сучасні реалії обумовили необхідність пристосування до вимог віддаленого навчання та спілкування завдяки різним засобам комунікації. У випадку з фізкультурою та спортом значною проблемою є складність створення умов для тренування: необлаштований простір, відсутність необхідного спортивного інвентарю. Тому виходом став пошук альтернативних методів і прийомів організації занять, впровадження нестандартних рішень та інноваційних розробок.

Заняття з фізичної культури та спорту мають здебільшого практичне спрямування. Для цього застосовують різноманітні формати завдань (з комплексу вправ), які сприяють підтриманню необхідного рівня фізичного та функціонального стану організму, мають оздоровчу функцію, сприяють формуванню усвідомленого ставлення до занять. Важливим при цьому є зворотний зв'язок від здобувача, особливо в процесі впровадження нових підходів, методик, прийомів навчання.

Слід підкреслити, що інноваційна діяльність є досить складним процесом, що передбачає створення гнучкої системи нововведень. При цьому необхідним стає чітке обґрунтування інновації, логічна та структурована побудова програми, наявність наукового забезпечення, розуміння особливостей сприйняття здобувачами, адаптивність запропонованої програми до зміни умов її реалізації. О. Блавт справедливо наголошує, що в основі технології забезпечення будь-яких інновацій має бути закладений підхід, що забезпечить врахування всіх сторін взаємодії [2].

Інноваційні технології мають бути переведені у системну програму, що складається з нормативної бази, рекомендацій, засобів і прийомів. Тоді можна прогнозувати ефективність їхнього впровадження в освітню практику.

Інновації, що простежуються у фізичній освіті, можна поділити на кілька змістовних блоків. Їхнє виникнення обумовлене різними факторами: загальними світовими тенденціями, особливостями освітніх процесів в Україні, вимушеними змінами у форматі навчання. Розглянемо кожний блок окремо.

1 блок – впровадження інноваційних педагогічних технологій. Теоретична підготовка з фізичної культури наразі перебуває на досить низькому рівні, їй не приділялось достатньо уваги, оскільки, як було вказано вище, у навчанні переважає практична складова. Тому необхідним нововведенням є збільшення часу на теоретичну основу, що автоматично потребує розробки навчально-методичних матеріалів. Зі свого боку, ці матеріали створюються з урахуванням сучасних можливостей: залучення комп'ютерних технологій у візуалізації контенту, створення різноманітних навчальних платформ, груп у соцмережах тощо.

Інноваційні педагогічні технології мають бути підпорядковані конкретній меті, мати чіткі методи, форми й засоби навчально-виховної роботи. Виділяють особливості, притаманні інноваційним освітнім технологіям на відміну від традиційних форм навчання:

- реалізація нових ідей та підходів у процесі опанування навчального матеріалу;
- наукова обґрунтованість теоретичних викладок та практичних рекомендацій;
- зрозуміла та логічна структура навчального процесу;
- внесення особистого досвіду викладача в педагогічну практику;
- оптимізація витрати сил та часу для всіх учасників процесу (як викладачами, так і студентами) [2].

О. Кошелева та І. Скрипченко запропонували розподіл всіх спеціальностей на групи залежно від вимог, що висуваються майбутньою професійною діяльністю. Ними були розроблені рекомендації щодо форм організації занять, наповнення їх фізичними вправами відповідно до кожної групи спеціальностей, виходячи з інтересів студентів та особливості їх професійних компетенцій [7].

2 блок – застосування елементів підготовки з професійного спорту та нетрадиційних його видів. Такий підхід вже визнаний перспективним. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання ґрунтується на використанні принципів спортивного тренування, яке дає можливість студенту сформувати власну потребу у відповідних фізичних навантаженнях [12]. Студент

отримує можливість обирати вид спорту та фізичну активність, якими він хоче займатись (індивідуальний підхід до навчання) та працює над удосконаленням (чітка мотивація, робота на результат).

Нові напрями фізичного розвитку у межах нетрадиційних видів спорту до війни були досить широко представлені в різноманітних спортивних клубах, школах, секціях. Також на основі інтернет-запитів можна з'ясувати зацікавленість молоді певними напрямами. Серед найбільш затребуваних можна відзначити такі та оцінити їхній позитивний вплив у разі впровадження у навчальний процес:

- йога – вчить контролювати тіло та емоції, позитивно впливає на емоційний стан, вчить концентрації уваги;
- скандинавська ходьба – дає змогу задіяти більше м'язових груп, ніж класична ходьба, при цьому не вимагає певного рівня фізичної підготовки;
- роуп-скіпінг – ефективна та емоційна фізична активність, що зміцнює серцево-судинну й дихальну системи, розвиває силу, спритність, витривалість, координацію рухів;
- памп-аеробіка – один з видів танцювальної аеробіки, що передбачає додатково використання різних спортивних снарядів (плюсом є можливість вибору);
- фітбол-аеробіка – аеробіка з використанням спеціального м'яча, що дає змогу тренувати вестибулярний апарат, координацію рухів, різні групи м'язів (один з ідеальних варіантів тренування у домашніх умовах);
- шейпінг – система фізичних навантажень з високим рівнем рухової активності, яка спрямована на гармонійний розвиток всього тіла;
- степ-аеробіка – аеробіка з використанням степ-платформи, що забезпечує гарний настрій, координацію рухів, різнопланове навантаження;
- стретчинг – актуальний для відновлення рухливості, фізичної активності після отримання травм, розвиває гнучкість та рухливість суглобів, сприяє психологічному розслабленню;
- капоейра – вид бойового мистецтва, заняття яким проводяться під музику та сприяють розвитку гнучкості, пластичності, сили й витривалості.

3 блок – впровадження дистанційного навчання та залучення комп'ютерних технологій. Формування нових методів віддаленої взаємодії в освітньому процесі в Україні фактично було вимушеним. Перші виклики в цьому напрямі були спричинені режимом карантину у зв'язку з пандемією [1].

Новим стало використання різноманітних застосунків для контролю навантаження, які можна встановлювати на різні гаджети; запис виконання окремих рухів та їхніх комбінацій для подальшого детального аналізу на наявність технічних помилок разом з викладачем чи взагалі у колективному обговоренні. Тобто тут можна зазначити прагнення максимально відтворити формат реального заняття в умовах віддаленого спілкування.

Серед інноваційних впроваджень можна відзначити також виділення окремого напряму в теоретичній частині підготовки – це питання запобігання травмуванню під час виконання практичних завдань, тренування. При дистанційному навчанні викладач не може повністю контролювати весь процес виконання вправ. Тому тут мають працювати запобіжні заходи – підвищення обізнаності здобувачів щодо техніки виконання кожної вправи, особливостей навантаження, роботи опорно-рухового апарату, м'язів тощо.

4 блок – акцент на інклюзію. Ефективність фізичної освіти здобувачів з особливими освітніми потребами ґрунтується на забезпеченні постійного методичного супроводу з використанням інклюзивних підходів; контролі та врахуванні рівня опанування основними рухами та встановленні функціональних можливостей і рухових якостей; знаннях з фізичної культури [2]. Пріоритетом є диференційований підхід, що дає змогу працювати за індивідуальною програмою (систематизація фізичного навантаження залежно від стану здоров'я та захворювань здобувача) – тобто особистісно-орієнтований підхід. Крім того, оптимізація навчального процесу потребує медичного контролю та розробки уніфікованих програм обстеження для виявлення показників фізичних можливостей та складання індивідуальної програми.

Висновки. Якщо розглядати загалом розвиток фізичної культури в Україні останніми роками, то можна визначити такі особливості:

- прагнення до здорового способу життя та самовдосконалення серед молоді;
- потяг до нетрадиційних видів спорту;
- бажання отримати певні результати у спорті, тобто стійка внутрішня мотивація.

Все це потрібно враховувати при складанні освітніх та навчальних програм, що можуть дійсно сприяти розвитку фізичних можливостей, виявленню зацікавленості до різних напрямів спорту та фізичних активностей залежно від вподобань та рівня підготовки, стану здоров'я здобувачів освіти.

Інноваційні практики в галузі фізичної освіти мають враховувати умови отримання освіти. Тому актуальними наразі є нововведення з використанням сучасних комунікаційних технологій, що дають можливість займатися самостійно, при цьому отримувати повну інформаційну підтримку та контроль викладача, додаткову мотивацію з його боку.

Акцент у методиці теоретичної підготовки змістився у бік врахування можливих ризиків отримання травми під час виконання вправ. Це обумовлено переважно дистанційним форматом навчання. Важливо надати здобувачам усю інформацію стосовно техніки виконання вправ, можливих помилок та їхніх наслідків, виховати відповідальне ставлення до процесу тренування.

Впровадження сучасних комунікативних практик сприятиме заохоченню студентів до фізичного розвитку, здорового способу життя, самостійних додаткових занять, допоможе правильно обрати для себе цікаве, необхідне та доступне фізичне навантаження.

Перспективи подальших досліджень. Подальшим розвитком цієї теми може стати детальне опрацювання методик організації навчального процесу з урахуванням особливостей впровадження інновацій. Практичним розвитком досвіду буде реалізація сформованих програм та визначення їхньої ефективності.

Література

1. Баштовенко О., Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Наук. вісн. Ізмаїл. держ. гуманітарного ун-ту. Серія: Педагогічні науки.* 2021. Вип. 53. С. 9–22. DOI: 10.31909/26168812.2021-(53)-1
2. Блавт О. Інклюзивне фізичне виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами засобами дистанційних технологій. *Інноватика у вихованні*. 2022. Вип. 15. С. 27–34. DOI: https://doi.org/10.35619/iiu.v1i15.461
3. Ваколюк А., Шелюк В., Симонович Н. Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Інноватика у вихованні.* 2021. Вип. 14. С. 128–134. DOI: https://doi.org/10.35619/iiu.v1i14.431
4. Васкан І. Г., Єремія Я. І., Батюк А. М. Впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури. *Інноваційна педагогіка: наук. журн. Причорном. н.-д. ін-ту економіки та інновацій.* Причорноморськ. Вид. дім «Гельветика». 2022. Випуск 44. Т. 3. С. 19–22 DOI: https://doi.org/10.32843/2663-085/2022/44/3.4
5. Галан Я. П., Огнистий А. В., Огниста К. М., Бешлей О. В. Інноваційні форми олімпійської освіти в процесі дистанційного навчання. *Інноваційна педагогіка. Теорія та методика навчання (з галузей знань).* 2022. Вип. 49. Том 1. С. 32–38. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/49.1.6
6. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Чайченко Н. Л. Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. *Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи.* 2022. Вип. 85. С. 79–83. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.85.16
7. Кошелева О., Скрипченко І. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО : методичні рекомендації. Дніпро : Журфонд, 2021. 46 с.
8. Мозолев О. Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf».* 2022. № 136. С. 414–418. URL: https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1963
9. Моїсеєв С. О., Гузар В. М., Свирида В. С. Нова фізична культура у вимірах інновацій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2021. С. 91–94.
10. Мостецька О. І., Лаврін Г. З. Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : *збір. ст. XVIII наук. конф. (04 лютого 2022 р.)*. Харків, 2022. С. 142–145.
11. Пішак О. В., Романів Л. В., Поліщук Н. М. Сучасні тенденції фізичного виховання, спорту та здоров'я людини в національній системі освіти. *Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2021. Т. 2, вип. 79. С. 53–59. URI: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/160
12. Темченко В., Коник Г., Усова Т., Коленченко А., Чупир К. Спортивно орієнтоване фізичне виховання при факультативній формі організації занять. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2022. С. 96–103.
13. Чепелюк А. В., Мальона С. Б., Проць Т. А. Освітні тренди 2023 року в галузі фізичного виховання та підготовки освітніх кадрів. *Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 8. С. 175–179. URI: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/41980

Reference

1. Bashtovenko, O., Stanieva, S. (2021). Problemy orhanizatsii dystantsiinoho navchannia z fizychnoi kultury v zakladakh osvity [Problems of distance learning organization in physical culture in educational institutions]. *Naukovyi visnyk Izmailskoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky [Scientific Bulletin of the Izmail State Humanitarian University. Series: Pedagogical sciences],* 53, 9–22. DOI: 10.31909/26168812.2021-(53)-1.
2. Blavt, O. (2022). Inkliuzyvne fizychne vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity z osoblyvymy osvitnimy potrebamy zasobamy dystantsiinykh tekhnolohii [Inclusive physical education of students of higher education with special educational needs by means of remote technologies]. *Innovatyka u vykhovanni [Innovation in education]*, 15., 27–34.
3. Vakoliuk, A., Sheliuk, V., Symonovych N. (2021). Innovatsiini tekhnolohii u systemi fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity [Simonovych N. Innovative technologies in the system of physical education of students of higher education]. *Innovatyka u vykhovanni [Innovation in education]*, 14, 128–134.
4. Vaskan, I. H., Yeremiia, Ya. I., Batiuk, A.M. (2022). Vprovadzhennia fitnes-tekhnolohii v suchasnyi protses fizychnoi kultury [Implementation of fitness technologies in the modern process of physical culture]. *Innovatsiina pedahohika: naukovyi zhurnal Prychornomorskoho naukovo-doslidnoho instytutu ekonomiky ta innovatsii [Innovative pedagogy: scientific journal of the Black Sea Research Institute of Economics and Innovation].* Prychornomorsk. Vydavnychyi dim «Helvetyka», 44 (3), 19–22. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-085/2022/44/3.4
5. Halan, Ya. P., Ohnystyi, A. V., Ohnysta, K. M., Beshlei, O. V. (2022). Innovatsiini formy olimpiiskoi osvity v protsesi dystantsiinoho navchannia [Innovative forms of Olympic education in the process of distance learning.]. *Innovatsiina pedahohika. Teoriia ta metodyka navchannia (z haluzei znan) [Innovative pedagogy. Theory and teaching methods (from fields of knowledge)],* 49 (1), 32–38.
6. Dembitska, O. O., Haidai, S. I., Khapsalis, H. L., Chaichenko, N. L. (2022). Zastosuvannia innovatsiinykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Application of innovative technologies in the process of physical education of student youth]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy [Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects]*, 85, 79–83. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.85.16\
7.Kosheleva, O., Skrypchenko, I. (2021). *Innovatsiini tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv ZVO : metodychni rekomendatsii [Innovative technologies in the system of physical education of students of higher education institutions: methodical recommendations]*. Dnipro : Zhurfond.

8.Mozolev, O. (2022). Fitnes tekhnolohii dystantsiinoho navchannia studentiv z fizychnoho vykhovannia [Fitness technology of distance learning of physical education students]. *Scientific Collection «InterConf»,* 136, 414–418. URL: https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1963

9.Moiseiev, S. O., Huzar, V. M., Svyryda, V. S. (2021). Nova fizychna kultura u vymirakh innovatsii [New physical culture in the dimensions of innovations]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity [Problems and prospects of the development of sports games and wrestling in institutions of higher education],* 91–94.

10. Mostetska, O. I., Lavrin, H. Z. (2022). Zastosuvannia suchasnykh hadzhetiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Application of modern gadgets in the process of physical education]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity : zbirnyk statei XVIII naukovoi konferentsii (04 liutoho 2022 r.). Kharkiv [Problems and prospects of the development of sports games and wrestling in institutions of higher education: a collection of articles of the XVIII scientific conference (February 4, 2022). Kharkiv]*, 142–145.

11. Pishak, O. V., Romaniv, L. V., Polishchuk, N. M. (2021). Suchasni tendentsii fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorovia liudyny v natsionalnii systemi osvity [Modern trends in physical education, sports and human health in the national education system]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova [Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU]*, 2 (79), 53–59. URI: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/160

12. Temchenko, V., Konyk, H., Usova, T., Kolenchenko, A., Chupyr, K. (2022). Sportyvno oriientovane fizychne vykhovannia pry fakultatyvnii formi orhanizatsii zaniat [Sport-oriented physical education with an optional form of organization of classes]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia [Actual problems of physical education of different population strata]*. Kharkiv: KhDAFK, 96–103.

13. Chepeliuk, A. V., Malona, S. B., Prots, T. A. (2023). Osvitni trendy 2023 roku v haluzi fizychnoho vykhovannia ta pidhotovky osvitnikh kadriv [Educational trends of 2023 in the field of physical education and training of educational personnel]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova [Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU],* 8, 175–179.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).27
УДК: 796.332.015.85:796.015.31-055.1-053.67

Павелько О.М.
аспірантка кафедри
фізичної культури і спорту
четвертого року навчання
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
orcid.org/ 0000-0001-5919-8662

ОПТИМІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТОК 17-19 РОКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ МОДИФІКОВАНОЇ ПРОГРАМИ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Павелько О.М. Оптимізація функціонального стану кардіореспіраторної системи студенток 17-19 років за допомогою модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання. В статті розглядаються питання щодо особливостей впливу модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання на функціональний стан систем кровообігу та зовнішнього дихання студенток 17-19 років закладу вищої освіти. Актуальність та практична значущість цього дослідження обумовлені складними сучасними умовами життя нашої країни, неможливістю проведення повноцінних занять серед студентської молоді та необхідністю підтримці оптимального рівня фізичного та функціонального стану студентської молоді. Використання серед студенток експериментальної групи запропонованої нами програми дистанційних занять сприяло достовірно більш високим, в порівнянні зі студентками контрольної групи, темпам покращення частоти серцевих скорочень, усіх видів артеріального тиску, індексу Робінсону, загального периферичного опору судин, коефіцієнту економічності кровообігу, життєвої ємності легень (в 2-3 рази), часу затримки дихання на вдоху та видиху (відповідно в 3 та 5 разів), індексу Скібінського в 5 разів, індексу гіпоксії (в 20 разів) та майже в 5 разів рівнів функціонального стану серцево-судинної системи та системи зовнішнього дихання. Отримані результати свідчили про високу ефективність запропонованої нами програми дистанційних занять з використанням засобів фітнесу та можливість її практичного використання серед студенток закладу вищої освіти.

Ключові слова: *фізичне виховання, дистанційна форма, засоби фітнесу, студентки, 17-19 років, заклад вищої освіти.*

Pavelko O.M. Optimizing the functional state of the cardiorespiratory system of female students aged 17-19 with the help of a modified program of distance classes in physical education. *The article deals with the peculiarities of the impact of a modified program of distance training on physical education on the functional state of circulatory systems and external breathing of students of 17-19 years of higher education. The relevance and practical importance of this study is due to the complex modern conditions of life of our country, the inability to conduct full -fledged classes among student youth and the need to maintain the optimal level of physical and functional state of student youth.*

The use among female students of the experimental group of the program of remote classes proposed by us contributed to significantly higher rates of improvement in heart rate, all types of blood pressure, Robinson's index, total peripheral resistance