

підвищенні рівня здоров'я учнів є актуальною, так як це сприяє підвищенню якості викладання предмету «Фізична культура».

Список літератури.

1. Копилов, Ю. А. Вводимо третій урок Фізична культура в школі. – К. 2006. - № 6. - С. 27-30.

2. Шевердіна, Н. А. Оздоровча робота в початковій школі. - Д: Фенікс, 2018. - 247 с.

3. Янсон, Ю. А. Уроки фізичної культури в школі. Нові педагогічні технології - Д: Фенікс, 2015. – 432 с.

Павлова Ю. О. <https://orcid.org/0000-0002-8111-4469>

ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ: СТРУКТУРА КОНЦЕПЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ

Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

Анотація. У роботі проаналізовано концепцію грамотності у фізичній культурі та її структуру. Окреслено сучасні підходи щодо розуміння цього феномена та особливості оцінювання у різних країнах світу. Наведено інструменти, які використовують для оцінювання грамотності у фізичній культурі, їх основні завдання. Основні елементи оцінювання згруповано відповідно до ключових характеристик людської природи.

Abstract. The concept of physical literacy and its structure were analyzed. Modern approaches to understanding this phenomenon and features of assessment in different countries of the world were outlined. The tools used to assess physical literacy are given. The main elements of assessment were grouped according to key characteristics of human nature.

Ключові слова: грамотність, фізична активність, методики.

Keywords: literacy, physical activity, methods.

Актуальність теми дослідження. Грамотність у фізичній культурі – сучасна концепція, яка дозволяє подолати спрощене розуміння занять фізичною культурою та спортом як засобу досягнення високого рівня фізичної підготовленості чи опанування рухових навичок. Вона зміщує акценти на рівень мотивації, творчий підхід до занять фізичною активністю, наголошує важливості фізичної активності упродовж життя та особливому значенні фахівців, які навчають фізичної активності та популяризують її, спростовує уявлення про фізичне виховання як необов'язковий складник навчальної програми рекреаційного

характеру.

Мета дослідження – охарактеризувати сучасні уявлення про грамотність у фізичній культурі та основні підходи до її оцінювання.

Методи дослідження. Використано метод теоретичного аналізу та узагальнення інформації електронних баз даних літератури з використанням пошукових слів “physical literacy”, “physical education”, “physical activity”, “tool”, “evaluation”.

Результати досліджень. В основі концепції грамотності у фізичній культурі є монізм, що розглядає людину як єдине ціле та стверджує, що немає жодних труднощів, пов'язаних з об'єднанням тіла та духу, – це два складники інтегрованої сутності. Грамотність у фізичній культурі можна охарактеризувати як здатність та мотивацію використовувати потенціал нашого руху для того, щоб зробити вагомий внесок у якість життя.

Грамотність у фізичній культурі – універсальна «парасолькова» концепція, яку можна застосувати незалежно від віку, часу та місця проживання людини, а також незалежно від стану здоров'я. Основними складниками цієї концепції є рухові компетентності, правила, тактики і стратегії руху, мотивація і поведінкові навички, особисті і соціальні характеристики. Згідно з сучасними підходами ці чотири складники об'єднані допомогою таких елементів, як мотивація та інтереси. Кожний із цих складників може розвиватися від початкового до найвищого рівня, а сам прогрес відбувається не сучасно лінійним способом.

Відповідно до холістичного підходу, для індивідів, які є грамотними у фізичній культурі, характерні такі риси:

- наявність мотивації до рухової активності та впевнене використання рухів для поліпшення якості свого життя;
- чіткі, економні та впевнені рухи, їхній добір відбувається з урахуванням постійно змінної ситуації;
- впевнене зчитування усіх аспектів фізичного середовища, прогнозування потреби в руховій активності, аналіз наявних можливостей та адекватне реагування на них із використанням власного інтелекту та уяви;
- добре сформоване почуття себе як частини світу, зокрема результатом взаємодії із зовнішнім світом є позитивна самооцінка та впевненість у собі;
- здатність висловлюватися за допомогою невербального спілкування, наявність розвиненої емпатії;
- здатність виявляти та впливати на основні чинники, від яких залежить ефективність виконання рухів;

– знання та розуміння фундаментальних принципів збереження здоров'я.

Оцінювання грамотності у фізичній культурі відбувається відповідно до підходів, які пропонують різні організації національного рівня чи наукові школи. Грамотність вивчають з різною метою, зокрема щоб ліпше зрозуміти, як діти та молодь, батьки та викладачі розуміють цей феномен; для розуміння рівня грамотності населення, загальних тенденцій та проблем, а також запитів населення, виявлення найліпших практик та освітніх програм; для оцінювання ефективності навчальних програм у кількісному еквіваленті; для відслідковування прогресу тощо.

Найбільш відомими інструментами, які використовують на національному рівні для оцінювання грамотності у фізичній культурі є «PLAY» («Канадські інструменти для оцінювання грамотності у фізичній культурі», Canadian Sport for Life – Physical Literacy Assessment for Youth Tools), «Інструмент для спостереження за грамотністю у фізичній культурі» (Physical Literacy Observation Tool, PLOT), «Паспорт для життя» (PHE Canada – Passport for Life), «Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі» (Canadian Assessment of Physical Literacy, CAPL). Додатковими інструментами для оцінювання грамотності можуть бути «60-хвилинний інструмент для оцінювання основних рухових навичок» (60 Min Kids Club Fundamental Movement Skills Assessment Tool), «Інструмент для оцінювання сприйняття грамотності у фізичній культурі» (Perceived Physical Literacy Inventory, PPLI).

Найбільшу кількість інструментів для оцінювання грамотності у фізичній культурі створили канадські фахівці. Вони розробили чотири таких інструменти, які дають змогу оцінити грамотність у фізичній культурі дітей та молоді:

– «Паспорт для життя» призначено для використання на уроці вчителями, які відповідальні за програму з фізичного виховання або здоров'я людини;

– «PLAY» – це набір інструментів для оцінювання програм та досліджень у галузі спорту, охорони здоров'я, відпочинку, фізичної активності у школі та поза нею;

– «60-хвилинний інструмент для оцінювання основних рухових навичок» – інструмент для оцінювання фундаментальних рухових навичок у ранньому віці;

– «Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі» – для комплексного оцінювання навичок і здібностей дітей та молоді.

Оцінювання грамотності у фізичній культурі передбачає комплексний підхід та обов'язково орієнтоване на оцінювання

трьох ключових характеристик людської природи – афективної, фізичної та когнітивної. Варто відзначити, що аналіз рухових навичок, фізичної активності та фізичної підготовленості є важливим, проте не єдиним елементом оцінювання. В межах афективної частини вивчають мотивацію, упевненість, самоефективність, рішучість, адаптивність, самооцінку, сприйняття власної рухової компетентності. Фізична частина охоплює кардіореспіраторну витривалість, координацію, гнучкість, спритність, швидкість, силу, ритмічні здібності, естетичні / експресивні здібності, адаптування рухових стратегій до ситуації / середовища, а також прогрес у розвитку від простих до складних навичок. Когнітивна частина дозволяє краще зрозуміти рівень знань щодо важливості і переваг фізичної активності, розуміння проблем, пов'язаних із малорухливим способом життя, рівень креативності під час виконання рухів, особливості ухвалення рішень (здатність мислити, осмислювати, вирішувати, знати, як і коли виконувати рухи), здатність до рефлексії і удосконалення власної фізичної підготовленості тощо.

Висновки. Концепція грамотності у фізичній культурі підкреслює важливість розвитку не лише рухових навичок, але й акцентує увагу на високому рівні мотивації, формуванні позитивної самооцінки та впевненості у собі, творчому підході до діяльності. Відповідно, індивід, який є грамотним у фізичній культурі, володіє не тільки сукупністю знань, умінь, навичок чи позитивно ставиться до здорового способу життя, але й має проактивну позицію – допомагає іншим здобути, опанувати та розвивати такі навички. Інструменти для оцінювання грамотності у фізичній культурі враховують такий комплексний підхід та дозволяють проаналізувати елементи не тільки фізичної, але й афективної та когнітивної характеристик людської природи.

Список літератури.

1. Assessing physical literacy in health and physical education / Young L., O'Connor J., Alfrey L., Penney D. // Curriculum Studies in Health and Physical Education. 2021. Vol. 12(2). P. 156–179. Doi: 10.1080/25742981.2020.1810582
2. International approaches to the definition, philosophical tenets, and core elements of physical literacy: A scoping review / Martins J., Onofre M., Mota J. et al. // Prospects. 2021. Vol. 50(1–2). P. 13–30. Doi: 10.1007/s11125-020-09466-1
3. Liu Y., Chen S. Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions // European Physical Education Review. 2021. Vol. 27(1). P. 96–112. Doi: 10.1177/1356336X20925502
4. Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set

of indicators by Delphi method / Pavlova I., Petrytsa P., Andres A. et al. // Phys Activ Rev. 2021. Vol. 9(1). P. 24–32. Doi: 10.16926/par.2021.09.04

5. Whitehead M. Physical Literacy: Throughout the Lifecourse. Routledge. 2010.

Палічук Ю.І. <http://orcid.org/0000-0002-6589-096X>

ТРАВМАТИЗМ В СТУДЕНТІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПРИНТОМ

Буковинський державний медичний університет

Анотація. Новизною даної роботи стало те, що в роботі доповнено теоретичну базу знань, що стосуються сучасних поглядів на біомеханічні принципи виникнення травм нижніх кінцівок в спортсменів та факторів, що їм сприяють. Розроблено програму для профілактики травм нижніх кінцівок у студентів, які займаються спринтом.

Annotation. The novelty of this work was that the theoretical base of knowledge related to modern views on the biomechanical principles of the occurrence of lower limb injuries in athletes and the factors contributing to them was supplemented. A program has been developed for the prevention of lower extremity injuries in students engaged in sprinting.

Ключові слова: спортсмен, студент, травматизм, профілактика, нижні кінцівки, спринтер.

Key words: athlete, student, injury, prevention, lower limbs, sprinter.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Аналізуючи велику кількість травм у спортсменів під час занять фізичною культурою та спортом можна зробити припущення, що спортивний травматизм - це процес в певній мірі керований. Спортивні травми при організації належних заходів профілактики можна звести до мінімуму, насамперед важкі та середні травми. Із урахуванням особливостей окремих видів спорту засновано попередження спортивного травматизму на принципах профілактики ушкоджень. В окремих видах спорту, крім загальних організаційно-профілактичних заходів забезпечення безпеки під час навчальних і тренувальних занять і спортивних змагань, існують міри профілактики спортивного травматизму, властиві тільки даному виду спорту [2, 3].

Мета дослідження. Оцінити ефективність програми профілактики травм в студентів, бігунів-спринтерів.