

8. Nekhanevych O. B., Dorofieieva O. Ye., Smyrnova O. L., Lohvynenko V. V. (2015). Osoblyvosti likarskoho kontroliu za sportsmenamy z oznakamy dysplazii spoluchnoi tkanyny. *Visnyk problem biologii i medytsyny*, 4, 2 (125). S. 323–327.
9. Piantkovskiy O. S. (2016). Doslidzhennia roli dysplazii spoluchnoi tkanyny v perebihu vertebrohennoho syndromu poperekovo-kryzhovoho viddilu khrebtva. *Ukrainskyi nevrolohichnyi zhurnal*, 4. S. 38–43.
10. Soleiko O. V., Osypenko I. P., Soleiko L. P. (2014). «Biokhimichne oblychchia» syndromu nedyferentsiiivanoi dysplazii spoluchnoi tkanyny. *Liky Ukrainy*, 1 (177). S. 6–14.
11. Sorokman T. V., Lastivka I. V. (2009). Epidemiolohiia ta struktura dysplazii spoluchnoi tkanyny v ditei. *Zdorove rebenka*, 1 (16). S. 57–61.
12. Tymochko-Voloshyn R. Vdoskonalennia fizychnoho vykhovannia ditei serednoho shkilnoho viku z suhlobovymy proiavamy dysplazii spoluchnoi tkanyny (na prykladi spetsialnykh medychnykh hrup silskykh shkil) : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02. Lviv, 2018. 243 s.
13. Antoniou G. A., Georgiadis G. S., Antoniou S. A., Grandrath F. A., Giannoukas A. D., Lazarides M. K. (2011). Abdominal aortic aneurysm and abdominal wall hernia as manifestations of a connective tissue disorder. *Journal of Vascular Surgery*, 54(4). P. 1175–1181. doi: 10.1016/j.jvs.2011.02.065
14. Clinch J., Deere K., Sayers A., Palmer S., Riddoch C., Tobias J.H., et al. (2011). Epidemiology of generalized joint laxity (hypermobility) in fourteen-year-old children from the UK: a population-based evaluation. *Arthritis and Rheumatism*, 63(9). P. 2819–2827. DOI:10.1002/art.30435
15. Fatoye F., Palmer S., Macmillan F., Rowe P., & van der Linden, M. (2009). Proprioception and muscle torque deficits in children with hypermobility syndrome. *Rheumatology*, 48(2). P. 152–157.
16. Jin H., van't Hof R. J., Albagha O. M. E., Ralston S. H. (2009). Promoter and intron 1 polymorphisms of COL1A1 interact to regulate transcription and susceptibility to osteoporosis. *Human Molecular Genetics*, 18(15). P. 2729–2738. doi: 10.1093/hmg/ddp205
17. Kopff B., Raczkowski J. W. (2011). Zespół hipermobilności stawów – rzadkorozpoznawana patologia w obrębie narządu ruchu. *Kwartalnik Ortopedyczny*, 2. P. 80–92.
18. Nekhanevych O., Bakuridze-Manina V., Khomenko V. (2018). Early signs of physical overstrain of the cardiovascular system in athletes with symptoms of connective tissue dysplasia. *Journal of Physical Education and Sport*, 18. P. 1150-1154. DOI:10.7752/jpes.2018.s2154.
19. Posthumus M., September A. V., Keegan M., O'Cuinneagain D., Van der Merwe W., Schwellnus M. P., Collins M. (2009). Genetic risk factors for anterior cruciate ligament ruptures: COL1A1 gene variant. *British Journal of Sports Medicine*, 43(5). P. 352–356. doi: 10.1136/bjism.2008.056150
20. Sankova M. V., Nikolenko V. N., Oganessian M. V., Vovkogon A. D., Chirkova E. L., Sinelnikov M. Y. (2021). Age Pathognomonic Indicators of Injury Predisposition as a Basis for Public Health Preservation during Physical Activity. *International journal of environmental research and public health*, 18(4). 1989 s. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041989>
21. Schmidt H., Pedersen T.L., Junge T., Engelbirt R., Juul-Kristensen B. (2007). Hypermobility in adolescent athletes: pain, functional ability, quality of life, and musculoskeletal injuries. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 47(10). P. 792–800. DOI:10.2519/jospt.2017.7682

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).107](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).107)

**Тимошенко О.В.**

<https://orcid.org/0000-0002-5310-4941>

**доктор педагогічних наук, професор кафедри  
теорії та методики фізичного виховання,**

**Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ  
Заїка В.В**

<https://orcid.org/0000-0001-9872-360X>

**здобувач кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ**

## **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У статті досліджено рухові здібності і характеристики психіки майбутніх фахівців інформаційних технологій, що дало можливість визначити ті показники, які безпосередньо впливають на навчальні досягнення здобувачів вищої освіти та розробити модельні характеристики сформованості рухових умінь і навичок професійної спрямованості студентів інформаційних спеціальностей. При цьому встановлено взаємозв'язок показників спеціальної рухової підготовки з рівнем професійної підготовленості майбутніх фахівців інформаційних технологій та визначено структуру психофізичної підготовки для успішного оволодіння професійними умінями і навичками майбутньої спеціальності в галузі інформаційні технології. Обґрунтовано диференціацію фізичного виховання здобувачів вищої освіти відповідно до статі, мотиваційних прагнень та майбутньої спеціальності й на цій основі розроблено методику формування рухових умінь і навичок професійної спрямованості майбутніх фахівців інформаційних технологій.

**Ключові слова:** методика навчання, інформаційні технології, заняття з фізичного виховання, рухові уміння і навички, здобувачі вищої освіти.

**Tymoshenko O. Zayka V. "Methods of teaching motor skills and professional orientation skills of information major students in the process of physical education"**

The article examines the motor skills and characteristics of the psyche of future information technology specialists, which made it possible to determine those indicators that directly affect the educational achievements of students of higher education and to develop model characteristics of the formation of motor skills and professional orientation skills of students of information specialties. At the same time, the relationship between the indicators of special motor training and the level of professional training of future information technology specialists has been determined, and the structure of psychophysical training for the successful mastery of professional abilities and skills of the future specialty in the field of information technology has been determined. The differentiation of physical education of students of higher education according to gender, motivational aspirations and future specialty is substantiated, and on this basis, a methodology for the formation of motor skills and professional orientation skills of future information technology specialists is developed.

**Key words:** teaching methods, information technologies, physical education classes, motor skills and skills, higher education seekers.

**Постановка проблеми.** Поряд з виконанням завдання, що стосується фахової підготовки молоді, заклади вищої освіти повинні забезпечувати й психофізичну готовність студентів до здійснення майбутньої професійної діяльності. Суспільство покладає на заклад вищої освіти обов'язок формування у молодого покоління не тільки високого рівня фахових знань, умінь та навичок, але й забезпечення загальної та спеціальної працездатності та професійної надійності майбутніх спеціалістів [4; 8].

Інтеграція інформаційних технологій з усіма сферами людської діяльності постійно зростає, тому попит на висококваліфікованих фахівців у галузі інформаційних технологій збільшується [6]. У зв'язку з цим, перед системою вищої освіти стоїть важливе завдання якісної підготовки конкурентоспроможних фахівців, затребуваних у сфері інформаційних технологій. У таких умовах зростає необхідність формування під час навчання у закладах вищої освіти професійно важливих якостей особистості фахівця [2].

На сьогоднішній день існує недостатня кількість досліджень з питань фізичного виховання студентів, майбутня професійна діяльність яких пов'язана з інформаційною сферою. Як стверджує А.С. Андрес [1], існуючі науково-методичні розробки є розрізненими, основна увага в яких приділена розвитку лише окремих груп показників, кількісного оцінювання рухових якостей не проведено, якості, що необхідні для успішної роботи за фахом ІТ-фахівця не класифіковано, засоби фізичного виховання для розвитку професійно-важливих якостей цих фахівців недостатньо обґрунтовано.

У зв'язку з цим існує гостра потреба в спеціальних дослідженнях, спрямованих на розробку методики навчання рухових умінь і навичок професійної спрямованості кваліфікованих фахівців з урахуванням статі та кожної спеціалізації, за якою здійснюється підготовка спеціалістів у галузі інформаційних технологій,

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури дозволяє говорити про недостатність вивчення умов праці, вимог майбутньої діяльності та особливостей структури професійних рухів студентів інформаційних спеціальностей. Досконале і ретельне вивчення особливостей фахової підготовки майбутніх фахівців інформаційних технологій, визначення основних параметрів і механізмів спеціалізованих рухових дій, дослідження психофізіологічних показників організму, сенсорних систем, які беруть безпосередню участь у їх професійної діяльності створюють умови для розробки спеціальних програм і методик формування рухових умінь і навичок професійної спрямованості, розвитку здібностей, що здійснюють прямий вплив на успішність росту професіоналізму здобувачів вищої освіти [5; 10; 11].

Професійна діяльність майбутніх фахівців інформаційних технологій вимагає високого рівня володіння спеціалізованими рухами, які виконуються з високою точністю на тлі підвищеного нервово-емоційного напруження і характеризується переважним розвитком загальної і статичної витривалості; спритності і сили плечового пояса, координації рук, особливо кистей пальців; вдосконаленням функцій зорового, рухового аналізаторів, вестибулярного апарату; розвитку психофізіологічних якостей, процесів відчуттів, сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, швидкості переробки інформації, вміння оптимізувати свій психофізіологічний стан для збереження загальної працездатності [3; 7; 9].

Психофізичну підготовку А.С. Андрес [1], вважає важливою складовою частиною професійно-прикладної фізичної підготовки, а психофізичні здатності – провідними компонентами професійно-важливих якостей фахівців різних професій. Високий рівень розвитку психофізичних якостей особи забезпечує збереження її працездатності й здоров'я. Тому доцільність підвищення рівня розвитку психофізичної підготовленості студентів майбутніх фахівців інформаційних спеціальностей є очевидною. Рівень розвитку психофізичних якостей у майбутніх фахівців представників відносно мирних професій (студентів інформаційно-логічних спеціальностей) також потребує суттєвого покращення [12].

**Мета дослідження** – обґрунтувати і розробити методику навчання рухових умінь і навичок майбутніх фахівців інформаційних технологій у процесі фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Під час розробки методики формування рухових умінь і навичок професійної спрямованості майбутніх фахівців інформаційних технологій в якості теоретичного й методичного підґрунтя було використано знання та практичний досвід розвитку професійно-прикладних фізичних якостей, а також слід дотримуватися основних концепцій та положень сучасних вітчизняних та зарубіжних дослідників.

Рухові дії під час розробки комп'ютерних програм (на клавіатурі, з мишкою), робота з універсальними та спеціалізованими серверами, кабельною інфраструктурою, мережевим та телекомунікаційним обладнанням складає узгоджену систему складнокоординаційних рухів, що дозволяє успішно здійснювати професійну діяльність. Рухові уміння і навички професійної спрямованості базується на основі чіткої періодизації процесів напруження і розслаблення та включає рухи верхніми кінцівками, що мають точність, певну метроритмічну структуру та пластичність, а також різну частоту

локомоцій та прикладені зусилля. Аналіз рухових дій з позиції анатомії, фізіології, біомеханіки зумовили розподіл рухових умінь і навичок професійної спрямованості майбутніх фахівців інформаційних технологій відповідно до спеціальності, а саме 121 Інженерія програмного забезпечення і 123 Комп'ютерна інженерія (табл. 1).

При розробці змісту формування рухових умінь і навичок професійної спрямованості основними завданнями є удосконалення функцій сенсорних систем та властивостей психіки, що беруть участь у формуванні рухових дій, систематичне поновлення рухового досвіду (фонду засвоєних рухових умінь та навичок), формування здібності довільного регулювання м'язових зусиль в різноманітних просторово-часових умовах, яке вирішується за допомогою оволодіння новими різноманітними руховими навичками та їх поєднанням, а також спеціальних вправ професійної спрямованості, які характеризуються зміною швидкості, темпу, амплітуди, часу та інших параметрів, які вимагають прояву різних видів координації рухів.

При підборі засобів для удосконалення точності й координації рухів слід застосовувати засоби, що впливають на розвиток м'язових відчуттів, які можна вдосконалювати тільки при спеціальному навчанні за допомогою рухових умінь і навичок і які є результатом діяльності рухового аналізатора.

Оскільки здатність керування рухами тісно пов'язана з умінням здійснювати оцінку їх у часі, просторі й за ступенем м'язових зусиль, то при удосконаленні точності просторового, часового й силового оцінювання рухів, почуття ритму необхідно використовувати спеціально спрямовані вправи з видів спорту або фізичні вправи із застосуванням термінової інформації про величину і кількість допущених помилок.

Наприклад, у грі у футбол студенти можуть одразу ж отримати інформацію про точність передач або ударів м'яча у ворота, при метанні малого м'яча в ціль є можливість термінової оцінки власної просторової та кінестетичної точності. Повторюючи такі заняття поступово удосконалюється система корекції й уточнення параметрів рухів за амплітудою, зусиллям, часом, інтервалом повторень тощо.

Оскільки провідну роль в удосконаленні здібності до оцінки просторових параметрів рухів відіграє тренування довільної уваги, то при вирішенні вищезазначених завдань паралельно відбувався її розвиток. Для тренування довільної уваги, її рухливості, зорової й рухової пам'яті використовувалися різноманітні елементи спортивних ігор, естафети, танцювальні комбінації під музичний супровід, що вимагали одночасних асиметричних рухів різними частинами тіла. Під час застосування полегшених або ускладнених умов у процесі виконання різноманітних балістичних вправ, вправ на диференціювання відстані, характерних ігрових дій створювалися можливості здобувачам вищої освіти оперативно оцінити ситуацію стосовно просторових умов і миттєво відреагувати на неї раціональними діями.

Таблиця 1

**Класифікація рухових умінь і навичок професійної спрямованості студентів інформаційних спеціальностей з урахуванням освітньо-професійної програми**

Рухові дії		
Підйом руки з відведенням її назад-вперед	Біомеханічна основа руху	Синхронні дії при відведення рук вперед-назад від лопатки до кисті і пальців без особливих м'язових зусиль по дузі
	Просторові, часові і м'язові характеристики рухової діяльності	Здібність до довільного розслаблення м'язів, просторово-часова точність рухів, диференціація м'язових зусиль.
	Помилки у виконанні рухових умінь і навичок та їх наслідки	Перенапруження м'язових груп зони плечового суглоба за рахунок підйому рук по прямій. Перенапруження м'язових груп плечового поясу та хребта, що призводить до здавлювання та його деформації внаслідок провокації некоординованих дій
	<b>Спеціальність майбутнього фахівця інформаційних технологій</b>	<b>121 Інженерія програмного забезпечення, 123 Комп'ютерна інженерія</b>
Кидок руки та її вільне падіння	Біомеханічна основа руху	Утримання руки вгорі в момент її падіння за допомогою активного подолання опору напружених м'язових груп
	Просторові, часові і м'язові характеристики рухової діяльності	Пластичність, здібність до довільного розслаблення м'язів,
	Помилки у виконанні рухових умінь і навичок та їх наслідки	Перенапруження і скутість м'язів плечового поясу
	<b>Спеціальність майбутнього фахівця інформаційних технологій</b>	<b>«121 Інженерія програмного забезпечення», 123 Комп'ютерна інженерія</b>
Утримання піднятої руки	Біомеханічна основа руху	Утримування руки на вазі та максимально ідентична відповідність м'язовим відчуттям при опущеному її положенні за рахунок мінімально необхідного напруження м'язових груп плечового поясу, особливо у зоні «лопатка - плечовий суглоб».

	Просторові, часові і м'язові характеристики рухової діяльності	Відчуття м'язових зусиль, статична сила.
	Помилки у виконанні рухових умінь і навичок та їх наслідки	Надмірні м'язові напруження
	<b>Спеціальність майбутнього фахівця інформаційних технологій</b>	<b>121 Інженерія програмного забезпечення», 123 Комп'ютерна інженерія</b>
<b>Згинання і розгинання у кистьових та фалангових суглобах</b>	Біомеханічна основа руху	Точність силових дій м'язових груп передпліччя, що впливають на амплітуду і траєкторію рухів у кистьових суглобах та пальцях
	Просторові, часові і м'язові характеристики рухової діяльності	Еластичність м'язів та зв'язок, рухливість у суглобах, точність м'язових зусиль
	Помилки у виконанні рухових умінь і навичок та їх наслідки	Недостатня рухливість у суглобах
	<b>Спеціальність майбутнього фахівця інформаційних технологій</b>	<b>«121 Інженерія програмного забезпечення», 123 Комп'ютерна інженерія</b>
<b>Нажимні та ударні рухи рук</b>	Біомеханічна основа руху	Вплив часових параметрів рухів, певного ритму та дозованого силового навантаження на окремі м'язові групи плечового поясу та рук
	Просторові, часові і м'язові характеристики рухової діяльності	Просторово-часова точність рухів, сила м'язів, пластичність, здібність до довільного розслаблення м'язів точність відчуття зусиль, координованість рухів,
	Помилки у виконанні рухових умінь і навичок та їх наслідки	Скутість рухівта перенапруження м'язів верхніх кінцівок призводять до помилок в амплітуді та прикладених зусиллях
	<b>Спеціальність майбутнього фахівця інформаційних технологій</b>	<b>121 Інженерія програмного забезпечення», 123 Комп'ютерна інженерія</b>
		<i>Продовження таблиці 1</i>
<b>Дрібна моторика пальців</b>	Біомеханічна основа руху	Швидка зміна положення і напрямку руху кистей та пальціврук за певним ритмічним малюнком внаслідок тонкої диференціації м'язових зусиль. Робота нижніх дистальних груп м'язів рук в режимі мікрозусиль та швидкого темпу рухів пальців
	Просторові, часові і м'язові характеристики рухової діяльності	Частота рухів, точність відчуття та диференціації просторових, часових та силових параметрів рухів, відчуття ритму, координованість рухів, координаційна витривалість та здібність до довільного розслаблення м'язів, ..
	Помилки у виконанні рухових умінь і навичок та їх наслідки	Перенапруження рук
	<b>Спеціальність майбутнього фахівця інформаційних технологій</b>	<b>121 Інженерія програмного забезпечення»,</b>
<b>Відведення і приведення рук</b>	Біомеханічна основа руху	Робота верхньої групи м'язів плечового поясу в режимі макрозусиль та силової витривалості
	Просторові, часові і м'язові характеристики рухової діяльності	Сила та силова витривалість м'язів
	Помилки у виконанні рухових умінь і навичок та їх наслідки	Достатньо великі м'язові зусилля у плечовому поясі
	<b>Спеціальність майбутнього фахівця інформаційних технологій</b>	<b>123 Комп'ютерна інженерія</b>
<b>Вихідне положення: робоча поза (посадка або стійка фахівця інформаційних технологій) та постановка рук під час роботи з комп'ютером</b>		
<b>Утримання статичної пози</b>	Біомеханічна основа руху	При невимушеній стійці або положенні сидячи збалансований розподіл опори тіла



стоячи або сидючи	Просторові, часові і м'язові характеристики рухової діяльності	Статична силова витривалість, статична рівновага, пластичність
	Помилки у виконанні рухових умінь і навичок та їх наслідки	Напруженість або асиметричність пози, що супроводжується застійними явищами у брюшній і тазовій областях, нижніх кінцівках, ослабленням і розтягненням м'язів розгиначів спини і плечового пояса.
	<b>Спеціальність майбутнього фахівця інформаційних технологій</b>	<b>121 Інженерія програмного забезпечення, 123 Комп'ютерна інженерія</b>
Переміщення під час роботи з комп'ютером	Біомеханічна основа руху	Збалансоване і вільне і переміщення за комп'ютером
	Просторові, часові і м'язові характеристики рухової діяльності	Точність часових параметрів рухів, динамічна рівновага, динамічна силова витривалість, координованість рухів, просторова орієнтація, пластичність, координаційна витривалість
	Помилки у виконанні рухових умінь і навичок та їх наслідки	Перенапруження м'язів плечового поясу і м'язів спини, відсутність контролю м'язових відчуттів
	<b>Спеціальність майбутнього фахівця інформаційних технологій</b>	<b>123 Комп'ютерна інженерія</b>

Вдосконалення здібності до керування часовими параметрами рухів на заняттях з фізичного виховання відбувалося за допомогою вправ, які чітко обмежені за часовими параметрами і вимагають контролю часу їх виконання. При розвитку вміння точного оцінювання кінестетичних параметрів рухів важливе значення має формування м'язового відчуття, яке полягає в здатності правильно оцінити ступінь зусиль для виконання певної вправи. Для вдосконалення силових параметрів рухів майбутніх фахівців інформаційних технологій застосовувалися вправи з дозованими зусиллями, вправи на тренажерах з обтяженнями, з варіюванням зусиль або розмірів і ваги додаткових предметів тощо. Перед цим створювалися індивідуальні уявлення про поняття ступенів максимальних, оптимальних та мінімальних зусиль.

Удосконалення здібностей точної оцінки просторових параметрів рухів відбувалося завдяки вправам з вираженим впливом на один з аналізаторів за допомогою допоміжних темполідерів. Наприклад, біг за футбольним м'ячем, який ударили на хід через майданчик. Також застосовувався біг з доланням перешкод і виконанням допоміжних рухів. Наприклад, біг з перестрибуванням через гімнастичну лаву або розмітку, перелізання через колоду тощо з одночасним веденням футбольного м'яча, жонглюванням двома тенісними м'ячами, стрибанням на скакалці.

Підвищення частоти рухів верхніх кінцівок відбувалося за допомогою вправ швидкісної спрямованості, тобто рухові дії, які виконуються в максимальному темпі з предметами та без. Такі вправи виконуються у короткі інтервали часу декількома підходами з відпочинком до повного відновлення. Для розвитку загальної координації рухів застосовувалися асиметричні рухи різними частинами тіла в різних комбінаціях.

Тривала й багаторічна робота з комп'ютером (на клавіатурі, з мишкою тощо) зумовлюють добре розвинуте відчуття ритму у студентів інформаційних спеціальностей. Для ритмічної підготовки застосовувалися поєднання фізичні вправи з чітко вираженою ритмічною структурою з музичним супроводом і підрахунком. У якості методичних прийомів розвитку ритмічних здібностей використовувалися прийоми прискорення й уповільнення звичайного темпу; відтворення заданого ритму виконання вправи шляхом самостійного підрахунку студентами вголос і про себе; використання звукових сигналів, що виконують роль ритмолідерів.

Внаслідок щоденної тривалої роботи за комп'ютером, яка характеризується постійним вимушеним збереженням незручної робочої пози та «перепрацьовуванням» задіяних професійними рухами м'язів у студентів інформаційних спеціальностей може спостерігатися підвищений їх тонус. Для запобігання даного явища та зменшення зайвого м'язового напруження під час занять фізичними вправами використовувалися спеціальні вправи на розслаблення м'язів на невисокому емоційному напруженні. Важливим моментом на заняттях було періодичне застосування елементів ідеомоторного та аутогенного тренувань, особливо при вивченні нових рухів, складних за координацією.

При плануванні змісту формування рухових умінь і навичок професійної спрямованості впродовж одного заняття зверталася увага на раціональну послідовність та взаємозв'язок різних елементів рухів: починаючи від дрібних рухів певними частинами тіла до локомоторних рухів усього тіла, постійно змінювався порядок та умови виконання вправ для удосконалення конкретних різновидів координації рухів, запобігалися одноманітності динамічних і кінематичних характеристик рухів завдяки чергуванню видів рухової діяльності, дотримуючись загальнодидактичних принципів фізичного виховання та керуючись особливостями вправ координаційної спрямованості.

Формування рухових умінь і навичок професійної спрямованості планувалося у формі обов'язкових занять з фізичного виховання майбутніх фахівців інформаційних технологій у сітці навчального розкладу, під час яких, поряд з загальною фізичною підготовкою, застосовували розроблені комплекси рухових впра професійної спрямованості у формі загальноорозвиваючих вправ в русі та на місці, а також рухливі й спортивні ігри, ритмічну гімнастику, біг з перешкодами, настільний теніс, гімнастичні та акробатичні вправи.

Крім того, протягом навчального року, на початку кожного семестру було проведено 2 години лекційних занять.

Метою лекційних занять було озброєння студентів спеціальними знаннями про особливості їхньої майбутньої професії, роль рухових умінь і навичок у професійному вдосконаленні, структуру, фізіологічні механізми та основи методики їх розвитку в процесі фізичного виховання. Частина теоретичних питань винесена на самостійне опрацювання. Рівень теоретичних знань здобувачів вищої освіти оцінювався за сумою балів, отриманих за кількістю правильних відповідей у спеціально розроблених викладачами фізичного виховання тестових завданнях.

Важливе значення у процесі реалізації завдань дослідження було формування у здобувачів вищої освіти самостійно розробляти та складати комплекси рухових умінь і навичок професійної спрямованості з урахуванням статі та майбутньої спеціальності. При цьому оцінювалася методична грамотність, раціональність та доцільність підбору вправ та параметрів навантажень, їхня різнобічна спрямованість.

При розробці методики навчання рухових умінь і навичок професійної спрямованості майбутніх фахівців інформаційних технологій враховувалася низка важливих факторів, які визначали диференційований підхід: мотиваційні прагнення (фізкультурні інтереси, бажання займатися), стать, майбутня спеціальність фахівців інформаційних технологій, а також віковий аспект, який зумовив підбір засобів за складністю та параметрами навантажень.

Оптимальний розподіл навчального матеріалу, дотримання принципів фізичного виховання, грамотна організація занять, адекватні параметри навантаження та систематичний контроль за засвоєнням навчальних досягнень зумовлюють успішність формування рухових умінь і навичок професійної спрямованості студентів інформаційних спеціальностей у процесі фізичного виховання.

**Висновки.** Дослідження рухових здібностей і характеристик психіки дали можливість визначити ті показники, які безпосередньо впливають на навчальні досягнення студентів інформаційних спеціальностей, розробити модельні характеристики сформованості рухових умінь і навичок професійної спрямованості, обґрунтувати диференціацію фізичного виховання здобувачів вищої освіти відповідно до статі, мотиваційних прагнень та майбутньої спеціальності й на цій основі розробити методику формування рухових умінь і навичок професійної спрямованості майбутніх фахівців інформаційних технологій.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на обґрунтування та розробку методики формування рухових умінь і навичок професійної спрямованості майбутніх фахівців інформаційних технологій з ослабленим здоров'ям у процесі фізичного виховання.

#### Література

1. Андрес А. Психофізична підготовленість студентів спеціальності «Комп'ютерні технології». Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018. № 1(31). С. 3–9.
2. Балан Л. О. Формування у майбутніх інженерів програмістів готовності до використання освітніх дистанційних технологій у професійній діяльності, автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2016. 21с.
3. Божко Ю.П. Професійна успішність програмістів. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. № 4 (21). С. 128–136.
4. Ведмеденко Б.Ф. Проблеми фізичного виховання на сучасному етапі становлення ВНЗ. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. Львів, 2005. С.15-23.
5. Гончаренко Т. Є. Аналіз результатів педагогічного експерименту з перевірки ефективності педагогічних умов професійної підготовки майбутніх інженерів–програмістів. *East European Scientific Journal*. 2017. № 11(27), ч. III. С. 18–29.
6. Гончаренко Т. Є. Аналіз професійної діяльності інженера–програміста як соціального запиту до якості його фахової підготовки. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя : КПУ, 2017. Вип. 53(106). С. 109–116.
7. Гурська О.О. Аналіз професійно важливих якостей фахівців у галузі інформаційних технологій. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка, Психологія. 2016. Вип. 9. С. 6.
8. Диренко Л.Л. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов. Республ. науч.-практ. конф. «Науч.-пед. проблемы физкультуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в республике. Ивано-Франковск, 1988. С.69-70.
9. Остапенко Ю.О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Київ, 2015. 22 с.
10. Смольсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту: монографія Київ, 2001. 276 с.
11. Egger F., Conzelmann A., Schmidt M. The effect of acute cognitively engaging physical activity breaks on children's executive functions: Too much of a good thing? *Psychology Of Sport And Exercise*. 2018. Vol. 36. P. 178-186.
12. Collin K., Herranen S., Paloniemi S., et al. Leadership as an enabler of professional agency and creativity: case studies from the Finnish information technology sector. *International Journal of training and development*, 2018. Vol. 22, is. 3. P. 222-232.

#### References

1. Andres A. (2018) Psykhofizychna pidhotovlenist studentiv spetsialnosti «Komp'uterni tekhnolohii» [Psychophysical readiness of students majoring in "Computer technologies"]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. № 1(31). S. 3–9.
2. Balan L. O. Formuvannia u maibutnikh inzheneriv prohramistiv hotovnosti dovykorystannia osvithnikh dystantsiinykh tekhnolohii u profesiinii diialnosti [Formation of future engineers and programmers' readiness to use educational distance technologies in professional activities]. *avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04*. Odessa, 2016. 21s.
3. Bozhko Yu.P. Profesiina uspishnist prohramistiv. [Professional success of programmers] *Aktualni problemy sotsiolohii, psykhologii, pedahohiky*. 2013. № 4 (21). S. 128–136.

4. Vedmedenko B.F. Problemy fizychnoho vykhovannia na suchasnomu etapi stanovlennia VNZ [Problems of physical education at the modern stage of formation of universities]. Aktualni problemy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. Lviv, 2005. S.15-23.
5. Honcharenko T. Ye. Analiz rezultativ pedahohichnogo eksperymentu z perevirky efektyvnosti pedahohichnykh umov profesiinoi pidhotovky maibutnykh inzheneriv–prohramistiv [Formation of future engineers and programmers' readiness to use educational distance technologies in professional activities]. East European Scientific Journal. 2017. №11(27), ch. III. S. 18–29.
6. Honcharenko T. Ye. Analiz profesiinoi diialnosti inzhenera–prohramista yaksotsialnogo zapytu do yakosti yoho fakhovoi pidhotovky. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh [Analysis of the professional activity of a software engineer as a social demand for the quality of his professional training]. Zaporizhzhia : KPU, 2017. Vyp. 53(106). S. 109–116.
7. Hurska O.O. Analiz profesiino vazhlyvykh yakosteï fakhivtsiv u haluzi informatsiinykh tekhnolohii. Visnyk Natsionalnogo aviatsiinoho universytetu [Analysis of professionally important qualities of specialists in the field of information technologies]. Seria: Pedahohika, Psykholohiia. 2016. Vyp. 9. S. 6.
8. Dyrenko L.L. Osobennosti professyonalno-prykladnoi fizycheskoi podhotovky studentov muzykalnykh vuzov [Peculiarities of professional and applied physical training of students of music universities.]. Respubl. nauch.-prakt. konf. «Nauch.-ped. problemy fizykultury u sporta v svete osnovnykh napravleni perestroiky vyssheho y sredneho obrazovanyia v respublyke. Yvano-Frankovsk, 1988. S.69-70.
9. Ostapenko Yu.O. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv informatsiino-lohichnoi hrupy spetsialnostei [Professional and applied physical training of students of the informational and logical group of specialties] avtoref. dys. ... kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: [spets.] 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia» Kyiv, 2015. 22 s. Смульсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту: монографія Київ, 2001. 276 с.
10. Egger F., Conzelmann A., Schmidt M. (2018). The effect of acute cognitively engaging physical activity breaks on children's executive functions: Too much of a good thing? *Psychology Of Sport And Exercise*. Vol. 36. P. 178-186.
12. Collin K., Herranen S., Paloniemi S., et al. (2018). Leadership as an enabler of professional agency and creativity: case studies from the Finnish information technology sector. *International journal of training and development*, 2018. Vol. 22, is. 3. P. 222-232.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).108](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).108)  
УДК 373.3/5.01 5.31:[355.0 1:172.15] (477)

**Тимчик М. В.,**  
<https://orcid.org/0000-0002-0255-4707>  
**кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту,**  
**Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ**  
**Тимчик А.В.,**  
<https://orcid.org/0009-0001-0378-5486>  
**аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ**  
**Антоневич Б.Р.,**  
<https://orcid.org/0000-0002-8121-0389>  
**старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,**  
**Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ**

## ЄДНІСТЬ ФІЗИЧНОГО І ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ТА СТАРШОЇ ШКОЛИ

У статті розглядається зміст єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнів основної та старшої школи. Зазначено, що актуальність дослідження зумовлена потребою суспільства у рішучій, самодостатній, впевненій у собі, відповідальній особистості, яка здатна брати участь у суспільному житті та готова до захисту України із зброєю в руках. Відмічено, що в закладах загальної середньої освіти недостатньо уваги приділяється фізичному і військово-патріотичному вихованню учнів основної та старшої школи в умовах воєнного стану. У багатьох закладах загальної середньої освіти військово-патріотичне та фізичне виховання організовується й проводиться на низькому науково-методичному рівні. У процесі дослідження нами було з'ясовано, що враховуючи вікові особливості учнів основної та старшої школи, педагогам слід формувати у них якісну фізичну підготовленість та виховувати готовність до захисту України як ціннісно-мотиваційну придатність до військово-патріотичної діяльності. Ми вважаємо, що учителям під час освітньої діяльності слід дотримуватися таких завдань та рекомендацій: проводити лекції, тренінги з фізичного та військово-патріотичного виховання, які спрямовані на формування в учнів базових складових патріотизму, фізичного та військово-патріотичного виховання; залучати школярів до інтелектуальних змагань; залучати здобувачів освіти до фізкультурно-масової роботи, спортивних змагань з військово-патріотичною тематикою; долучати учнів до творчих ігор-квестів, які спрямовані на фізичне і військово-патріотичне виховання; формувати в школярів бажання проявляти себе у військово-прикладній підготовці; систематично долучати учнів основної та старшої школи, на уроках «Захисту України» та фізичної культури, до ініціатив, пов'язаних з військово-прикладною, тактико-технічною та фізичною підготовкою та інших. На основі узагальнення напрацювань вчених і практиків з проблеми фізичного і військово-патріотичного виховання учнівської молоді, нами було визначено критерії та показники фізичної та військово-патріотичної вихованості учнів основної та старшої школи, за допомогою яких потрібно визначати рівні та інше.