CONTENTS

SECTION 1. THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETES TRAINING

Predicting the performance of football players at the stages of multi-year training
Romaniuk M. V. 5

Analysis of ways to increase the efficiency of technical training of athletes in beach volleyball
Samokhvalova I. Yu., Kharchenko S. M. 8

SECTION 2. HUMAN HEALTH, FITNESS AND RECREATION, PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION, PHYSICAL REHABILITATION

Fitness in the system of physical education in higher education institutions
Antipova Zh. I. 11

Significance of physical culture values for children and youth
Bakiko I. V., Denisovets A. P., Pantus O. O. 14

Involvement of residents of the settlement territorial community to a healthy lifestyle
Hryhorenko H. V., Hryhorenko D. P. 18

Characteristics of indicators of individual physical culture of high school students
Diedukh M. O., Brychuk M. S., Holodova O. S. 22

Physical education of 5th – 7th grade students with weakened health
Kuznetsova L. I., Dolghenko L. P., Podosinova L. P. 27

Physical culture as one of the health indicators of female students of the pedagogical college
Kulchytskyi V. M., Melnyk S. A., Hrebik O. V. 31

Features of the training of recreation specialists in some countries of the European Union
Moroz Yu. M. 34

MMA mixed martial arts as a component of special physical training of military personnel
Otkydach V. S., Korchagin M. V., Maniak S. V. 38

Personnel management technologies in physical and sports organization
Pryimak M. M., Kalyta L. V., Yurchenko M. O. 43

Physical activity of primary school students
in the educational environment of the educational institution
Trachuk S. V., Dovhal V. I., Holub V. A. 48

Content lines in approaches to testing the physical fitness
of school students in different countries
Trachuk S. V., Kholodova O. S., Syrotiuk S. M. 52

SECTION 3. SPORT MEDICINE, PHYSIOLOGY AND BIOCHEMISTRY OF SPORT

Laboratory diagnostics of iron deficiency in track and field athletes
Husarova A. M., Vdovenko N. V. 57

SECTION 4. MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY AND WAYS TO SOLVE IT

Factors influencing the process
of involving the population in mass sports in Ukraine
Varenyk O. M. 62

Image priorities in choosing educational programs of the specialty 017
"Physical culture and sports" at the second (master's) level of higher education
Pyzhov O. M., Semenenko V. P., Trachuk S. V. 67

SECTION 5. MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Current state and trends of the development of information technologies
in sports management
Lysenko I. A. 72

4. Положення про соціальний проект «Активні парки – локації здорової України». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021

DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-337-8-6

CHARACTERISTICS OF INDICATORS OF INDIVIDUAL PHYSICAL CULTURE OF HIGH SCHOOL STUDENTS

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ІНДИВІДУЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Diedukh M. O.
Doctor of Philosophy,
Senior Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Physical Education
National University of Physical Education and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine

Дєдух М. О.
доктор філософії,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна

Brychuk M. S.
Candidate of Geographical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at The Department of Theory and Methodology of Physical Education
National University of Physical Education and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine

Бричук М. С.
кандидат географічних наук,
доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна

Holodova O. S.
Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor,
Associate Professor at The Department of Theory and Methodology of Physical Education
National University of Physical Education and sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine

Холодова О. С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна

Згідно з аналізом наукових досліджень Т.Ю. Круцевич [5, с. 11–13], поняття фізичної культури може бути розглянуте з двох поглядів: «фізична культура суспільства» та «фізична культура людини» (особиста фізична культура, індивідуальна фізична культура). Поняття «фізична культура суспільства» включає сформовані духовні і матеріальні цінності, які можуть використовуватися людьми для розвитку своїх фізичних здібностей та покращення здоров'я. Проте це тлумачення є неповним, оскільки воно акцентує увагу лише на об'єкті, на який спрямована дія цінностей фізичної культури. Людина, згідно з цими авторами, виступає суб'єктом, який може не лише споживати цінності фізичної культури, а й засвоювати їх, створювати нові значущі для неї цінності, такі як поліпшення здоров'я, міцніші м'язи, поліпшена фігура тощо. При цьому ці матеріальні цінності можуть використовуватися різним чином, як на благо суспільства, так і проти нього [3, с. 48–50; 4, с. 11–12].

Вчені, зокрема Т.Ю. Круцевич, досліджували ефективні засоби підвищення рухового режиму учнів старшого шкільного віку та формування їх індивідуальної фізичної культури [5, с. 10–13]. Фізичне виховання, зокрема у період становлення особистості, має спрямовуватися на формування мотивації до занять фізичною культурою, що передбачає надання знань про користь фізичних вправ та розвитку індивідуальної (особистої) фізичної культури на заняттях з фізичного виховання.

Таким чином, «фізична культура індивіда» трактується як процес, в якому людина оволодіває духовними і матеріальними цінностями фізичної культури суспільства, знаннями, уміннями, навичками виховної, розвивальної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для свого особистого самовдосконалення. Результатом цього процесу є підвищення рівня спеціальної освіченості, фізичного і духовного здоров'я, досягнутих завдяки мотиваційно-ціннісним орієнтаціям, наполегливості, руховій активності і здоровому способу життя. Фізичне виховання в різних навчальних закладах є невід'ємною складовою освіти та допомагає оптимізувати фізичний та функціональний стан особистості, підготовляючи її до подальшого життя [1, с. 14–16; 2, с. 18; 5, с. 14].

Мета роботи – визначити та охарактеризувати показники індивідуальної фізичної культури учнів старшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Організація дослідження: дослідження проводились зі школярами 10–11 класів м. Києва, у кількості 100 осіб – 50 юнаків та 50 дівчат. Дослідження проведене за погодженням всіх учасників.

Для визначення показників індивідуальної фізичної культури було розроблено анкету для збору та аналізу даних про інтереси та зайнятість учнів у вільний час. Рейтинг видів діяльності, якими займаються у вільний час учні старшого шкільного віку представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Заняття учнів старшого шкільного віку у вільний час

№ п/п	Варіанти відповідей	Юнаки (n=50)	Дівчата (n=50)
		рейтинг	рейтинг
1.	Спілкуюсь з друзями	1	2
2.	Читаю художню/спеціальну літературу	4	5
3.	Сиджу в гаджетах	3	3
4.	Відвідую дискотеки	7	6
5.	Займаюсь спортом	2	4
6.	Граю у комп'ютерні ігри	5	7
7.	Допомагаю батькам	6	1

На основі отриманих даних можна зробити висновки: спілкування з друзями є переважним видом діяльності – це зрозуміло, оскільки учні старшого шкільного віку перебувають на етапі життя, коли соціальні контакти та дружба важливі для їхнього соціального та емоційного розвитку; використання гаджетів та соціальних мереж – зайнятість учнів цим видом діяльності на 3 місці вказує на широке поширення сучасних технологій у їхньому житті, у спілкуванні, отриманні інформації або просто є способом розваги; зайнятість спортом – участь учнів у спорті, особливо у юнаків, є популярною активністю, що може вказувати на зацікавленість у здоровому способі життя, змаганнях, а також, можливо, на прагнення займатися спортом професійно; розбіжності між юнаками та дівчатами – відмінності у зайнятості спортом можуть бути пов'язані зі стереотипами та соціокультурними уявленнями про стать, юнаки можуть бути схильні більше

ідентифікувати себе з активними та спортивними заняттями, тоді як дівчата можуть більше віддавати перевагу іншим видам діяльності.

Отримані дані можуть бути корисними для планування програм фізичного виховання та сприяння розвитку індивідуальної фізичної культури учнів. Важливо стимулювати учнів до зайнятості різними видами фізичної активності, враховуючи їхні інтереси та потреби.

Надалі виникає питання, як впливають відмінності у способі життя учнів на формування їх уявлень про цілісний образ особистості («Що Ви понад усе цінуєте в людях?»). Відповіді (таблиця 2) свідчать про різноманітні інтереси та цінності учнів, що залежать від їхніх індивідуальних уявлень, стереотипів, соціокультурного контексту та інших чинників. Важливо враховувати ці різноманітності при формуванні фізичної культури та індивідуальних підходів до учнів для їхнього розвитку і самореалізації.

Таблиця 2

Якості, які учні старшого шкільного віку найбільше цінують у людях

№ п/п	Варіанти відповідей	Юнаки (n=50)	Дівчата (n=50)
		рейтинг	рейтинг
1	Гарну зовнішність	6	7
2	Товариськість, комунікабельність	1	8
3	Інтелігентність та широке коло інтересів	2	3
4	Гарний одяг	7	2
5	Вміння себе поводити на людях	10	1
6	Фізичну силу	9	12
7	Вміння досягти мети будь-якими засобами	5	9
8	Безкомпромісність	11	4
9	Жорстокість та безапеляційність	12	10
10	Вміння підкорити собі інших	13	11
11	Лагідність та здібність міняти свою точку зору	8	5
12	Авантюризм та безцеремонність	3	6
13	Оптимістичність та виваженість	4	13

Висновки: дослідження індивідуальної фізичної культури учнів старшого шкільного віку є актуальним. Визначені показники індивідуальної фізичної культури учнів, зокрема, проведення вільного часу та людські якості, що дає можливість зрозуміти, які аспекти життя юнаків і дівчат можуть впливати на формування їхньої особистості та цінностей.

Подальші дослідження будуть направлені на розкриття поняття «індивідуальна фізична культура» та вивчення впливу інших чинників на її формування у різних вікових групах. Ці дослідження допоможуть зрозуміти, які фактори і впливи формують фізичну культуру та цінності у людей на різних етапах їхнього розвитку.

Література:

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів. Львів : Львівський держ. ін-т фіз. культури. 2004. 20 с.

2. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів. Дніпропетровськ : Дніпропетровський ДІФКС. 2014. 22 с.

3. Дєдух М. О. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання : дис. ... д-ра філософії: 017. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ, 2021. 280 с.

4. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. 6(68). 10–15.

5. Круцевич Т. Ю., редактор. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література; 2017. Т. 1. 392 с.