

також впливу на показники фізичного розвитку та функціонального стану систем організму студентів.

**Висновки.** Перспективним напрямком підвищення ефективності академічних занять фізичною культурою у вузі є вдосконалення засобів фізичного виховання шляхом включення до їх складу найбільш популярних серед студентів програм фітнесу. Найбільш популярні серед студентів програми фітнесу володіють різними вираженими можливостями впливу на фізичні якості, фізичний розвиток і функціональний стан систем організму: класична аеробіка; степ-аеробіка; пілатес; фітбол-аеробіка; стретчинг. Отримані дані функціональних і фізичних показників підтвердили ефективність введення в навчальні заняття з фізичної культури спеціалізацію «фітнес-аеробіка».

#### Література

1. Борилкевич, В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 2. - С. 45-47.
2. Венгерова, Н. Н. Стретчинг как средство изменения соматического здоровья девушек 17-18 лет / Н.Н. Венгерова, О.Е. Пискун, С.А. Возовиков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 4 (50). - С. 29-33.
3. Венгерова, Н. Н. Физические кондиции девушек 17-20 лет как показатель здоровья / Н.Н. Венгерова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 4 (62). - С. 12-15.
4. Горелов, А.А. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодежи оптимальными двигательными режимами / А.А. Горелов, В.И. Лях, О.Г. Румба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 9 (67). - С. 29-34.
5. Журавская, Н.В. Проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов не физкультурного вуза / Н. В. Журавская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12 (58). - С. 49-52.
6. Нижник, Г. Н. Аквааэробика в начальном обучении плаванию девушек 18-20 лет / Г.Н. Нижник, С.Н. Морозов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 6 (76). - С. 116-119.
7. Сайкина, Е.Г. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 4 (38). - С. 68-71.
8. Серова, Т.В. Анализ результатов применения фитнес-программы на занятиях по физической культуре в техническом вузе / Т.В. Серова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 8 (90). - С. 79-83.
9. Borilkevch, V.E., "About concept "fitness" identification", Theory and practice of physical education, No. 2. - 2003. - pp. 45-47.
10. Borilkevch, V.E., "About concept "fitness" identification", Theory and practice of physical education, No. 2. - 2003. pp. 45-47.
11. Vengerova, N.N., Piskun, O.E. and Vozovikov, S.A., "Stretching as means of change of somatic health of girls of 17-18 years trained in high school", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 50, No. 4. - 2009. - pp. 29-33.
12. Vengerova, N.N., "Physical conditions of girls at the age of 17-20 years old as a health indicator", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 62, No. 4. - 2010. - pp. 12-15.
13. Gorelov, A.A., Lyakh, V.I., Rumba, O.G., "To the question of necessity in development of system mechanisms for providing the student youth with optimal motion conditions", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 67, No. 9. - 2010. - pp. 29-34.
14. Dzuravskaya, N.V., "The problems of forming motivation for healthy life style for students of nonphysical education institution", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 58, No. 12. - 2009. - pp. 49-52.
15. Nizhnik, G.N. and Morozov, S.N., "Aqua aerobic at elementary swimming stage for the girls aged 18-20 years old", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 76, No. 6. - 2011. - pp. 116-119.
16. Serova T.V., "Analysis of the results of the fitness program application at lessons of physical training in the technical college", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 90, No. 8. - 2012. - pp. 79-83.
17. Sajkina, E.G. and Smirnova, J.V., "Methodical aspects of musical illustration in fitness classes", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 38, No. 4. - 2008. - pp. 68-71.

Іваненко Г. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

#### ФОРМИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Підготовка фахівців в сфері фізичного виховання і спорту є одним з найважливіших елементів розвитку галузі. Аналіз літературних джерел свідчить, що фахівцями обґрунтовано соціальну значимість олімпійського освіти, систематизовані форми і методи реалізації олімпійського освіти в загальноосвітніх навчальних закладах, доведено цінність олімпійського освіти в процесі підготовки фахівців галузі «Фізична культура і спорт». В той же час, актуальним залишається питання про форми реалізації олімпійського освіти в закладах вищої освіти. В рамках проведеного дослідження були визначені форми роботи зі студентською молоддю, які є ефективними в реалізації олімпійського освіти в освітньому процесі: навчальні заняття, практична підготовка, самостійна робота і контрольні заходи, кожен з яких має змістовне наповнення. Так, навчальні заняття передбачають проведення лекцій, семінарів, навчальних конференцій і др.; практична підготовка включає різні види навчальних практик; к самостійній роботі належить робота з літературними джерелами, експериментально-дослідницька робота і др.; контрольні заходи передбачають іспити/зачіти, захисти курсових і дипломних робіт і др. С метою вивчення найбільш ефективних форм, в рамках яких,*

целесообразно внедряют вопросы по олимпийскому образованию в заведениях высшего образования, был проведён экспертный опрос (n=10), результаты которого позволили проранжировать выделенные формы в соответствии с эффективностью: на первом, по значимости месте идут учебные занятия, далее – контрольные мероприятия, практическая подготовка и самостоятельная работа.

**Ключевые слова.** Олимпийское образование, формы, образовательный процесс, заведения высшего образования.

**Іваненко Г. О. Форми реалізації олімпійської освіти у закладах вищої освіти.** Підготовка спеціалістів у сфері фізичного виховання та спорту є одним з важливих елементів розвитку галузі. Аналіз літературних джерел свідчить, що фахівцями обґрунтовано соціальну значущість олімпійської освіти, систематизовано форми та методи реалізації олімпійської освіти у загальноосвітніх навчальних закладах, доведено цінність олімпійської освіти у в процесі підготовки фахівців сфери «Фізична культура і спорт». В той же час, актуальним залишається питання щодо форм реалізації олімпійської освіти у закладах вищої освіти. В рамках проведеного дослідження було визначено форми роботи зі студентською молоддю, що є ефективними у впровадженні олімпійської освіти в освітній процес: навчальні заняття, практична підготовка, самостійна робота та контрольні заходи, кожна з яких має певне змістове наповнення. Так, навчальні заняття передбачають проведення лекцій, семінарів, навчальних конференцій та ін.; практична підготовка включає різні види навчальних практик; до самостійної роботи входять робота з друкованими джерелами, експериментально-дослідницька робота та ін.; контрольні заходи передбачають іспити/заліки, захист курсових та дипломних робіт та ін. З метою визначення найбільш ефективних форм, в рамках яких, доцільно впроваджувати питання з олімпійської освіти в закладах вищої освіти, було проведене експертне опитування (n=10), результати якого дозволили проранжувати виділені форми в порядку ефективності: на першому, за значущістю місці йдуть навчальні заняття, далі – контрольні заходи, практична підготовка та самостійна робота.

**Ключові слова.** Олімпійська освіта, форми, освітній процес, заклади вищої освіти.

**Ivanenko Halyna. Forms of implementation of the olympic education in the high education establishments.** Training of specialists in the field of physical education and sports is one of the most important elements of the development of the industry. The analysis of the academic sources shows that the experts substantiate the social significance of the Olympic education. There were also systematized the forms and methods of implementing the Olympic education in the higher education establishments, as well as proved the value of the Olympic education in the training of the specialists in the field "Physical Culture and Sport".

Meanwhile, the question of implementing the forms of the Olympic education in the higher education establishments remains relevant. Within the framework of the conducted research, there were identified the forms of work with students which are quite effective in launching Olympic education into the educational process: training sessions, practical training, independent work and control activities, each of which has a meaningful content.

Thus, the training sessions include lectures, seminars, training conferences, etc.; practical training includes various types of training practices; independent work includes work with literary sources, experimental research work, etc.; control measures include examinations / tests, defence of the thesis statements and coursework, etc.

In order to study the most effective forms, within which it is advisable to introduce questions of the Olympic education in the higher education establishments, an expert survey was conducted (n = 10), the results of which enabled to rank the selected forms in accordance with the effectiveness: at the first place, training sessions, further - control activities, practical training and independent work.

**Key words.** Olympic education, forms, educational process, the of higher education establishments.

**Постановка проблеми.** Європейська інтеграція, як стратегічний напрямок розвитку країни зумовлює перебіг не тільки економічних, соціальних процесів, які відбуваються в країні, але й освітніх [5].

Аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури дозволяє зазначити, що метою модернізації вищої освіти в сучасних умовах розвитку України є створення такої моделі освітнього простору, яка сприятиме підготовці активної, конкурентоспроможної, патріотично орієнтованої особистості [1, 2]. Дослідження свідчать, що одним із шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження елементів олімпійської освіти в освітній процес. При цьому, вивчення фахових літературних дозволяє виділити значну кількість науково-методичних публікацій, присвячених питанням організації освітнього процесу [2, 5, 9]; формам та методам роботи зі студентською молоддю [1, 4, 7]; у спеціалізованій літературі детально обґрунтовано соціальну значущість олімпійської освіти та розкрито її цінність в освітньому процесі [6, 8, 9, 10]. Однак, впровадження олімпійської освіти в процес роботи закладу вищої освіти, зокрема – форми реалізації олімпійської освіти при роботі зі студентською молоддю залишається актуальним питанням наукових досліджень.

**Зв'язок з важливими науковими програмами.** Робота виконана в рамках теми: «Реалізація національної ідеї становлення громадянина-патріота України через ціннісний потенціал олімпізму» (№ державної реєстрації: 0117U002384).

**Мета роботи** – визначення форм роботи зі студентською молоддю, що є ефективними у впровадженні олімпійської освіти в освітній процес.

**Методи дослідження:** синтез та аналіз науково-методичної літератури, документальних джерел, синтез та узагальнення, опитування, метод експертних оцінок.

**Результати дослідження.** Дослідження свідчать, що засвоєння знань студентами та ефективність освітнього процесу залежить від адекватно підібраних форм організації процесу навчання [4]. Тому першим кроком нашої роботи було визначення та систематизація форм організації процесу навчання, що мають місце в роботі закладів вищої освіти в Україні.

Форми організації процесу навчання розкривають через способи взаємодії педагога зі студентами під час розв'язання дидактичних завдань. Вони виявляються за допомогою різних шляхів керування діяльністю, спілкуванням, відносинами. У них реалізується зміст освіти, освітні технології, стилі, методи й засоби навчання. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволяє зазначити, що форма організації навчання – це певна структурно-організаційна та управлінська конструкція навчального заняття залежно від його дидактичних цілей, змісту й особливостей діяльності суб'єктів та об'єктів навчання. На думку спеціалістів, форми організації навчання мають упорядковувати навчальний процес. Їхньою провідною ознакою для класифікації є дидактичні цілі. Водночас кожна організаційна форма навчання може мати кілька дидактичних цілей [6, 7].

Першим кроком нашої роботи було вивчення форм, що мають місце в забезпеченні освітнього процесу у закладах вищої освіти. В Законі України «Про вищу освіту» [3] зазначено, що освітній процес у закладах вищої освіти здійснюється за такими формами: 1) навчальні заняття; 2) самостійна робота; 3) практична підготовка; 4) контрольні заходи.

Опитування фахівців дозволило зазначити, що питання з олімпійської освіти доцільно впроваджують в рамках всіх перерахованих форм, тому наступним кроком дослідження було визначення змістового наповнення виділених форм організації освітнього процесу у закладах вищої освіти, що мають місце у нашій країні (таб.1).

Узагальнення матеріалу свідчить, що до першої групи належать: лекція, семінар, лабораторне заняття, практичне заняття, індивідуальне заняття, навчальна конференція, консультація, навчальна гра, брейн-ринг та ін. Дослідження свідчать, що саме ця форма є найбільш поширеною (за загальним часом, що відводиться на навчання) при роботі зі студентською молоддю. Під час навчальних занять студент має змогу отримати інформацію від викладача, що може стати ефективним шляхом впровадження олімпійської освіти у навчальний процес. Ці організаційні форми навчання мають свої особливості. Їх урахування дає змогу оптимізувати процес навчання.

Таблиця 1.

Змістове «наповнення» форм освітнього процесу

Навчальні заняття	Практична підготовка	Самостійна робота	Контрольні заходи
лекція, семінар, лабораторне заняття, практичне заняття, індивідуальне заняття, навчальна конференція, консультація, навчальна гра, брейн-ринг, інтерактивне навчання, дистанційне навчання	навчальна практика, технологічна практика, переддипломна практика, стажування	робота з друкованими джерелами, самостійне вивчення певних питань, участь у роботі гуртків, експериментально-дослідницька робота, самостійний перегляд телепередач, тематичних кінофільмів, прослуховування радіопередач та ін.	іспити/заліки, контроль, контрольні роботи, контрольна перевірка оволодіння професійними знаннями, навичками і вміннями з різних предметів, вирішення кваліфікаційних завдань, захист курсових та дипломних робіт

Дидактична мета другої групи – організаційних форм практичної підготовки – формування у студентів професійних навичок, а також практичних умінь, необхідних для виконання професійних завдань. Практична підготовка студентів в закладах вищої освіти є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня і має на меті набуття студентом професійних навичок та умінь. Практична підготовка студентів здійснюється на підприємствах і організаціях різних галузей господарства, науки, освіти, охорони здоров'я, культури та мистецтва, торгівлі і державного управління. Практична підготовка проводиться в умовах професійної діяльності під організаційно-методичним керівництвом викладача закладу вищої освіти та спеціаліста з даного фаху, що дає змогу студентам застосувати на практиці засвоєний матеріал, зокрема з олімпійської освіти. Програма практичної підготовки та терміни її проведення визначаються навчальним планом.

До третьої групи організаційних форм самостійної роботи – належить робота з друкованими джерелами (підручниками, навчальними посібниками, інструкціями, настановами тощо), самостійне вивчення певних питань, участь у роботі гуртків, експериментально-дослідницька робота, самостійний перегляд телепередач, тематичних кінофільмів, прослуховування радіопередач та ін. Мета самостійної роботи студентів – самостійне вивчення, закріплення й поглиблення раніше здобутих і нових знань, набуття практичних навичок і умінь. Дидактичні цілі самостійної роботи: закріплення, поглиблення, розширення й систематизація знань, здобутих під час аудиторних занять; самостійне оволодіння новим навчальним матеріалом; формування професійних навичок і умінь; формування умінь і навичок самостійної розумової праці; розвиток самостійності мислення, творчого підходу до розв'язання поставлених завдань; самоосвіта. Завдяки цій формі, студенти мають змогу отримати більше інформації з різноманітних джерел, різнобічно розглянути питання, які вивчаються, що є ефективним для впровадження олімпійської освіти в освітній процес. До четвертої групи – організаційних форм контрольних заходів – належать: іспити/заліки, модульний контроль, контрольні роботи, контрольна перевірка оволодіння професійними знаннями, навичками і вміннями з різних предметів, розв'язання кваліфікаційних завдань, захист курсових і дипломних робіт. Дана форма дозволяє покращити якість впровадження олімпійської освіти серед студентів, стимулюючи їх до кращого засвоєння та розуміння матеріалу, що вивчається. Наступним кроком роботи було проведення експертного опитування (n=10) з метою визначення найбільш ефективних форм, в рамках яких доцільно впроваджувати питання з олімпійської освіти в освітній процес роботи зі студентами. Результати експертного оцінювання дозволили проранжувати виділені форми, щодо ефективності їх використання у процесі впровадження питань з олімпійської освіти. Так, що найбільш ефективною формою фахівці вважають – навчальні заняття, далі, за значущістю йдуть контрольні заходи, практична підготовка, самостійна робота. Отримані результати дозволяють рекомендувати їх до використання в рамках впровадження

питань з олімпійської освіти в освітній процес роботи зі студентами.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть присвячені обґрунтуванню ефективних методів впровадження олімпійської освіти в роботу зі студентською молоддю, а також обґрунтуванню шляхів вдосконалення освітнього процесу у закладах вищої освіти шляхом інтеграції питань з олімпійської освіти.

**Висновки:** 1. Аналіз літературних джерел дозволяє зазначити, що олімпійська освіта є ефективним засобом гуманізації освітнього процесу, що сприяє залученню молоді до здорового способу життя, розширяє кругозір, дозволяє протидіяти ряду негативних соціальних факторів; при цьому, питання щодо форм впровадження питань з олімпійської освіти в процес роботи зі студентською молоддю залишається актуальним у наявних наукових дослідженнях. 2. Синтез та узагальнення даних спеціальної літератури, нормативних документів, проведення бесід із фахівцями дозволили зазначити, що основними формами, в рамках яких доцільно впроваджувати питання з олімпійської освіти є: навчальні заняття, практична підготовка, самосійна робота та контрольні заходи. 3. Дослідження дозволили визначити змістове наповнення кожної з форм організації освітнього процесу. Так, навчальні заняття передбачають проведення лекцій, семінарів, навчальних конференцій та інш.; практична підготовка включає різні види навчальних практик; до самостійної роботи входять робота з друкованими джерелами, експериментально-дослідницька робота та ін.; контрольні заходи передбачають іспити/заліки, захист курсових та дипломних робіт та ін.

#### Література

1. Булатова М. Международная олимпийская академия в системе образования и воспитания // М.Булатова, К.Георгиадис /Наука в олимпийском спорте.-2016. - №3. – С.4.
2. Городинський І. Елементи олімпійської освіти у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів// І.Городинський, Л. Ібрагімова /Молодий вчений. – 2017. – №3.1(43.1). – С.99-102.
3. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
4. Іваненко Г.О. Проблеми реалізації олімпійської освіти у вищих навчальних закладах України та шляхи їх подолання// Г.О. Іваненко/ Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – №4 – С. 23-26.
5. Радченко Л.О. Олімпійська освіта в навчально-виховному процесі: педагогічна цінність та соціальна значущість / Л.О. Радченко // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського університету ім. Л.Українки. – 2014. – вип. 14. – С. 11-14.
6. Georgiadis Konstantinos. The Implementation of Olympic Education Programs at World Level / Konstantinos Georgiadis // Procedia Social and Behavioral Sciences. – 2010. – No 41 – P. 6711-6718
7. Gulbe Antra. Conceptual Approaches to the Acquirement of Olympic Education at Higher Education Institutions / Antra Gulbe // Scientific Journal of Riga Technical University. – 2010. – No 17 – P. 91-95
8. Haijun Zhang. Research on the Reason of Olympic Internationalization Success from the Cross-culture Perspective / Zhang Haijun, Guo Xiatao, Zhang Shangyan // Open Access Journal of Science. – 2017. – No 1(6) – P. 1-6.
9. Naul R. Olympic education / Roland Naul. – Oxford : Meyer & Meyer (UK) Ltd, 2008. – 168 p.
10. Nanayakkara Samantha. Human integration through Olympism education: a pragmatic engagement of youths in a war-torn society / Samantha Nanayakkara // Sport, Education and Society. – 2016. – No 4. – P. 623-643.

*Іванишин Ю.І., Ковальчук Л.В., Іванишин І.М.*

**ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»**

### ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ПІДЛІТКІВ 13–14 РОКІВ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ

*Метою дослідження було виявлення впливу екстремальних видів рухової активності (скейтбордингу та роллеспорту) на фізичну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі. У результаті дослідження впливу екстремальних засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість підлітків, які займалися в позаурочний час скейтбордингом та роллеспортом, було виявлено її покращення на рівні статистичної тенденції вже після півроку систематичних занять за авторською програмою. Встановлено достовірний приріст рівня фізичної підготовленості досліджуваного контингенту після експерименту.*

**Ключові слова:** підлітки, фізичне виховання, скейтбординг, роллеспорт, фізична підготовленість

*Іванишин Ю.И., Ковальчук Л.В., Іванишин И.М.. Влияние средств экстремальной двигательной активности на физическую подготовленность подростков 13–14 лет мужского пола. Целью исследования было изучить влияние экстремальных видов двигательной активности (скейтбординга и роллеспорта) на физическую подготовленность подростков 13–14 лет мужского пола. В результате исследования влияния экстремальных средств физического воспитания на физическую подготовленность подростков, занимавшихся во внеурочное время скейтбордингом и роллеспортом, было обнаружено ее улучшения на уровне статистической тенденции уже после полугодия систематических занятий по авторской программе. Установлен достоверный прирост уровня физической подготовленности исследуемого контингента после эксперимента.*

**Ключевые слова:** подростки, физическое воспитание, скейтбординг, роллеспорт, физическая подготовленность

**Summary.** *Ivanyshyn Ju. I., Kovalchuk L.V., Ivanyshyn I.M. Influence of extreme motor activity means on physical preparedness of male adolescents aged 13–14. The aim of the study is to identify the effects of motor activity extreme types (skateboarding and roller sport) on physical preparedness of male adolescents aged 13–14. 20 adolescents of secondary school-*