

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Науково-дослідна лабораторія
взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді

**ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО СВІТОГЛЯДУ ЛЮДИНИ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Монографія

УДК 37.015.3 : 796

Ф-473

*Рекомендовано вченою радою
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
(протокол № 5 від 23 грудня 2021 року)*

Формування валеологічного світогляду людини засобами фізичної культури і спорту. Автори: Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська. *Монографія.* ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Слов'янськ, 2022. 315 с.

Copyright © 2022, ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет". Joomla Templates by JoomDev Powered With Astroid Framework
вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116
Тел.: +38 (0626) 66-54-54. E-mail: sgpi@slav.dn.ua

Рецензенти:

- Омельченко С. О.** доктор педагогічних наук, професор,
ректор ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
- Осіпцов А. В.** доктор педагогічних наук, професор, завідувач
кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я
людини Маріупольського державного університету
- Дутчак Ю. В.** доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії
і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету

Редакційна колегія

*Віктор Корягін (Україна), Оксана Блавт (Україна), Тулеген
Ботагарієв (Республіка Казахстан), Юлія Мусхаріна (Україна), Вікторія
Слабоуз (Україна), Віктор Стрельніков (Україна), Олександр Холодний
(Україна).*

Надані матеріали публікуються в авторській редакції

© Колектив авторів, 2022

© Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська, 2022

© Донбаський державний педагогічний університет, 2022

ЗМІСТ

Передмова	6
Розділ 1. Теоретико-методологічні та практичні чинники формування валеологічної свідомості людини засобами фізичної культури і спорту	10
1.1. Особливості застосування здоров'язберігаючих технологій фізкультурно-спортивного спрямування у закладах вищої освіти	10
1.2. Рухова активність як умова здоров'язбереження людини	21
1.3. Актуальність застосування інформаційно-комунікаційних технологій в аспекті фізичного виховання сьогодення	30
1.4. Перспективы повторной переработки многокомпонентных отходов полимеров методом литья под давлением как фактор потенциальной возможности снижения уровня загрязнения экологической системы	39
1.5. Варіативне використання основних рухових режимів на заняттях з фізичного виховання дошкільників за технологією М.М. Єфименка. О педагогической пластике в физическом воспитании детей	44
Розділ 2. Фізична культура і спорт, спортивна підготовка в контексті розвитку валеологічного світогляду особистості	54
2.1. Фактори впливу на багаторічну підготовку юнаків-пауерліфтерів	54
2.2. Вплив спортивних досягнень тренера з пауерліфтингу на результативність спортсмена	61
2.3. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки на підприємствах України	68
2.4. Оптимізація навчально-тренувального процесу бігунів на довгі дистанції для профілактики та попередження спортивного травматизму	94
2.5. Підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки легкоатлетів на етапі попередньої спеціалізації	105

Розділ 3. Духовні цінності фізичної культури і спорту у формуванні валеологічного світогляду людини: генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я	117
3.1. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом у дітей середнього шкільного віку	117
3.2. Значення рухової активності як головного чинника формування фізичного здоров'я студентської молоді	148
3.3. Вплив фізичних вправ та спорту на організм людини	154
3.4. Укріплення здоров'я школярів-підлітків засобами легкої атлетики	162
3.5. Вуличні види спорту у формуванні особистих якостей сучасної молоді України	169
Розділ 4. Валеологічна свідомість в аксіологічному дискурсі крос-культурної взаємодії фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації і рекреації	182
4.1. Організаційні засади системи реабілітації осіб з інвалідністю в Німеччині	182
4.2. Методика організації навчально-тренувального процесу на заняттях в секції з баскетболу	191
4.3. Основні підходи до програмування тренувань оздоровчого фітнесу для жінок першого зрілого віку засобами фітнес-системи пілатес	209
4.4. Віртуальне навчання з фізичного виховання під час COVID-19	234
4.5. Діджитал-толока освітнього процесу в умовах дистанційного навчання	239
Розділ 5. Здоров'язбережувальне середовище закладу освіти як чинник формування валеологічної свідомості людини	248
5.1. Інтеграція тренінгових технологій в освітній процес фізичного виховання	247
5.2. Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу	259
5.3. Застосування інноваційних та здоров'язберігаючих технологій в діяльності вчителя фізичної культури	264
5.4. Інноваційні технології на уроках фізичної культури	272

Післямова	281
Анотації	284
Відомості про авторів	306

ПЕРЕДМОВА

Сучасний світ змінюється, що вимагає нових підходів у формуванні компетентностей людини до глобальних викликів сьогодення, зокрема й засобами валеологічної освіти, фізичної культури і спорту. Відтак, маємо побудувати суспільство освіченого загалу, бо кожна людина – це особистість, яка має право на успіх в житті, на максимальне розкриття власних здібностей і талантів, на соціальну рівність і згуртованість, на економічний розвиток і конкурентоспроможність.

Життя вимагає інтенсифікації пошуку, експериментування, впровадження новітніх технологій, інноваційних засобів навчання, виховання й розвитку особистості, в тому числі й у сфері фізичної культури і спорту. Розвиток творчої особистості має передбачати формування компетентностей самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчу, спортивно-масову та рекреаційну діяльність, опікуватися власним фізичним станом, психосоматичним здоров'ям.

Фізична культура і спорт мають стати невід'ємною складовою способу життя й мислення особистості, суттєво впливати на освіту, виховання й здоров'я людини. Збереження і відновлення здоров'я є одним з головних джерел повноцінного життя людини, щастя, радості, успіху. Здоров'я є не лише особистим, а й суспільним надбанням, одним з найважливіших показників добробуту людини. Інтенсивний розвиток сучасного суспільства передбачає досягнення реальних стандартів демократії, соціально орієнтованих прав і свобод людини. Відтак, є необхідним створення такого соціокультурного середовища, яке б забезпечувало можливості для самовираження та самоствердження особистості, виховання сили духу і тіла як способу і стилю життя людини. Збереження здоров'я є однією з глобальних проблем, вирішення якої обумовлює не тільки перспективи майбутнього розвитку людства, а й сам факт його подальшого існування як біологічного виду. Проблема загрози

здоров'ю розглядається світовою спільнотою як антропологічний виклик планетарного масштабу (поряд із загрозою світової війни, екологічними катаклізмами, нерівністю в економічному розвитку країн, демографічною загрозою, недостатністю природних ресурсів тощо).

Вважається, що оптимальна рухова активність людини (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітні системи оздоровлення для підтримки та відновлення після інтенсивних фізичних і психічних навантажень, екологічна безпека тощо) є одним із провідних чинників збереження здоров'я. Фізична культура в даному контексті є результатом діяльності суспільства, яке успадковує такі її духовні цінності, як генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, забезпечення високої працездатності та продуктивної професійної діяльності, здійснення змагальної та розважальної діяльності, виховання естетичних ідеалів та етичних норм особистості. Відтак, формування валеологічного світогляду людини полягає у спрямованості дій суспільства на створення умов, які б забезпечували усвідомлення необхідності збереження, зміцнення і відновлення здоров'я як духовно-ціннісного феномену.

У зв'язку з цим, у монографії представлено результати теоретичних та експериментальних досліджень колективу авторів, які представляють наукові школи різних регіонів України та інших країн.

У першому розділі монографії представлено теоретико-методологічні та практичні чинники реалізації соціальних функцій фізичної культури і спорту у формуванні валеологічного світогляду особистості, які, на думку авторів, полягають у визначенні впливу структури та змісту фізичного виховання на вмотивованість до систематичних занять фізичною культурою і спортом; у формуванні цінностей соціального здоров'я як умови життєвої самореалізації особистості; в обґрунтуванні дефіциту культури здоров'я молоді як соціальної проблеми; у визначенні соціально-психологічних

механізмів адаптації студентів-спортсменів до навчання у закладах вищої освіти тощо.

У другому розділі монографії представлено результати досліджень, які характеризують особливості формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті розвитку валеологічного світогляду особистості на засадах розробки концептуальних положень проектування професійно-педагогічної діяльності; визначенні чинників успішності професійно-педагогічної діяльності; визначенні напрямів, заходів, форм, а також принципів формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в професійній діяльності тощо.

У третьому розділі монографії схарактеризовано духовні цінності фізичної культури і спорту в житті сучасної людини, які забезпечують генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я; взаємозв'язок рухової (фізичної) підготовленості з фізичним розвитком особистості; обґрунтування й реалізацію проблеми розвитку інтересу учнівської молоді до змісту навчання і навчальної діяльності; розвиток пізнавальних компетентностей по забезпеченні здорового способу життя тощо.

У четвертому розділі монографії представлено результати досліджень, які характеризують феномен здоров'я в аксіологічному дискурсі крос-культурної взаємодії фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації і рекреації на засадах забезпечення ефективного відновлення енергетичного потенціалу організму у процесі фізичної реабілітації; оздоровчо-профілактичного спрямування засобів фізичного виховання на відновлення рухової сфери та стану здоров'я; впровадження технологій психофізичного тренування у процесі фізичного виховання закладів освіти; особливості організації спортивного тренування та спортивної підготовки в різних видах спорту тощо.

П'ятий розділ монографії присвячено розв'язанню проблем формування здоров'язберезувального середовища закладу освіти, як чинника розвитку валеологічної свідомості особистості, на засадах регулювання емоційних станів суб'єктів здоров'язберезувального середовища; особливостей проєктування і створення здоров'язберезувального освітнього простору; врахування психолого-педагогічних і фізичних особливостей при формуванні здорового способу життя тощо.

Висловлюємо вдячність усім авторам, а також представникам наукових шкіл з різних регіонів України за надані актуальні результати наукових досліджень, консультації щодо компонування структури і змісту монографії.

*Володимир Пристинський,
Донбаський державний педагогічний університет*

Розділ 1.

Теоретико-методологічні та практичні чинники формування валеологічної свідомості людини засобами фізичної культури і спорту

1.1. Особливості застосування здоров'язберезуючих технологій фізкультурно-спортивного спрямування у закладах вищої освіти.

Стан здоров'я населення є одним з показників відображення соціально-економічного рівня розвитку держави. Саме стан здоров'я студентської молоді є фундаментом для формування потенціалу розвитку нашої держави.

Останнім часом в Україні спостерігається тенденція до погіршення здоров'я молоді, тому дослідження стану здоров'я студентів набуває особливого значення. Студенти входять у групу ризику стосовно стану здоров'я, адже багато з них починає самостійне життя в іншому місті, без опіки батьків, підвищується вплив соціуму (в тому числі й негативний), змінюється система харчування, освітнього навантаження.

Разом з цим, увага щодо вивчення впливів на здоров'я молодих людей є меншою ніж, наприклад, до здоров'я дітей внаслідок зрозумілого ототожнення за статусом із дорослими (самостійність у прийнятті рішень, спосіб життя тощо), при цьому студенти є не менш вразливою за здоров'ям категорією, ніж діти.

Тому основною метою нашої роботи стало дослідження особливостей застосування здоров'язберезувальних технологій фізкультурно-спортивного спрямування у закладах вищої освіти з визначенням їхнього внеску у збереження здоров'я студентів.

Основним результатом практичного використання здоров'язберезувальних технологій в закладах вищої освіти має бути не

тільки збереження здоров'я молодих людей, а й формування ціннісних орієнтацій стосовно здоров'я.

У часи підвищення ритмів життя, його інтенсивності, у результаті вирішення життєвих проблем, людина часто згадує про своє здоров'я тоді, коли виникає необхідність у медичній допомозі. Практика показує, що тільки високий рівень розвитку самосвідомості, системи цінностей здатний призвести до формування та тривалого підтримання у всіх складових здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життя, який спрямований на збереження та покращання здоров'я, включає такі основні елементи: раціональний режим праці та відпочинку, оптимальна рухова активність, відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування, загартовування тощо. Здоровий спосіб життя запобігає негативним впливам навколишнього середовища, дозволяє зберегти здоров'я та досягти довголіття.

Аналіз студентського життя свідчить про те, що значна частина студентів не володіє навичками здорового способу життя [4]. Показники рухової активності для значної частини студентів свідчать про гіподинамію. Як найбільш небезпечними факторами впливу на здоров'я є вплив алкоголю, тютюнопаління та нераціональне харчування [1, 2].

Хоча більшість студентів проявляють готовність до здоров'язбережувального способу життя, у тому числі за такими факторами, як систематичне використання фізичних вправ та інших засобів оздоровлення організму, відсутність шкідливих звичок (наркотики, алкоголь, тютюнопаління), використання гігієнічних факторів [9].

Реалізація здорового способу життя у студентів, особливо на початку навчання, ускладнюється не тільки відсутністю сформованих навичок, а й тим, що студентська молодь вимушена працювати для підвищення свого матеріального статусу і одночасно виконувати навчальне. На здоров'я студентів впливають фактори навчального процесу, екологічні, соціальні фактори.

На фоні працевлаштування студентів виникає гострий дефіцит часу: для підготовки до занять використовується не тільки вечірній час робочих днів, а й вихідні. Сон більшості студентів складає менше 7 годин, що разом з постійною необхідністю опрацьовувати величезну кількість нової інформації призводить до швидкої втоми, перевтоми.

Недостатня фізична активність, особливо рухова, обумовлена також браком часу. Таким чином, в студентському середовищі існує як необхідність формування здорового способу життя, так і розв'язання завдання можливості повноцінного впровадження усіх його складових.

Під час навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) молоді люди отримують велике навантаження на усі функціональні системи організму. Зміна діяльності, що відбувається при вступі до вишів, часто супроводжується ускладненням процесів адаптації. Процес адаптації вважається фізіологічною основою забезпечення здоров'я [10].

Існує твердження, що здоровими є усі ті, хто не хворіє. З іншого боку, здоров'я – це не тільки відсутність хвороби, але і здатність повноцінно адаптуватися до умов навколишнього середовища, без обмежень виконувати роботу, повноцінно займатися суспільно-корисною діяльністю.

На фоні того, що організм людини постійно випробовується на стійкість, здоровий організм здатний забезпечувати оптимальне функціонування своїх систем за різноманітних умов. Перехід від здоров'я до хвороби розглядається як процес поступового зниження здатності організму пристосовуватися до змін оточуючого середовища.

Характеру студентського життя притаманні перевантаження систем регуляції організму, зниження його адаптаційних можливостей. Поступово проявляються певні ознаки збою функціональних систем, на які часто вчасно не звертають уваги, які переходять у стійкі порушення фізіологічних показників організму, хвороби набувають хронічних форм. Саме тому молодь гостро потребує пошуку шляхів збереження їхнього здоров'я.

Метою реалізації цих шляхів є формування та підтримання здорового способу життя у студентів.

Одним з основних векторів здорового способу життя у студентів вважається запровадження здоров'язберезувальних технологій у закладах вищої освіти.

Наразі у ЗВО переважають такі *види здоров'язберезувальних технологій*:

1) *фізкультурно-спортивні заходи* (фізичне виховання як дисципліна, спортивні гуртки, секції тощо, фізкультурно-масові заходи, заходи з фізичної рекреації);

2) *просвітницько-педагогічна складова* (безпека життєдіяльності, основи біоетики та біобезпеки, валеологія, бесіди, профільні конференції тощо);

3) *технології забезпечення безпеки життєдіяльності* (робота інженерно-технічних служб закладу тощо) [11].

Серед здоров'язберезуючих технологій *фізкультурно-спортивна діяльність* студентів відіграє важливу роль.

Важко перебільшити значення м'язової діяльності у фізіології людини. Вже давно доведеним вважається той факт, що ефективність розумової діяльності знижується за умов низької фізичної активності, при цьому стрімко погіршується концентрація уваги, зростає нервово напруження, розвивається втома, апатія, роздратованість тощо. Показана залежність між захворюваністю на ГРЗ, ГРВІ, грип та фізичною активністю студентів [1]. Аксіомою можна вважати те, що оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя, а значить і збереження та укріплення здоров'я людини.

Крім того, вважається, що фізкультурно-оздоровча діяльність сприяє не тільки поповненню дефіциту рухової активності та формуванню фізичних якостей, а й долучається до формування таких якостей особистості

людини як цілеспрямованість, зібраність, що у подальшому допомагає у формуванні ціннісних орієнтирів щодо здоров'я [7].

Здоровий спосіб життя характеризується складовими, важливе місце серед яких займає рухова активність. Засобами фізичного виховання можна забезпечити достатню кількість рухової активності для різних вікових груп. Фізичне виховання являє собою систему соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування важливих для життєдіяльності рухових навичок та вмій [5].

Складовими компонентами фізичної культури в освітньому просторі в умовах ЗВО є діяльність викладачів (їх професійні та особистісні якості), наявність навчальних та матеріально-технічних умов, що створюють цілісну систему освітнього процесу, спрямовану на виховання особистості здобувачів вищої освіти.

Форми фізичного виховання в ЗВО поділяються на академічні (академічні та факультативні заняття) та поза навчальні, які створюють здоров'язбережувальне середовище закладу вищої освіти (рис. 1).

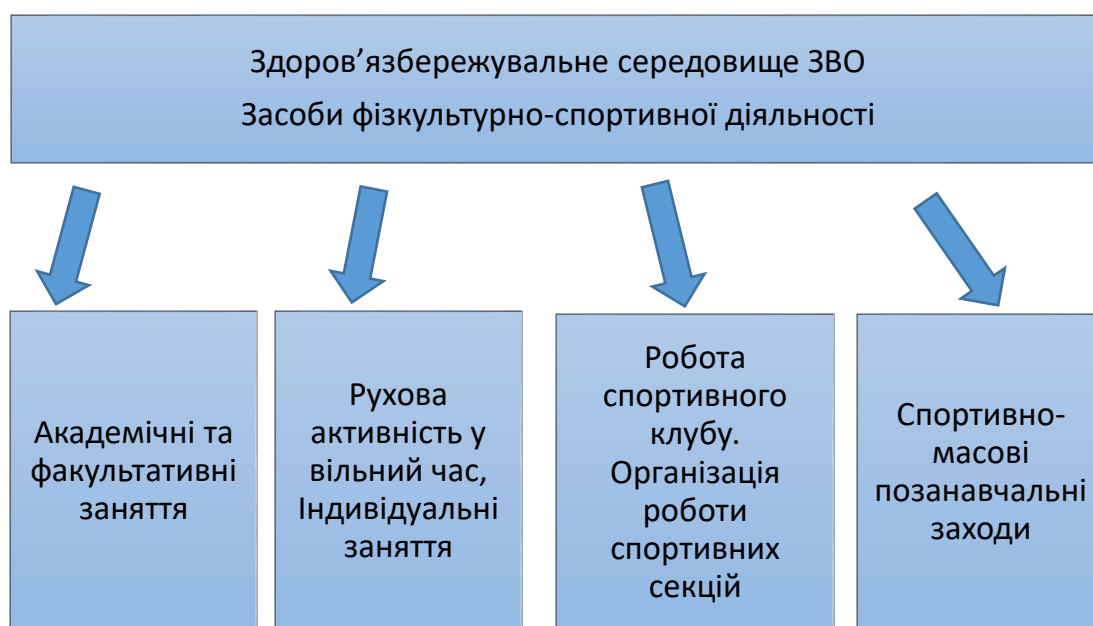


Рис. 1. Форми фізичного виховання, які створюють здоров'язбережувальне середовище закладу вищої освіти.

До позанавчальних занять відносять: секції, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, гімнастику, заняття спеціальної медичної групи тощо. Розрізняють самостійні заняття: групові (у секції, група загальної фізичної підготовки, група здоров'я, спеціальна медична група тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час канікул, домашні завдання).

Особливе місце належить масовим заходам, до яких відносять: спортивні естафети, прогулянки, турпоходи, велопробіги, туристичні зleti, екскурсії, походи, свята, бесіди, виставки, огляди, лекції, конкурси, змагання, дні спорту, спортивні квести. Дані заходи надзвичайно урізноманітнюють проведення вільного часу студентства та займають чільне місце у здоров'язбережувальних технологіях [3].

Особливої уваги потребує розвиток студентського спорту в умовах сьогодення. Різні рівні знань, здоров'я, фізична та спортивна підготовка молоді, різноманітність їх інтересів передбачають використання різних видів фізичних вправ, спорту, туризму в позаурочний час.

З метою заохочення студентів до здорового способу життя необхідно звернути особливу увагу на проведення індивідуальної роботи зі студентами, залученню їх до участі в гуртках, спортивних секціях: волейбол, баскетбол, футбол, функціональна гімнастика, теніс, настільний теніс, атлетична гімнастика, більярд, тощо. Розвиток того чи іншого виду спорту обумовлює матеріально-технічна база, яка є в закладі вищої освіти.

У більшості закладів вищої освіти всю організаційно-методичну секційну роботу здійснює спортивний клуб згідно положення, яке погоджується з адміністрацією та затверджується на загальних зборах членів клубу. Завданнями спортивного клубу у ЗВО є:

- формування в студентів потреби зміцнювати здоров'я засобами фізичної культури та спорту, сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості;

- забезпечення процесу фізичного виховання сучасними науково-методичними комплексами;
- виховання свідомого громадянина України, патріота, формування патріотичних почуттів, любові до рідної землі, свого народу, вивчення бойових традицій та героїчних сторінок історії українського народу;
- підтримання професійного розвитку викладачів фізичного виховання; формування інноваційного педагогічного мислення, прагнення до оновлення знань і творчого пошуку, зорієнтованого на особистість студента, студентоцентризм;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, вектор на фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості, інтегрованої в суспільство;
- розвиток рухових навичок та умінь, а також використання засобів фізичної культури студентів у житті та в подальшій професійній діяльності;
- якісне забезпечення роботи спортивних секцій;
- організація масових фізкультурно-спортивних заходів на території ЗВО;
- підготовка збірних команд ЗВО до участі у змаганнях різного рівня (спартакіади, універсіади, чемпіонати, першості з видів спорту).

Розвиток секційної роботи в ЗВО дає можливість вдосконалити спортивні досягнення студентів та підготувати якісні команди до участі у змаганнях різного рівня, які сьогодні насичують спортивне студентське життя подіями: спартакіади, універсіади, чемпіонати, першості з видів

спорту. Спортивні досягнення студентів створюють спортивну славу ЗВО, підвищують його рейтинги у конкурентній боротьбі серед інших навчальних закладів регіону та держави, що дає можливість на високому рівні проводити вступну компанію, заповнити ліцензійні місця.

Завданнями позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів є:

- пропаганда спорту та формування у молоді свідомого обрання здорового способу життя;
- залучення якомога більшої кількості студентів до систематичного фізичного виховання та спорту;
- формування навичок та звичок до самостійного використання наявних засобів фізичного виховання у буденному житті з метою оздоровлення, фізичного вдосконалення, корисного та культурного дозвілля;
- вибір спортивної спеціалізації та досягнення у обраному виді спорту результатів на рівні нормативних вимог спортивної кваліфікації; підготовка державного фізкультурного активу навчального закладу;
- забезпечення активного відпочинку;
- оздоровлення;
- удосконалення знань, умінь, навичок, рухових, морально-вольових якостей, набутих у процесі оволодіння обов'язковим курсом фізичного виховання і, на цій основі, забезпечення готовності студентів до кращого засвоєння матеріалу освітньої програми.

В умовах сьогодення не повністю використовується потенціал ранкової гігієнічної гімнастики, метою якої є активізувати функції усіх систем організму. Під час навчального процесу дуже важливо активізувати роботу судин, що сприятиме кращому засвоєнню матеріалу. Незалежно від того, чи студенти відвідують секції, усім рекомендовано робити ранкову

гігієнічну гімнастику (РГГ) [6]. Є зафіксовані підтвердження підвищення працездатності студентів, які виконували РГГ. Основою РГГ є розминка, вона спрямована не на оперативну підготовку до певного виду діяльності (виду спорту), а на поступову всебічну активізацію функцій організму, подолання інерції відпочинку, включення в повсякденну діяльність у стані нормального тону та гарного настрою. Паралельно можна вирішити такі проблеми, як формування та підтримка постави, підтримання досягнутого рівня розвитку індивідуальних фізичних якостей, формування характеру.

Під час екзаменаційних сесій та канікул рекомендується проводити самостійні заняття з використанням спортивних споруд ЗВО, рекреаційних територій, облаштованих спортивних майданчиків.

Для недостатньо фізично підготовлених студентів проводяться додаткові заняття. Їх завдання – зміцнити здоров'я, розвинути фізичні якості, необхідні для засвоєння програмного матеріалу, та підготуватися до задачі контрольних нормативів. Зазвичай, перед початком занять виконують ранкові гігієнічні вправи, ранкову прогулянку тощо [12].

Такі форми занять відіграють допоміжну роль, збільшують загальний обсяг рухової активності, а в деяких випадках повністю забезпечують щоденну потребу у русі. Хоча такі вправи не вирішують глобальних проблем і не викликають значних перебудов в системах організму, вони сприяють прискоренню адаптації до певного виду діяльності, сприяють оптимізації психічного стану та працездатності. Крім того, такі заняття мають вплив на самоосвіту, оскільки вони вимагають певних вольових зусиль, самодисципліни та наполегливості. Порівняно невелика тривалість фізичних вправ на таких заняттях робить їх зручними для виконання в природних умовах.

Вправи в рамках тривалого активного відпочинку невід'ємні для задоволення потреб студента у здоровому та цікавому відпочинку. Це ходьба, водні види спорту, їзда на велосипеді, спортивні ігри за спрощеними правилами тощо. Основним завданням таких занять є підтримка

нормального фізичного стану студента, його працездатності та гарного настрою.

Таким чином, можна стверджувати, що комплексний підхід до впровадження здоров'язбережувальних технологій у освітній простір ЗВО дає позитивні результати. Покращується фізичне та психічне здоров'я молодих людей, створюється позитивний морально-психологічний клімат колективів академічних груп зокрема та закладу в цілому. У процесі систематичного проведення певних фізкультурно-оздоровчих заходів на фоні якісної організації роботи спортивних секцій, організаційної роботи спортивного клубу запроваджуються певні освітні традиції ЗВО, підвищуються його рейтинги у конкурентній боротьбі серед інших навчальних закладів регіону та держави. Спортивні досягнення студентів сприяють не тільки задоволенню власних амбітних інтересів, але і всебічному розвитку особистості, його морально-вольової сфери задля подальшої ефективної реалізації професійної траєкторії.

Література

1. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення // Проблеми старення и долголетия. – 2011. – № 2. – С. 128-132.
2. Пересічний М.І., Карпенко П.О., Пересічна С.М. Концепція організації харчування студентів // Проблеми старення и долголетия. – 2011. – № 2. – С. 177-178.
3. Оніщук Л.М. Фізична та психічна реабілітація студентів засобами спортивного туризму. Актуальні проблеми фізичної реабілітації в Україні та світі : матеріали круглого столу. – Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2015. – С. 102-105.
4. Onishchuk L., Rybalko L. Physical and Health activities of Students in the conditions of Healthy Educational Environment. *Role of Science and Education for Sustainable Development: Monograph*, Katowice : Publishing House of University of Technology, 2021. 211-216.

5. Оніщук Л.М., Пермяков О.А. Залежність здоров'я студентської молоді від форм дозвілля. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. № 2(340) квітень 2021. С. 146-156.

6. Пилипей Л. П. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник для самостійних занять з фізичної культури / Л.П. Пилипей. – Суми: Ініціатива, 2002. – 80 с.

7. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.

8. Рибалко Л.М. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до провадження здоров'язбережувальних технологій. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка : збірник наук. праць / гол. ред. М.О. Носко*. Чернігів: НУЧК, 2019. С. 201-208.

9. Рибалко Л.М. Фізкультурно-оздоровча модель здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти. *Спортивна наука та здоров'я людини: Наукове електронне періодичне видання*. К., 2021. № 1(5). С. 84-103.

10. Rybalko L., Onishchuk L., Horoshko V., Synytsya T., Yopa T., Bashtovenko O., Ostapov A. Fundamentals of Improvement of the Physical Qualities of Schoolchildren Via Outdoor Games. *Acta Balneologica*, 2021, T. LXIII, N. 3 (164)/2021, P.189-196.

11. Lavrentieva L.O., Rybalko L.M., Lakomova O.O. Implementation of the dual system of vocational education: history, trends, perspectives. The actual problems of the world today: collective monograph. London: United Kingdom, 2019. p. 114-124.

12. Miier T.I., Holodiuk L.S., Rybalko L.M., Tkachenko I.A. Chronic fatigue development of modern human in the context of V. Vernadsky's noosphere theory. *Wiadomości Lekarskie, Polskie Towarzystwo Lekarskie*, 2019. tom LXXII. nr 5. cz II. p. 1012-1016.

1.2. Рухова активність як умова здоров'язбереження людини.

Здоров'я людини є найвищою її цінністю. Адже насолода від життя можлива лише за наявності у людини фізичного та психічного благополуччя без будь-яких симптомів хвороби. Проте, стан фізичного та психічного здоров'я людини залежить від ряду чинників, в основі яких, так чи інакше, лежать соціально-економічні і психологічні закономірності. Основними чинниками, які впливають, а потому й визначають стан здоров'я людини є: спосіб життя – 50 %, навколишнє середовище – 20 %, спадковість – 20 % та доступність і якість медичної допомоги – 10 % [2].

Людина є творцем власного здоров'я, яке залежить від її зрілої самосвідомості, знань про здоров'я та стратегії поведінки, що формують її здоровий спосіб життя.

Дослідження проблем здоров'язбереження у соціокультурному аспекті вузівської освіти проводили К. Габріелян, С. Гвозд'їй, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Маляренко, Р. Узянбаєва, Л. Пахомова, Л. Поліщук, А. Щедрина; формування ціннісних орієнтацій молоді – І. Бех, Г. Ващенко, Т. Глазько, Д. Давиденко, Р. Купчинова; загальні питання здоров'я та формування здорового способу життя у студентської молоді – В. Буйловий, Т. Іванова, А. Броварників, З. Полякова, М. Хватова, А. Щедрина [4, с. 119].

Аналіз результатів досліджень вчених [1; 2; 3; 5; 6; 8] дозволяє розглядати феномен «здоров'язбережувальні технології» як систему оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів і спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, навичок ведення здорового способу життя та відповідної культури здоров'я [1, с. 15].

Основою здоров'язбереження особистості є сформований здоровий спосіб життя, який науковці пояснюють як: сукупність зовнішніх і

внутрішніх умов життєдіяльності людини, що визначають функціональний стан систем її організму [1, с. 25]; сукупність раціональних методів, що спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості [2, с. 15]; сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях [5]; форма повсякденного життя, яка включає відповідні принципи та правила, що розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному формуванню, збереженню, зміцненню або відновленню здоров'я і повноцінній діяльності [3, с. 76-77]; спосіб життя, що передбачає повсякденну рухову активність й дотримання гігієнічних норм [6, с. 36]; діяльність людини при умові збалансованого та раціонального харчування, що забезпечує організм поживними речовинами та енергією задля повноцінного життя [8, с. 81-82].

Н. Пхан здоровий спосіб життя розглядає як гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також містить найважливішу складову – доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах [6, с. 40].

Саме тому здоровий спосіб життя розглядаємо як форму повсякденного життя, яка включає відповідні принципи та правила, що розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному формуванню, збереженню, зміцненню або відновленню здоров'я і повноцінній діяльності [3, с. 76-77].

Умовами формування здорового способу життя є: рухова активність, збалансоване та повноцінне харчування, відсутність шкідливих звичок, загартування та активний відпочинок. Деякі вчені до цих складників відносять психологічний спокій (Г. Апанасенко, Л. Попова), безпечну сексуальну поведінку (В. Товт, І. Маріонда, Е. Сивохоп, В. Сусла), гігієну (О. Дубогай) тощо.

Одним із основних показників здорового способу життя, а тому й умовою здоров'язбереження є *рухова активність*, або обсяг фізичних

навантажень. Вона поєднує в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності.

Упродовж останніх десятиліть склалася тривожна тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовки у студентської молоді. Однією з причин цього є зниження рівня рухової активності серед молоді, пов'язане з недооцінкою оздоровчої та виховної ролі фізичної культури. Тривале зниження рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушень постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин. Саме тому рухова активність є основною функцією організму людини, розвиток і вдосконалення якої сприяє формуванню здорового способу життя.

Постійна рухова активність сприяє розвитку й активності різних груп м'язів, поліпшує функції внутрішніх органів і систем.

Активна м'язова діяльність сприяє зміцненню діяльності серцево-судинної, дихальної й інших систем, визначає фізичний розвиток і фізичну підготовленість людини [8, с. 79].

Нині основним правилом здорового способу життя чимало вітчизняних (Г. Апанасенко, Р. Бутов, С. Гаркуша, Л. Попова, Л. Рибалко, В. Товт та інші) і зарубіжних науковців (О. Андреева, N. Ilhan, A. Zaybak) називають правильно організовану рухову активність упродовж дня. Усе це необхідно для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення продуктивності праці, в тому числі у нових і часто незвичних для організму людини умовах.

Оптимальний руховий режим розуміємо як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує специфіку професійної діяльності та сприяє формуванню здорового способу життя, збереженню та зміцненню здоров'я. Мета такого режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності організму [3, с. 76-77].

Основними характеристиками рухової активності людини є її фізична підготовленість і фізичний стан.

Фізичну підготовленість розглядаємо як результат, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння та виконання людиною визначеного виду діяльності. Тоді як фізичний стан – показником стану та рівня фізичного здоров'я людини. Останній залежить від природних і соціально зумовлених чинників.

Фізичний стан і фізична підготовленість визначають фізичний розвиток людини, який можна змінювати та покращувати за допомогою фізичних вправ, режиму праці і відпочинку, раціонального харчування.

Другим за значущістю для людини показником здорового способу життя є *повноцінне та збалансоване харчування*. Дослідження вчених показали, що повноцінне, раціональне, збалансоване харчування потрібне для росту, розвитку, збереження здоров'я, для боротьби з інфекційними та несприятливими чинниками навколишнього середовища. Особливості харчування людей залежать від віку, статі, стану здоров'я. Людині для забезпечення добових фізіологічних потреб щодня необхідно отримувати близько 500-600 речовин (так званих нутрієнтів), до яких належать: вітаміни, макро- та мікроелементи, органічні кислоти, фітокомпоненти, харчові волокна та ін. Комбінація окремих продуктів харчування забезпечує потребу організму в поживних речовинах (білках, жирах і вуглеводах).

Третім за значущістю для людини показником здорового способу життя є *відсутність шкідливих звичок*. Адже питома маса шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Саме тому цей аспект містить велику кількість індикаторів, які досить повно відображають діапазон проблеми – віковий і структурний аналіз куріння, вживання алкоголю, наркотизації та ступінь інформованості й усвідомлення шкоди таких звичок.

Передостанню сходинку показників здорового способу життя складають загартування, активний відпочинок та безпечна сексуальна поведінка. Складова способу життя, що передбачає безпечну сексуальну поведінку, досить недавно доповнила здоровий спосіб життя. На це вплинула статистика поширення в Україні в останні роки захворювань, що передаються статевим шляхом і СНІДу, а також погіршення репродуктивного здоров'я населення. З огляду на це, важливими є речі, які достатньо повно і різноманітно відображають основні аспекти проблеми: інформація про початок статевого життя, характеристики статевих контактів молоді, ступінь обізнаності щодо засобів запобігання статевим захворюванням і засобів контрацепції, сексуальна орієнтація, ступінь задоволення статевим життям, обізнаність із проблеми ВІЛ/СНІДу, ставлення до груп ризику і хворих.

З метою аналізу способу життя студентської молоді та з'ясування належності його до категорії здорового було проведено анонімне анкетування серед студентів факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» упродовж 1 семестру 2019-2020 навчального року. Анкетуванням було охоплено 160 студентів, серед яких: 45 осіб з 1 курсу, 25 – з 2 курсу, 20 – 3 курсу, 22 – 4 курсу та 48 магістрів з 5 і 6 курсів. Особливу групу респондентів склали 132 студенти, які навчаються за спеціальностями 017 «Фізична культура і спорт» (далі – ГС) і 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (далі – ГЗ).

Запитаннями анкети передбачали з'ясувати: розуміння студентами сутності поняття «здоровий спосіб життя» та його показників (складових); визначення власного способу життя на його відповідності категорії здоровий; виокремлення серед показників, що визначають здоровий спосіб життя, основного та ранжування показників здорового способу життя за цінністю та важливістю для підтримання абсолютного здоров'я; наявність чи відсутність шкідливих звичок; визначення обсягу рухової активності за

рівнем фізичної підготовленості та фізичних навантажень; вибір продуктів харчування, які наявні постійно в харчовому раціоні. Кожен студент, що приймав участь у опитуванні мав дати самооцінку необхідних змін у своєму житті задля формування власне свого здорового способу життя.

Результати анкетування (рис. 1) показали, що 86,8 % студентів факультету фізичної культури та спорту (студенти, які добре та задовільно розумілися на ЗСЖ) ознайомлені з сутністю здорового способу життя (далі – ЗСЖ) та умовами його формування. Решта (13,2 %) студентів не в повній мірі розуміються з показниками (або складовими) здорового способу життя. Отже, вони готові популяризувати та пропагувати здоровий спосіб життя серед різних груп населення людей.

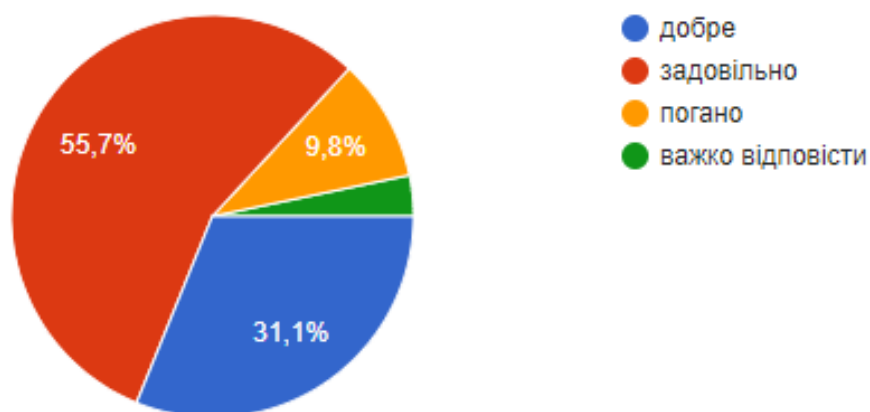


Рис. 1. Розуміння поняття «здоров'язбереження» студентами факультету фізичної культури та спорту.

Так, серед опитаних 43,0 % вважає, що ЗСЖ обмежується відсутністю шкідливих звичок і лише 57,0 % акцент роблять на руховій активності, здоровому харчуванні, загартуванні та гігієні. Це означає, що студенти розуміються на правилах ЗСЖ, оцінюють важливість рухової активності у дотриманні ЗСЖ та розуміють важливість ведення ЗСЖ. Хоча 34,9 % анкетованих студентів дають чітку самооцінку власному способу життя і критично підходять до віднесення його до категорії здорового, але не виділяють це як спеціальну життєву ціль. Схвальним є те, що лише 1,5 %

студентів не усвідомлюють ролі ЗСЖ у формуванні та збереженні власного здоров'я, успішній життєдіяльності; тоді як усі 100 % вважають за необхідне вести ЗСЖ і постійну рухову активність, на що саме й було орієнтоване анкетування.

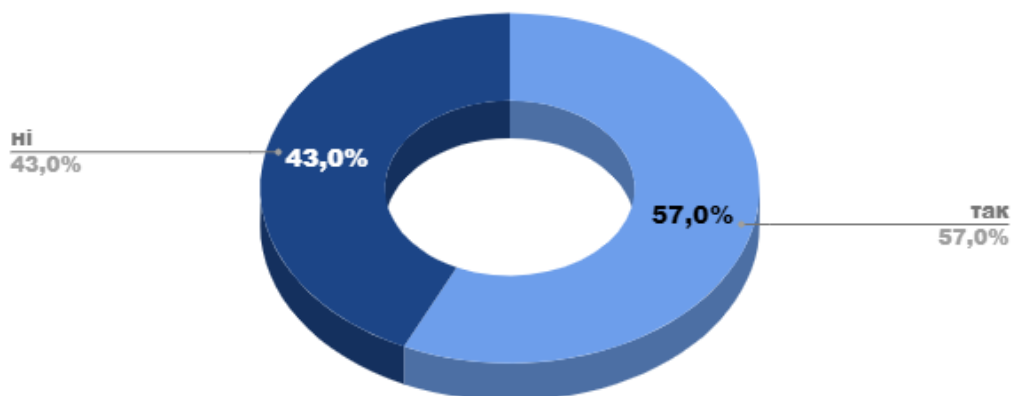


Рис. 2. Розуміння важливості рухової активності у здоров'язбереженні студентами факультету фізичної культури та спорту.

Притримуємося думок С.В. Гаркуші, Н. М. Хольченкової, О. М. Воєділової та В. В. Гаркуші про те, що рухова активність є основним, обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює ЗСЖ, а тому й здоров'я людини [1, с. 81].

Результати анкетування студентів щодо з'ясування, чи варто вести здоровий спосіб життя, отримали відповіді, які подані на рис. 3.

Після проведених анкетувань та бесід серед студентів, що брали участь у опитуванні, з метою ознайомлення їх із складовими здорового способу життя та значенням рухової активності та повноцінного і збалансованого харчування у збереженні та зміцненні здоров'я, чимало студентів виявили бажання відвідувати науковий гурток фізичної культури та спорту, а також секцію з фітнесу та настільного тенісу при кафедрі фізичної культури та спорту Національного університету імені Юрія Кондратюка, брали участь у руханках і флешмобах, які проводяться в

університеті.



Рис. 3. Відповіді студентів на питання «Чи варто приділяти увагу здоров'язбереженню?»

Результати дослідження здорового способу життя студентської молоді (на прикладі студентів факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка») показали, що молодь готова до формування ЗСЖ, а, отже до здоров'язбереження, або вже переймається тим, щоб спосіб життя відповідав критеріям здорового. Підходить до цього молодь через самооцінку власного способу життя та способу життя своїх друзів і знайомих, отримання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя і його складі, займаючись у спортивних секціях.

Література

1. Рибалко Л.М. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентської молоді / Л.М. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 147. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2017. – С. 118-121. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

2. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : конспект лекцій для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Л.М. Рибалко. – Полтава : ПолтНТУ, 2018. 150 с.

3. Ilhan N. Healthy Lifestyle Behaviors of University Students / N. Ilhan, M. Batmaz, L. Akhan // M.U. Nursing Science and Art. –2010. – 3 (3). – p. 34-44.

4. Rybalko L. Competences and Competencies as a result of learning / L. Rybalko, O. Voznuk // International Scientific and Practical Conference «International Trends in Science and Technology». – April, 30, 2018. – Poland : Warsaw, 2018. – P. 17-22.

5. Zaybak A. Determining of the health promotion behaviors of university students and the factors affecting these behaviors / A. Zaybak, C. Fadiloglu // Ege University Journal of Nursing. – 2004. – 20 (1). – P. 77-95.

1.3. Актуальність застосування інформаційно-комунікаційних технологій в аспекті фізичного виховання сьогодення.

Виклики сьогодення змушують людство своєчасно пристосовуватися до динаміки розвитку постіндустріального суспільства. Процеси глобалізації в геометричній прогресії впливають на всі сфери життєдіяльності. Культурний та науково-технічний аспекти розвитку зумовлюють значне розширення не тільки можливостей людини, а й її потреб. У світі, де панують принципи всебічного розвитку особистості, важливим фактором постає потреба у якісній та новітній освіті. Сучасний підхід до навчання має бути спрямованим на впровадження в процес навчання модерної методики та засобів, які відповідають специфіці різноманітних технологій та нововведень, своєю суттю здатні повною мірою задовольняти потреби окремого індивіда або держави загалом. Національний та світовий досвід показує, що використання упереджених гасел і закликів, застарілих лобових методів та інвентарю демонструє низькі показники ефективності. Натомість інтерактивно-дискусійні методи взаємодії, спільні спроби пошуку правильних відповідей зумовлюють творчий підхід до освітнього процесу. Особливої уваги заслуговує використання інформаційно-комунікаційних технологій, адже вони забезпечують зацікавленість, підвищення мотивації, розвиток фантазії та комунікаційних навичок. Важливо зазначити, що нинішній навчальний процес зорієнтований не тільки на інтелектуальний розвиток здобувача, а й на фізичний. Ґрунтуючись на засадах демократичного суспільства, застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні формує активну життєву позицію, простір вільного самовираження, акцентує увагу на толерантності та взаємній повазі.

Актуальність даної теми полягає в тому, що у світовому просторі комп'ютеризації й інформаційно-технічного розвитку виникає переоцінка власних цінностей та шляхів розвитку національної системи освіти. Інтерес до впровадження та застосування новітніх інформаційно-комунікаційних

технологій в галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я зростає. Провідним напрямом спортивної освіти є освоєння та ефективно застосування сучасних технологічних засобів, які здатні розширити, вдосконалити фізичну підготовку молодого покоління.

Широкого розповсюдження дане питання набуло як і на українських теренах, так і за кордоном. Дослідженням розробки та застосування інформаційно-комунікаційних засобів займалися науковці: І.І. Костікова, В.Д. Сонькина, Н.В. Морзе, В.А. Шаповалова, Є.С. Полат, В.Ю. Волков, І.В. Роберт, О.М. Спірін, Л.В. Філенко, Б.О. Шевель, В.О. Кашуба, В.А. Ясвін, Ю. В. Триус, В. В. Осадчий, В. О. Пустовалова та інші. Ця тема залишається актуальною й на сьогодні. Все більше людей та освітніх інституцій цікавляться питанням ролі технологій в навчальному процесі. Більшість закладів освіти вже мають відповідне устаткування, таке як комп'ютери, проектори, принтери, інтерактивні дошки. Незважаючи на лімітовану кількість технологій, впевнено можна стверджувати, що зв'язки між освітою та комп'ютеризацією стають тіснішими.

Метою даної роботи є узагальнення відомостей щодо впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в галузь фізичного виховання, спорту та здоров'я шляхом дослідження та аналізу науково-методологічної літератури.

Розвиток інформаційних технологій безпосередньо пов'язаний з виникненням та розповсюдженням інтернету. Збільшення масивів інформації та доступу до неї спричинило революційні зміни в процесі викладання, адже навчальної літератури ставало все більше, а рівень її якості та достовірності значно зріс. Використовуючи інтернет-ресурси, здобувачі та викладачі здатні отримувати додаткові масиви інформації, що дозволяють поглибити власні знання з тих чи інших дисциплін. Майже необмежена кількість даних в інтернеті дозволяє дослідити й в подальшому застосувати на практиці в навчанні інноваційні методи та засоби. В процесі

дискусії викладачі та учні можуть вибирати, критично оцінювати знайдені методи та засоби, також доповнювати їх на основі власного досвіду.

Застосування інформаційно-комунікаційних технологій в навчанні має значно полегшувати процес отримання знань та певних навичок. На заняттях фізичного виховання завдяки освоєнню даних нововведень мають значно простіше виконуватися завдання, поставлені перед здобувачами, а саме:

- усвідомлення соціально-культурної значущості фізичного виховання в повсякденному житті, її місця в формуванні особистісних якостей;
- вдосконалення системи практичних навичок та умінь, що допомагають зберігати активний та здоровий спосіб життя;
- формування ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту та здорового способу життя;
- набуття досвіду з виконання фізичних вправ, підвищення рухових можливостей;
- формування стійкої життєвої позиції та мотивації;
- узагальнення основ фізичного виховання задля подальшого творчого й методичного їх використання в різноманітних життєвих ситуаціях.

Окрім здобувачів освіти, свій блок завдань мають управлінський та викладацький персонал навчальних закладів. Для них використання інформаційно-комунікаційних технологій дозволяє структуровано та ефективно виконувати наступні операції:

- редагування науково-методичної літератури та документації;
- навчання та контроль знань теоретичного матеріалу;
- аналіз статистичних даних та демонстрація результатів різноманітних змагань й досягнень здобувачів;
- контроль за вірністю виконання фізичних навантажень, моніторинг фізичної підготовленості й роботоздатності здобувачів;

- створення комплексів вправ з урахуванням теоретичних основ та індивідуальних особливостей здобувачів.

Поєднуючи системи завдань поставлених на інформаційно-комунікаційні технології з обох сторін освітнього процесу можна визначити певні спільні інтегруючі риси, а саме: забезпечення ефективної взаємодії здобувачів та викладачів; своєчасний збір, систематизація та аналіз інформації різних видів; освоєння модерних методів фізичного розвитку; закріплення мотиваційно-ціннісних якостей.

На інформаційно-комунікаційні технології поставлено завдання виконувати широкий спектр задач та операцій в галузі фізичного виховання. Для збереження безперервності та точності функціонування даних технологій, сьогодні було окреслено такі шляхи їх впровадження: створення підручників, посібників, методичної літератури в електронному форматі; створення інформаційного забезпечення для контролю знань та фіксації результатів досягнень здобувачів; створення баз даних, кожна з яких надає інформацію стосовно тієї чи іншої складової відповідної навчальної дисципліни; засоби пошуку та аналізу даних – системи електронних картотек, що поєднують декілька інформаційних потоків в один й дозволяють швидко отримувати інформації та зручно працювати з нею. Національний досвід показує, що на практиці застосовуються не всі вище зазначені шляхи. Не дивлячись на це, особливої уваги заслуговують електронні картотеки, адже саме вони здатні поліпшити умови сприйняття інформації. Програмне забезпечення має містити в собі у повному обсязі дійсний навчальний та додаткові методичні примітки, при цьому зберігати хронологію з навчальним планом закладу освіти.

Ефективність та результативність інформаційно-комунікаційних технологій на заняттях фізичного виховання сприяють розвитку самодисципліни, самоконтролю, терпіння, правильному виконанню вправ, що дає значно успішніші результати. В процесі навчання викладач має брати за мету переконати здобувачів у значних перспективах та перевагах

здорового способу життя, навчити учнів самостійно займатися фізичною підготовкою, контролюючи власний стан здоров'я.

В процесі фізичного виховання, викладач може своєчасно контролювати інформацію щодо результатів власної роботи і при необхідності вносити корективи за допомогою відповідного інформаційного забезпечення. За допомогою тестуючих програм можна ефективно і більш точно визначити рівень знань здобувачів, теми, з якими з'явилося найбільше проблем. Комп'ютерні тести можуть мати достатню кількість питань і завдань різного характеру, бути з або без підказок, часові обмеження. У випадку невиконання здобувачем у відведений час тесту, комп'ютерна програма буде перенаправляти його на блок з теоретичними даними для додаткового повторення та закріплення інформації. Також можуть бути тести відкритого характеру, що містять в собі зміст того чи іншого поняття, терміну, визначення. В таких випадках здобувач має знайти вихід з проблемної ситуації нетрадиційним способом. Для кращого викладання матеріалу на заняттях може демонструватися відеоматеріал у вигляді фільмів чи коротких відеороликів, завдяки яким здобувачі зможуть краще засвоювати теоретичний матеріал, техніку безпеки, правила користування інвентарем, адже будуть залучені візуальний та звуковий аспекти сприйняття інформації. Доречним буде застосування комп'ютерних презентацій, на яких можна поетапно зобразити техніку виконання розминки, фізичних вправ, певних рухів. За допомогою презентацій також можна пояснювати правила спортивних ігор, естафет, пропозиції щодо тактики гри, описати історичні засади виникнення тих чи інших спортивних явищ, біографії відомих спортсменів тощо. Для демонстрації статистичних даних застосовуються зображення з графіками та діаграмами різних типів.

На плечі сучасних викладачів фізичного виховання покладено безліч завдань. В першу чергу викладач має зацікавити здобувачів, тобто зробити навчальний процес цікавим та динамічним. Варто врахувати певні обмеження та вимоги сучасної системи освіти, а саме: великі об'єми

інформації та стислі терміни навчання, високі вимоги до знань та вмінь здобувача. Саме тому все більше українських викладачів усвідомлюють необхідність освоєння інформаційно-комунікаційних технологій. Міжнародні та українські навчальні програми вбачають збільшення самостійної та практичної роботи, що дарує здобувачам простір для творчого і креативного виконання завдань. Разом з тим лідерські якості та навички командної роботи також мають розвиватися. Поєднуючи в навчально-виховному процесі інформаційно-комунікаційні технології та багаторічний досвід викладання, можна окреслити важливий аспект фізичного виховання сьогодення – інтерактивність. Безліч навчальних закладів останні роки оснащують свої аудиторії інтерактивними дошками, використання яких дозволяє побачити 2D та 3D моделі досліджуваного об'єкта чи системи об'єктів, прослідкувати їх зміни, здійснювати управління ними. Для оптимальної роботи інтерактивних дошок, використовується спеціальне програмне забезпечення, за допомогою якого викладач може робити нотатки, помітки або рисунки поверх зображуваного матеріалу. Можна виділити найпоширеніші інтерактивні методи: дебати, ситуаційний аналіз, майстер-класи, мозкові штурми, ролеві та ділові ігри.

Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, комп'ютеризація, створення інноваційного програмного забезпечення значно розширюють можливості учасників навчального процесу та дозволяють без перешкод функціонувати в умовах суспільно-економічних криз. Актуальною проблемою нашого часу є пандемія COVID-19, що змусила світову спільноту вжити заходів. Система освіти зазнала змін, а саме розвитку набула дистанційна форма навчання. Завдяки інформаційно-комунікаційним технологіям у кожного здобувача є змога отримувати знання не залежно від місця його знаходження. У сучасних навчальних закладах все частіше встановлюються відеокамери, що здатні транслювати та зберігати проведені заняття в аудиторіях. Використовуються хмарні сервіси для зберігання тих чи інших даних. Для швидкого обміну даними,

що зберігаються в паперовому вигляді застосовують документ-камери. Широкого використання набули інтернет-платформи для проведення відеоконференцій та онлайн-зустрічей. Викладання фізичної культури в умовах дистанційного навчання потребує особливої організації, що спираються на засади інтерактивності:

- в роботі повинні використовуватися технології, що дозволяють залучити в процес обговорення всіх здобувачів;
- перед заняттями здобувачі мають бути ознайомлені з технікою безпеки та інструкціями з користування відповідного інформаційного забезпечення;
- викладачі та організатори навчального процесу мають забезпечити психологічну підготовку учасників, провести відповідні ознайомчі бесіди;
- потрібно дотримуватися міри використання інтерактивних технологій;
- заздалегідь підготувати робоче місце та інвентар;
- фіксація регламенту щодо поважливого та ввічливого ставлення учасників один до одного, свободи слова.

Водночас з основними завданнями фізичного виховання, пропаганда здорового та активного способу життя є невід'ємною частиною цієї галузі освіти. Інформаційно-комунікаційні технології здатні полегшити розповсюдження серед здобувачів принципів здорового життя та наглядно на прикладі конкретних ситуацій продемонструвати вплив різноманітних факторів людського мікро- та макросвіту. Досвід свідчить про те, що з розвитком інтернету та, як наслідок, збільшенням обсягів інформації, набуває популярності фізична рекреація – складова фізичної культури, що може бути ефективно реалізована в позанавчальний час. В умовах діджеталізації варто пам'ятати й про негативний вплив техніки та довгого перебування за опрацюванням завдань в електронній формі. Рекреація поєднує в собі гармонійний синтез методів фізичної культури для задоволення потреб у відновленні, активному відпочинку, розвагах та особистісному розвитку. Виконання фізичних вправ та рухових дій з

використанням природних сил здатне відновити баланс сил здобувача, підвищити мотивацію та наснагу.

Отже, для сучасних навчальних закладів необхідно йти в ногу з часом. Нинішнє інформаційне суспільство – це простір вільного самовираження та можливостей. Кожна навчальна дисципліна, в тому числі фізичне виховання, зазнають глобальних зрушень в сторону діджеталізації та комп'ютеризації. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій на заняттях фізичного виховання допомагає обом сторонам освітнього процесу отримати максимум задоволення та користі. Виникнення модерних навчальних засобів дозволяє розробити новочасні методики проведення занять фізичної культури, більш ефективно організувати навчальний процес на вже новому рівні, значно спрощує пошук та зберігання інформації. Впровадження інформаційно-комунікаційних технологій результативно стимулює інтерес здобувачів до фізичної культури, дозволяє розкрити творчий та ціннісний аспекти цієї галузі освіти. Актуальності та популярності набуває дослідження спортивного життя нашої країни, пропаганда здорового способу життя, засади фізичної рекреації, створення публікацій, що освітлюють спортивне життя. Спираючись на значний розвиток технологій, структура освіти набуває нових рис глобальної інтерактивності, визначає напрям міжнародної співпраці та запозичення позитивного досвіду. На сучасних заняттях фізичного виховання здобувачі набувають навичок роботи з інформаційними потоками, завдяки яким процес виконання різноманітних вправ стає продуктивнішим.

Література

1. Москаленко Н. В., Борисова Ю. Ю., Сидорчук Т. В., Лядська О. Ю. (2014). Інформаційні технології у фізичному вихованні. *Навчальний посібник. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту.*

2. Гладун Н. В. (2018). Впровадження ІКТ на сучасному уроці фізичної культури. *Водянська ЗОШ I-III ступенів № 11, Добропільської міської ради, Донецької області.*

3. Карабанов Є. О., Рибачок Р. О. (2022). Деякі аспекти використання ІКТ на заняттях фізичного виховання студентів ЗВО. *Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. ОСВІТА (Сучасні методи викладання).*

4. Миненко О.О., Дерябкіна Т. В. (2021). Фізична рекреація як важлива складова фізичного розвитку людини. *I Міжнародна наукова інтернет-конференція «Актуальні проблеми фізіології та реабілітації» присвячена 100-річчю Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.*

1.4. Перспективы повторной переработки многокомпонентных отходов полимеров методом литья под давлением как фактор потенциальной возможности снижения уровня загрязнения экологической системы.

Сегодня в современном мире мы можем наблюдать тенденции развития и увеличение потребления полимерных композиционных материалов. Пластмассы, благодаря своему широкому набору регулируемых свойств, находят все большее применение в различных сферах деятельности: от простых бытовых потребностей до аэрокосмических программ.

Наряду с увеличением использования полимеров, увеличивается и доля отходов, которые всегда являются неотъемлемой частью технологических процессов переработки пластмасс. Основная проблема состоит в возможностях переработки многокомпонентных отходов, которые в наше время сложно использовать, как вторичный сырьевой материал.

Среди лидеров по изготовлению пластмассовых компонентов выделяют сферу автомобилестроения [1]. Это связано с развитием технологий и международных конвенций по сохранению экологических систем, которые, как следствие, выдвигают ряд новых требований к производителям автомобилей, а именно: уменьшение массы транспортного средства, замена двигателей внутреннего сгорания на электродвигатели. Именно поэтому тяжелые металлические изделия заменяются на более легкие пластиковые с сохранением необходимых функциональных характеристик наряду с улучшением других свойств продукта, что влечет за собой смешивание полимерных композиционных материалов [2], и как следствие, усложняет повторное их использование.

Решением проблемы может быть разделение мультикомпонентных отходов полимерных композиций с дальнейшей их повторной переработкой. Основными методами разделения пластмасс являются

следующие: химический, оптический, флотационный, электростатический, физико-механический.

Сегодня флотационный метод продолжает активно изучаться [3]. Разделение материалов в данном методе осуществляется путем вспенивания жидкости с добавлением фосфатных реагентов – поверхностно-активных веществ (ПАВ), которые создают пену, где происходит дальнейшее разделение смеси полимеров с последующей адсорбцией реагентов и извлечении отдельных материалов. Несмотря на эффективность, данный метод является технологически сложным и затратным.

Химический метод предполагает растворение одного из компонентов смеси путем введения подобранных растворителей с дальнейшим разделением и восстановлением материалов. В исследованиях [4] ученые характеризуют этот метод как деполимеризацию полимеров – превращение полимера в мономер с дальнейшим использованием для переработки первичного материала.

В физико-механическом методе используют сепарацию измельченных отходов путем гравитации с последующим разделением разных компонентов полимерной композиции по отличающимся геометрической форме и размерам. Этот метод демонстрирует достаточно высокий уровень эффективности [5].

Оптический метод широко применяется для разделения отличающихся по цвету полимерных композиционных материалов. Здесь используются современные автоматизированные оптические инструменты (АОИ), которые на программном уровне достаточно быстро определяют принадлежность проходящего компонента к тому или иному типу пластмассы.

Несмотря на то, что указанные методы сепарации полимерных композиционных материалов активно изучаются и совершенствуются, они являются малодоступными и не всегда практичными в виду дороговизны технологического оборудования и поддержания процессов.

Именно поэтому, целью работы было изучение возможности повторной переработки многокомпонентных полимерных отходов методом литья под давлением на примере смеси композиций полиамида PA6GF15 и поликарбоната (PC), а также влияние примесей на технологический процесс.

Объектом исследования является смесь из двух полимерных композиционных материалов: стеклонаполненного PA6GF15 и PC.

В ходе эксперимента были отобраны бракованные двухкомпонентные полимерные детали, которые образуются в процессе серийного производства методом литья под давлением. Дальнейшим этапом было механическое измельчение данных деталей на специальном оборудовании Rapid 200. В результате была получена смесь из полимерных композиционных материалов PA6GF15 (90% по массе) и PC (10% по массе). Полученный материал просушили при температуре 80°C в вакуумном сушильном аппарате Farratech 80S в течении 2 часов согласно рекомендаций от оригинального производителя. Образцы из вторичной полимерной смеси получали на литьевой машине ENGEL e-victory 200H/80V/120 combi.

В процессе эксперимента не было выявлено потребности в коррекции оригинальных параметров процесса литья пластмасс под давлением, так как качество получаемых деталей визуально, тактильно и по геометрическим размерам соответствовали всем выдвинутым критериям качества.

В ходе наблюдения за процессом были зафиксированы определенные изменения некоторых показателей технологического процесса. Давление впрыска при использовании смеси вторичных полимерных композиционных материалов из PA6GF15 и PC возросло в среднем на 10,08% для каждого цикла процесса в сравнении с оригинальной полимерной композицией PA6GF15. При этом в первых циклах наблюдали скачки давления в сторону увеличения на 13% с последующей стабилизацией процесса без статистически значимых отклонений. Можно

предположить, что касаясь давления впрыска процесс есть стабильным, что гарантирует максимальный уровень качества получаемых компонентов.

Кроме изменений в параметрах давления, наблюдаются и незначительные изменения в показателях подушки расплава. Так, при использовании данной вторичной полимерной смеси из PA6GF15 (90% по массе) и PC (10% по массе), подушка расплава увеличилась всего на 2,61% по сравнению с оригинальным полимерным материалом.

Другие основные показатели процесса литья пластмасс под давлением, в ходе эксперимента, не продемонстрировали статистически значимых изменений.

Увеличение давления впрыска и показателя подушки расплава объясняется тем, что при добавлении в PA6GF15 композиции из PC в количестве 10% от массы изменяются реологические свойства полученной смеси, так как PC имеет более высокий уровень вязкости.

В данной работе показана возможность повторной переработки многокомпонентных полимерных отходов без их разделения методом литья пластмасс под давлением без существенных изменений в основном технологическом процессе, которые потенциально могут повлиять на качество как самого процесса, так и продукта. Это дает потенциальную возможность снизить уровень загрязнения экологической системы полимерными отходами.

Литература

1. Krause, Michael. Technologies and Innovations for the Plastics Industry: *Polymer 2030. In: Innovative Technologies for Market Leadership*. Springer, Cham, 2020. p. 233-243.

2. Begum, Sabana Ara; RANE, Ajay Vasudeo; KANNY, Krishnan. Applications of compatibilized polymer blends in automobile industry. In: *Compatibilization of Polymer Blends*. Elsevier, 2020. pp. 563-593.

3. Wang, C. qing, Wang, H., Fu, J. gang, & Liu, Y. nian. Flotation separation of waste plastics for recycling-A review. *Waste Management*, 2015 41, pp. 28–38. <https://doi.org/10.1016/j.wasman.2015.03.027>
4. Sherwood, J. Closed-loop recycling of polymers using solvents. *Johnson Matthey Technology Review*, 64(1), 2020, pp. 4–15. <https://doi.org/10.1595/205651319x15574756736831>
5. Phengsaart, T., Ito, M., Azuma, A., Tabelin, C. B., & Hiroyoshi, N. Jig separation of crushed plastics: the effects of particle geometry on separation efficiency. *Journal of Material Cycles and Waste Management*, 22(3), 2020 pp. 787–800. <https://doi.org/10.1007/s10163-019-00967-6>

1.5. Варіативне використання основних рухових режимів на заняттях з фізичного виховання дошкільників за технологією М.М. Єфименка.

Рухи є важливою складовою, що всебічно стимулює розвиток дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямку. Сприяти всебічному розвитку дітей дошкільного віку можна, застосовуючи пропоновані автором основні рухові режими на заняттях з фізичної культури, які завдяки педагогу перетворюються на фізкультурну казку.

Микола Єфименко вважає метою використання основних рухових режимів є позитивний і основоположний момент рухової активності під час активізації якого рухи людини в роботу включають всі органи та системи організму (збільшується частота дихання, скорочення серця, збудження нервової системи, а головне збільшується навантаження на опорно-рухову систему, здійснюється навантаження на м'язи та укріплення кісткового скелету).

Діти, які систематично відвідують заняття з фізичного виховання де використовуються основні рухові режими пропоновані в технології М.М. Єфименка відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом, високою працездатністю, як до фізичних, так і до розумових навантажень, підвищується стійкість організму дитини до негативного впливу зовнішнього середовища та адаптації в соціумі.

Дослідження підтверджують, що починаючи ще з дошкільного віку для вирішення завдання всебічного розвитку дошкільників на заняттях з фізичного виховання необхідно варіативно використовувати основні рухові режими, дотримуючись принципу природовідповідності.

Якщо педагог під час занять правильно організовує основний руховий режим дотримуючись 10 постулатів пропонованих М. М. Єфименком, такий фізкультурно-оздоровчий процес позитивно діє на скелет та основні функції організму. Під впливом тренування зміцнюються м'язи. Відбуваються зміни в органах кровообігу, зростає рівень гемоглобіну, еритроцитів,

покращується робота печінки, серця, головного мозку, органів дихання. Діти стають стійкішими до простудних захворювань, позитивно розвивається центральна нервова система, удосконалюється координація рухів.

Багаторічна практика фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят дозволила автору розширити поняття «основний рух» до більш ємного і методично значимого поняття «основний руховий режим (ОРР)».

Під основним руховим режимом М.М. Єфименко має на увазі основний рух, методика його засвоєння для дітей з різним рівнем фізичного розвитку (включаючи дошкільників з обмеженими можливостями здоров'я), результативні ігри та естафети, що закріплюють вміння та навички у цих рухах; необхідне для цього матеріально-технічне забезпечення, відповідну систему безпеки, а також можливі протипоказання.

В авторській програмі «Казкова фізкультура» запропоновано дев'ять основних рухових режимів: один – водний (плавальний) режим і вісім сухопутних:

- I – Режим лежання
- II – Режим повзання
- III – Режим сидіння
- IV – Режим стояння
- V – Режим ходьби
- VI – Режим лазіння
- VII – Режим бігу
- VIII – Режим стрибків

Перераховані вище основні рухові режими, як зазначається в методичний джерелах М.М. Єфименка, мають чергуватися протягом заняття, циклу, року у зазначеній еволюційній послідовності. На його погляд, саме основні рухові режими складають значну частку обсягу загального рухового режиму дітей протягом дня.

Водний (плавальний) ОРР є певною мірою попереднім, що готує дитину до активних рухових дій на суші. Він у еволюційному значенні уподібнений умовному внутрішньоутробному періоду розвитку плоду в навколоплідних водах. Водне середовище є найбільш комфортним для поступового формування та розвитку скелета немовляти та дитини раннього віку, бо значно знижує гравітаційний, деформуючий тиск на ще слабкий та не сформований скелет малечі, особливо хребетний стовбур. Ось чому в ідеалі починати природний фізичний розвиток дітей треба з води, з водного (плавального) основного рухового режиму.

Режим лежання (I) є початковим етапом у засвоєнні дитиною рухових режимів на занятті з фізичного виховання. Має оздоровчий вплив під час виконання вправ для формування шийно-комірцевої зони, відчуття опори, гравітаційних опірних реакцій рук, розвитку м'язів плечового поясу та верхніх кінцівок, відчуття схеми свого тіла, гармонізації необхідних тонічних реакцій. З «лежачого» основного рухового режиму має все починатися як у загальному фізичному розвитку немовляти, так і на фізкультурному занятті, або іншій формі фізичного виховання (хоча і не завжди і не у всіх вікових групах).

Режим повзання (II) є дуже важливим для розвитку нервової системи дитини. Малеча у нормі має засвоювати функцію повзання приблизно з чотирьох місяців до дев'яти. Досить багато малюків не опановують цю важливу функцію своєчасно і у повному обсязі. Саме тому режим повзання на заняттях з фізичної культури у дошкільному навчальному закладі слід вважати особливо важливим. Насамперед це стосується формування у дітей перехресної техніки повзання, коли уперед одночасно виносяться «ліва рука-права нога, а потім права рука-ліва нога». Повзання у всіх його різновидах та варіантах забезпечує фундамент розвитку нервової системи, формуючи у неї відповідні нейронні структури спинного та головного мозку, ефективні міжкульові координації.

Режим сидіння (III), на наш погляд, було багато років несправедливо виключено із основних рухів у традиційній системі фізичного виховання дошкільників. Сидіння є своєрідним переходом від тваринного, горизонтованого чотирьохопірного положення тіла та способу пересування на передніх та задніх кінцівках до двоопірного ортоградного положення стоячи людини розумної, що підкреслює з позиції філогенезу важливість функції сидіння (вправляння у різних вихідних положеннях сидячи) у загальному психофізичному розвитку дитини дошкільного віку. Саме тому «сидячий» основний руховий режим має бути майже завжди обов'язковою складовою частиною у змісті заняття з фізичної культури.

Режим стояння (IV) також не заслужено проігноровано у переліку основних рухів за традиційною методикою фізичного виховання дошкільників. А це – символічна середина фізичного розвитку дитини (людини). Рухи у положенні стоячи знімають умовне протиріччя між розслабленими початковими лежачо-горизонтованими основними рухами на початку заняття з фізичної культури і напруженими, динамічними рухами у бігу та стрибках наприкінці фізкультурного заняття. Стояння є своєрідною віссю, навколо якої має будуватись рухово-ігровий сюжет заняття (але не завжди), її умовна перша і друга половини.

Режим ходьби (V) треба втілювати після засвоєння вправ у стоянні – так воно і було з позиції еволюції людини та онтогенезу дитини. Ось чому не слід починати заняття з ходьби (як це прийнято і тепер у традиційній фізкультурі) – до режиму ходьби треба, так би мовити, дійти, а починати заняття необхідно з лежачо-горизонтованих положень та вправ.

Режим лазіння (VI) застосовується за ходьбою, бо дитина навчається долати вертикальні перешкоди тільки тоді, коли навчиться впевнено ходити по твердій горизонтальній опорі. У жодному випадку не треба плутати повзання і лазіння – це зовсім різні за своєю суттю основні рухи. На жаль, і досі у традиційних методичних посібниках і програмах ці

протилежні за своєю основою рухи (подібно до змії і мавпи на еволюційних щаблях) подаються в одному розділі.

Біговий ОРР (VII) має реалізовуватись наприкінці заняття з фізичної культури, але аж ніяк не на початку. Це дуже динамічний, функціональний тренувальний режим, до якого треба підготувати усі рухові функціональні системи. Біг збуджує, біг тонізує і напружує – частота серцевих скорочень сягає 140-160-180 ударів за хвилину. Починати заняття з бігу методично некоректно і фізіологічно необумовлено. Біг досить сильно навантажує серцево-судинну та дихальну системи і завжди був головним засобом підвищення функціональних можливостей дитини, її загальної витривалості, працеспроможності. Біговий ОРР не є характерним для дітей раннього віку, хоча і використовується фрагментарно на їх фізкультурних заняттях. Біг, як і наступний рух – стрибки, більш методично доречний при проведенні занять з фізичної культури у дітей п'ятого та шостого років життя.

Стрибковий ОРР (VIII) є завершальним руховим режимом фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Це – найбільш складний, ударно-струшувальний для скелету і хребетного стовбура функціональний основний руховий режим. Ним треба завершувати фізкультурне заняття. Стрибки дуже вдало поєднуються з біговими вправами, наслідуючи їх за показниками серцевих скорочень та загальним функціонально-тренувальним ефектом.

Перераховані вище основні рухові режими необхідно використовувати у еволюційній послідовності на заняттях з фізичної культури та інших фізкультурно-оздоровчих заходах у всіх вікових групах, але з урахуванням вікового, календарного та внутрішньоциклового принципів планування.

У авторській системі планування прийнято чотири інноваційних типи занять з фізичної культури. Головним критерієм цього розподілу занять на

типи обрано ступінь задіювання восьми еволюційних основних рухових режимів в одному фізкультурному занятті.

Спеціалізоване заняття з обраного основного рухового режиму – може більше уваги приділятися засвоєнню тільки відповідно вказаним рухам, наприклад лежачим рухам чи рухам з повзання, або біговим, залежно від перспективного плану-сітки. Такий тип заняття доцільно застосовувати на початку засвоєння авторської технології. Тоді педагог матиме змогу чітко сформулювати уявлення про еволюційну послідовність, для побудови та розширення можливостей використання фізичних вправ у кожному з восьми ОРР, та опрацювання методики реалізації вправ у кожному конкретному основному руховому режимі.

У власному досвіді я використовую заняття такого типу, коли спостерігається необхідність опанувати один основний рух для його більшого удосконалення виконання дітьми. Це може бути недосконале володіння тим чи іншим основним руховим режимом, наприклад повзання, чи лазіння, або біг. Такий вид заняття допомагає мені підготувати дітей у засвоєнні складних для них рухів і продемонструвати колегам та батькам досягнуті успіхи дітей під час навчального року. Також спеціалізовані лежачо-горизонтвані заняття допомагають вирішувати оздоровчі та корекційно-профілактичні завдання, наприклад, сприяють подоланню різних порушень постави (сколіотичної, кифотичної, лордотичної та їх комбінацій). Але при цьому інші основні рухи під час такого заняття не використовуються, що зменшує навантаження на інші групи м'язів.

Повне еволюційне коло – більш гармонійний тип заняття, у якому реалізовані всі вісім основних рухових режимів: від режиму лежання – до стрибкового. Під час такого заняття тіло дитини тренується від тім'ячка до п'ят. Під час виконання вправ задіяні усі м'язові групи. Як підказує практика, таке заняття добре використовувати, коли необхідно більше налаштувати дітей до відповідних навантажень. Також, як пропонує автор, такий тип заняття доцільно використовувати молодому спеціалісту, який

починає працювати або опанувати інноваційну авторську технологію М. М. Єфименка. Подібні заняття дають можливість у всієї групи удосконалювати виконання всіх основних рухових режимів. Але необхідно пам'ятати, що при тривалому використанні такого типу заняття м'язи та організм дитини достатньо швидко адаптуються до навантажень, після чого тренувальний ефект може знижуватись.

Акцентоване заняття – дає можливість дітям засвоювати усі вісім основних рухових режимів, але при цьому є можливість приділити більшу увагу одному обраному ОРР. У своїй практиці, такий тип заняття я використовую для дітей середнього і старшого дошкільного віку, коли необхідно акцентувати увагу на розвитку відповідних фізичних якостей: гнучкості, спритності, витривалості тощо; збільшити тренувальний ефект серцево-судинної та дихальної системи.

Заняття з переважajúчим основним руховим режимом (ОРР) – найдосконаліший тип заняття з фізичної культури, коли не менше 50% часу на ньому займає один обраний ОРР під час якого необхідно досягати значного тренувального ефекту. Під час такого заняття задіяні також інші ОРР (2 – 4), що за еволюційною логікою розташовані поруч з обраним ОРР, але не всі. Протилежні рухові режими на такому занятті не проводяться. Як показує результат використовувати такий тип заняття досить корисно, якщо необхідна посилена підготовка команди дітей до майбутніх змагань з основних рухів.

Таким чином, планування фізичного виховання за авторською технологією М. М.Єфименка передбачає варіативне використання основних рухових режимів у формі чотирьох типів занять, виходячи з поставлених завдань та наявної педагогічної ситуації.

Таким чином, маємо зауважити, що для повноцінного фізичного розвитку дошкільників в їхньому фізичному вихованні необхідно передбачити послідовну еволюційну реалізацію таких основних рухових

режимів: лежання, повзання, сидіння, стояння, ходьби, лазіння, бігу та стрибків.

В залежності від запланованих педагогічних завдань, а також наявної ситуації необхідно варіювати використання перерахованих вище основних рухових режимів у таких інноваційних формах заняття: спеціалізоване, повне еволюційне коло, акцентоване і з переважаючим основним руховим режимом (ПОРР).

Також слід відмітити, що інноваційне використання ОРР у фізичному вихованні дошкільників вимагає кардинальної зміни у професійно-педагогічній діяльності сучасного педагога, спонукає до моделювання освітнього процесу у відповідному ракурсі, розроблення відповідних педагогічних стратегій, і проведення різноманітних оздоровчих заходів навчально-виховного процесу з використанням ОРР, пропонованих в універсальній авторській технології М. М. Єфименка.

Перспективи дослідження даного напрямку полягають у розширенні варіативного використання основних рухових режимів на театралізованих заняттях з фізкультури за авторською технологією.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
2. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах. Навч.-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128с.
3. Єфименко М.М. Казкова фізкультура Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Схвалено для використання в закладах дошкільної освіти. Вип. 2. Вінниця : Твори, 2019. 51 с.
4. Єфименко Н.Н. Коррекционный театр физического развития дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата: метод. пособ. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2017. 339 с.

5. Ефименко Н.Н. Театрализація фізического виховання дошкільників : учеб.-метод. пособ. Вінниця : Нилан-ЛТД, 2016. 167 с.
6. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: методические рекомендации. Дрофа. 2014. 287.
7. Єфименко М. Казкова фізкультура. Дошкільне виховання, 2015. № 14. С 16-19.
8. Єфименко М. Рух – це життя. Даруймо його дітям щодня. Дошкільне виховання, 2014, № 7. С. 26-30.
9. Єфименко М. Спеціалізоване заняття з фізичної культури. Дошкільне виховання, 2016, № 4. С. 14-17.
10. Єфименко М. Фізкультурне заняття з переважанням одного основного рухового режиму. Дошкільне виховання, 2016, № 12. С. 10-13.
11. Єфименко М. Сучасне фізкультурне заняття: альтернативний підхід. Дошкільне виховання, 2015, № 11. С. 10-13.
12. Ефименко Н.Н., Бочков П.М. Планування занять з фізичної культури для дітей раннього та дошкільного віку. Випуск 1. Осінній цикл. : Вінниця : ТОВ Нилан-ЛТД, 2015. 108 с.
13. Ефименко Н.Н., Бочков П.М. Планування занять з фізичної культури для дітей раннього та дошкільного віку. Випуск 2. Зимовий, весняний, літній цикл. : Вінниця : ТОВ Нилан-ЛТД, 2016. 250 с.
14. Солтис О. В. Інноваційні принципи авторської технології М.М. Єфименка з фізичного виховання дошкільників. Збірник VII Міжн. наук-практ. конф. (Краматорськ, УКРАЇНА), 2021. С. 309-317.
15. Солтис О.В. У світі казкової фізкультури Миколи Єфименка (методичні основи авторської технології). Харків, 2020. С. 468-472.
<https://sci-conf.com.ua>
16. Солтис О.В. Гендерний аспект у фізичному вихованні дошкільників за технологією М.М. Єфименка. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, 25-26 берез. 2021 р.); за ред. В.М. Пристинського. Слов'янськ : ДДПУ. 2021. 455 с.

17. Солтис О.В. Інноваційні принципи авторської технології М.М. Єфименка з фізичного виховання дошкільників. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць VII Міжнародної науково-практичної конференції (17-18 лютого 2021) / за заг. ред. Ю.О. Долинного. Краматорськ: ДДМА, 2021. 434 с.

Розділ 2.

Фізична культура і спорт, спортивна підготовка в контексті розвитку валеологічного світогляду особистості

2.1. Фактори впливу на багаторічну підготовку юнаків-пауерліфтерів.

Досягнення високих спортивних результатів є складним процесом, який зазвичай ґрунтується на тривалій багаторічній підготовці спортсменів. Така підготовка вимагає значних зусиль тренера і спортсмена та знаходиться під постійним впливом різноманітних об'єктивних та суб'єктивних факторів. Ці фактори можуть сприяти як вихованню майбутнього чемпіона, так і спонукати спортсмена до завершення його спортивної кар'єри. Тому для тренера неабияк важливо враховувати їх у побудові тренувальних планів та уміти мінімізувати їх можливий негативний вплив.

Аналіз науково-методичної літератури та досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців дає змогу зробити висновок, що проблема багаторічної підготовки спортсменів висвітлена фрагментарно, а фактори, що впливають на тривалість такої підготовки, зокрема юнаків, і досі залишаються недостатньо вивченими.

Так, В. Сутула здійснив дослідження періодизації багаторічної підготовки та визначив сучасні тенденції в підготовці спортсменів і особливості виділення етапів у системі їх багаторічної підготовки [1]. А. Передрій та М. Розторгуй, розглянули проблему періодизації багаторічної підготовки спортсменів в адаптивному спорті [2]. Т. Ракитіна та В. Пахомов проаналізували проблему раціонального планування багаторічної підготовки та визначили, що основними чинниками, які впливають на процес планування є цілі та завдання підготовки, закономірності становлення спортивної форми та календар змагань [3]. М. Пітин та О. Задорожна розглянули зміст засобів теоретичної підготовки

у якості важливих чинників підвищення ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення [4]. І. Наконечний обґрунтував важливість та необхідність психологічного супроводу спортсменів у процесі багаторічної підготовки [5]. І. Петухова розглянула психологічні чинники, які перешкоджають побудові успішної спортивної кар'єри та відзначила надзвичайну важливість їх вивчення задля можливості подолання майбутніх труднощів [6]. Є.В. Колтигіна та Д.А. Лук'янов зосередилися на проблемі форсування тренувального процесу як фактору раннього завершення спортивної кар'єри [7]. Є. Дергач, Д. Зав'ялов та О. Зав'ялова присвятили своє дослідження вивченню проблеми збереження контингенту на етапі переходу спортсменів з юнацького спорту до спорту вищих досягнень та підкреслили необхідність побудови науково обґрунтованої системи такого переходу [8]. С. Калитка, В. Ребрина, А. Бухвал, В. Тарасюк, О. Грабовський дослідили мотивацію підлітків від 12 до 16 років до занять спортом та з'ясували, що більш ніж 60% з них прагнуть до участі у змаганнях та досягнення високих результатів [9]. Є. Пархоменко, О.А. Дубовова та І.С. Матвєєва розглянули проблему емоційного вигорання спортсменів, а також визначили симптоми та особливості такого вигорання у юнаків [10].

Отже, метою нашого дослідження стало визначення основних факторів, що впливають на багаторічну підготовку юнаків-пауерліфтерів та дослідити ступінь і характер їх впливу.

Об'єкт дослідження – процес багаторічної підготовки юнаків-пауерліфтерів. *Предмет дослідження* – фактори, що впливають на тривалість спортивної кар'єри юнаків-пауерліфтерів. *Методи дослідження* – вивчення науково-методичної літератури, аналіз протоколів спортивних змагань з пауерліфтингу, анкетування спортсменів, бесіда, методи математичної статистики.

Наукова новизна та практична значущість. Виокремлено основні фактори, що впливають на багаторічну підготовку юнаків-пауерліфтерів та визначено характер і ступінь їх впливу.

Результати наукового дослідження. Для виокремлення основних факторів, які впливають на тривалість спортивної кар'єри та визначення їх характеру був проведений критичний аналіз діяльності спортивного клубу «Вакhmutpower» за п'ять років. З цією ж метою також була проведена бесіда з тренерами Донецької області з пауерліфтингу.

За результатами аналізу і бесіди було визначено основні фактори впливу на тривалість спортивної кар'єри юнаків-пауерліфтерів та розподілено їх на дві групи: позитивний і негативний вплив (таблиця 1).

Таблиця 1 – Фактори впливу на тривалість спортивної кар'єри юнаків-пауерліфтерів.

Позитивний вплив	Негативний вплив
Заохочення родиною захоплень спортсмена та фінансова підтримка	Травмування спортсменів
Особисті якості спортсмена (наявність вольових якостей, здатних протистояти емоційному вигоранню)	Особисті якості спортсмена (відсутність вольових якостей, здатних протистояти емоційному вигоранню)
Фізичні дані спортсмена	Фізичні дані спортсмена
Особисте життя спортсмена (зокрема, наявність першого кохання)	Особисте життя спортсмена (зокрема, наявність першого кохання)
Вдалі дебютні змагання	Місцезнаходження спортсмена (зокрема, необхідність переїзду до іншого міста)
	Невдалі дебютні змагання

Так, було виявлено, що існують фактори, які можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на тривалість спортивної кар'єри спортсмена. Наприклад, наявність першого кохання у юнаків може як спонукати їх до нових досягнень, так і повністю руйнувати тренувальний режим і призводити до емоційного вигорання.

Варто відзначити, що у 75% випадків цей фактор все ж має негативний вплив на багаторічну підготовку спортсменів.

Аналогічний подвійний вплив можуть мати і фізичні дані спортсмена у поєднанні з його особистісними якостями. Так, невідповідність обраному виду спорту антропометричних даних спортсмена може як спонукати його до більш старанних і напружених тренувань, так і провокувати емоційне вигорання та розчарування в обраному виді спорту.

З усіх причин швидкого завершення спортивної кар'єри серед юнаків-пауерліфтерів спортивні травми посідають перше місце (близько 60%). Зміна місця проживання, зокрема вимушений переїзд до іншого міста для навчання у закладах вищої освіти, складає близько 25%. Невдалі дебютні змагання є причиною швидкого завершення спортивної кар'єри у 10% випадків. На інші причини припадає 5% усіх випадків недовготривалої спортивної кар'єри.

Для визначення рівня внутрішньої готовності спортсменів до багаторічної підготовки та довготривалої спортивної кар'єри було проведено анкетне опитування спортсменів-пауерліфтерів СК «Vakhmutpower».

Для опитування було відібрано 20 юнаків віком від 12 до 18 років, яким було запропоновано відповісти на 12 запитань анкети.

За результатами опитування було виявлено, що:

- 20% спортсменів не мають чіткого усвідомлення власної готовності або неготовності до багаторічних тренувань та не мають чітко встановлених цілей своєї тренувальної діяльності;

- 70% спортсменів висловлюють готовність до багаторічних тренувань та мають чітко встановлену мету своєї спортивної діяльності. З них 64,3% виражають повну впевненість у своїй готовності до багаторічних тренувань, а 35,7% - часткову впевненість.

- 10% спортсменів висловлюють повну неготовність до багаторічних тренувань і прагнуть швидкого результату. Здебільшого такі спортсмени не мають чітко встановленої мети своєї тренувальної діяльності.

Варто зазначити, що більшість спортсменів, які виражають готовність до багаторічних тренувань складають юнаки від 16 до 18 років. Юнаки від 12 до 14 років здебільшого виражають неготовність до багаторічної підготовки і прагнуть швидкого результату.

На основі аналізу протоколів спортивних змагань з пауерліфтингу було визначено ступінь впливу вищезазначених факторів на тривалість спортивної кар'єри юнаків. Так, було простежено яка кількість юнаків здійснює перехід до дивізіону юніорів.

Дослідження показало, що лише близько 40% спортсменів продовжують свою спортивну кар'єру, здійснюючи перехід з дивізіону юнаків до дивізіону юніорів. У більшості з них (близько 80%) наявні певні спортивні досягнення та простежується тенденція до підвищення їх спортивних результатів.

На основі проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

- проблема впливу різноманітних факторів на багаторічну підготовку спортсменів та тривалість їх спортивної кар'єри є недостатньо вивченою та потребує подальшого вивчення;

- на тривалість спортивної кар'єри юнаків-пауерліфтерів впливають різноманітні фактори, які мають як позитивний, так і негативний вплив, а ступінь їх впливу є доволі високим;

- більшість юних спортсменів виражають внутрішню готовність до багаторічної підготовки та довготривалих тренувань, однак на практиці перехід до дивізіону юніорів здійснює невелика кількість спортсменів;

- простежується певний взаємозв'язок між віком спортсмена і усвідомленням своєї готовності до багаторічних тренувань;

- визначення факторів негативного впливу на багаторічну підготовку спортсменів та розробка стратегії мінімізації їх негативних

наслідків допоможе тренеру зберегти контингент спортсменів, забезпечити їх перехід до старшого дивізіону та досягти високих спортивних результатів.

Література

1. Сутула В.О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 40-44. URL: <http://stp.diit.edu.ua/index.php/1991-0177/article/view/20470>.
2. Передерій А. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті / А. Передерій, М. Розторгуй. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 91-95.
3. Ракитіна Т.І., Пахомов В.І. Проблема багаторічної підготовки спортсменів. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: *Матеріали XIV Міжнародної науковометодичної конференції*. За ред. І. І. Вржесневського. К.: НАУ, 2019. С. 79-81.
4. Пітин М. Засоби теоретичної підготовки у системі багаторічного удосконалення спортсменів / Мар'ян Пітин, Ольга Задорожна. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за ред. Євгена Приступи*. Л., 2013. Вип. 17. С. 169-173.
5. Наконечний І. Ю. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в багаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 221-226.
6. Петухова И.А. К вопросу о психологических факторах, препятствующих успешности построения спортивной карьеры. *Актуальная наука*. 2019. С. 66-69.
7. Колтыгина Е.В., Лукьянов Д.А. Форсирование тренировочного процесса в детерминации раннего завершения карьеры. *Педагогическое образование*. 2020. С. 15-23.
8. Дергач Е.А., Завьялов Д.А., Завьялова О.Б. Сохранность контингента при переходе спортсменов-юношей в спорт высших

достижений. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sohrannost-kontingenta-pri-perehode-sportsmenov-yunoshey-v-sport-vysshih-dostizheniy/viewer>.

9. Калитка С. Мотивація підлітків до занять спортом / С. Калитка, В. Ребрина, А. Бухвал, В. Тарасюк, О. Грабовський. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 81-86. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_1_16.

10. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психическая напряженность как индикатор эмоционального благополучия у спортсменов разного возраста. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskaya-napryazhennost-kak-indikator-emotsionalnogo-blagopoluchiya-u-sportsmenov-raznogo-vozrasta/viewer>.

2.2. Вплив спортивних досягнень тренера з пауерліфтингу на результативність спортсмена.

Результативність спортсмена та його спортивні досягнення – основний показник ефективної тренерської діяльності. На результативність спортсмена впливають безліч факторів, починаючи з внутрішньої мотивації спортсмена, закінчуючи різноманітними зовнішніми чинниками. Спортивна діяльність є багатограним процесом і розглядається як взаємодія і взаємовплив тренера і спортсмена, тренер є певним «каталізатором» деяких механізмів спортивної самореалізації спортсмена, а тому важливо розглянути взаємозв'язок особистого спортивного успіху тренера та результативності спортсменів різного рівня.

Аналіз науково-методичної літератури та досліджень науковців дає змогу зробити висновок, що проблема взаємозв'язку особистих спортивних досягнень тренера і результативності спортсменів і досі залишається недостатньо вивченою. Однак, існують праці, які розглядають окремі елементи означеної проблеми, такі як мотивація спортсменів, авторитет та імідж тренера.

Так, О. Тарасевич розглядає особливості мотивації до занять спортом спортсменів за статевою ознакою. Дослідження показало, що юнаки частіше виявляють зацікавленість до занять такими видами спорту, для яких притаманна певна агресія і які характеризуються як «чоловічі», а дівчата обирають види спорту, яким притаманна елегантність та граціозність. Проте, водночас, дівчата більш схильні обирати «чоловічі» види спорту, аніж юнаки фемінні. Це пояснюється прагненням дівчат до самоствердження. Мотивом вибору того чи іншого виду спорту у дівчат є, здебільшого, приклад батька, а у юнаків – приклад товаришів [1]. Дослідження пояснює переважання кількості чоловіків-пауерліфтерів над жінками, а також підтверджує їх мотиви до обрання такого виду спорту.

У роботі З. Крижановської та С. Мірченко здійснено аналіз мотиваційної детермінації самореалізації особистості в спорті та емпірично

доведено, що для більшості молодих спортсменів спорт є сферою для самореалізації [2].

Teodorescu Simona Anemari, Butu Ioana Maria та Catuna George Cristian присвятили свою роботу дослідженню мотивації спортсменів та її ролі у досягненні спортивних результатів [3].

В.М. Мельников та І.А. Юров розглядають особливості мотивації до досягнення спортивного успіху спортсменів з різним рівнем кваліфікації – Майстрів спорту міжнародного класу, Майстрів спорту, Кандидатів у майстри спорту та «підрозрядників». Дослідження показало, що мотиви спортсменів до досягнення спортивних результатів різняться залежно від рівня їх спортивної кваліфікації, а тому сприйняття спортивних досягнень тренера, ймовірно, може грати значну роль у сприйнятті його спортсменами [4].

Б.Г. Бойбобоев і М.С. Маллубаєва у своєму дослідженні розкрили роль тренера у підготовці і досягненні спортсменами високих результатів [5].

О. Гладир та Л. Медведева присвятили свою роботу проблемі авторитету тренера, як фактору ефективності діяльності юних спортсменів. У дослідженні автори розглядають складові авторитету тренера та підкреслюють його значний вплив на спортивну результативність спортсменів, особливо юного віку. Особисті спортивні досягнення тренера також є складовою його авторитету, тому можна припустити, що вони можуть відігравати певну роль у мотивуванні спортсменів до спортивної діяльності та підвищенні їх результативності [6]. К.Є. Кличков у свою чергу розглянув особисті якості тренера силового триборства та визначив на яких принципах базується його авторитет [7].

А.Ю. Загороднікова та О.Н. Степанова розглядають проблему професіонального іміджу тренера, визначають його складові компоненти та аналізують його сприйняття юними спортсменами та їх батьками [8].

І.Р. Абрамович та В.О. Шведов дослідили феномен спортивного успіху та визначили основні чинники, які впливають на успішність кар'єри спортсмена [9]. В.Ф. Пилипко присвятив свою роботу подібній проблемі і розглянув фактори, що обумовлюють досягнення спортивних результатів [10].

У зв'язку з цим, метою нашого дослідження було встановлення ступеню впливу особистих спортивних досягнень тренера з пауерліфтингу на результативність спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники спортивного успіху тренера.
2. Проаналізувати ступінь значущості особистих досягнень тренера для спортсмена.
3. Визначати наявність або відсутність взаємозв'язку між особистими спортивними результатами тренера і результативністю спортсменів.

Об'єкт дослідження – результативність спортсменів-пауерліфтерів.
Предмет дослідження – спортивний успіх тренера з пауерліфтингу як фактор впливу на результативність спортсмена. *Методи дослідження* – вивчення науково-методичної літератури, аналіз протоколів спортивних змагань з пауерліфтингу, анкетування спортсменів, бесіда, методи математичної статистики.

Наукова новизна та практична значущість. Визначено причинно-наслідкові зв'язки між особистими спортивними досягненнями тренера з пауерліфтингу і результативністю спортсмена.

Результати наукового дослідження. Для визначення важливості та значущості особистого спортивного успіху тренера у якості мотиваційної складової спортсмена було опитано 20 спортсменів-пауерліфтерів бахмутського спортивного клубу «Bakhmutpower».

Спортсменам було запропоновано відповісти на 16 запитань анкети, яка містила запитання як про їх особисті спортивні досягнення, так і про важливість для них спортивних досягнень тренера.

Спортсменів було розподілено на вікові групи згідно з діючими правилами пауерліфтингу: юнаки/дівчата – до 18 років включно (10%), юніори/юніорки та чоловіки/жінки від 18 до 23 років включно та від 23 до 40 років включно відповідно (60%), ветерани – понад 40 років (30%) та за статтю (75% - чоловіки, 25% жінки).

За результатами опитування було виявлено, що для більшості опитаних спортсменів особисті спортивні успіхи тренера мають значне значення (60% опитаних).

За віковою ознакою:

- юні спортсмени (100%) не замислюються над значимістю для них спортивних досягнень тренера;
- більшість молодих спортсменів (75%), надають перевагу тренеру з більшими спортивними досягненнями і відзначають важливість особистих спортивних результатів тренера;
- для більшості ветеранів (83,3%) досягнення тренера мають другорядне значення.

За статевою ознакою більше значення особистих досягнень тренера має для чоловіків, аніж для жінок (чоловіки – 73,3%, жінки – 25%).

Варто зазначити, що більшість опитаних спортсменів, чії спортивні досягнення перевищують досягнення тренера, вказують на часткову незадоволеність тренерською діяльністю свого тренера.

На основі бесіди було визначено ступінь значущості для спортсмена особистих досягнень тренера у якості мотиваційної складової для досягнення результативності.

Для бесіди були відібрані спортсмени, які за результатами анкетування вказали на значущість для них особистих досягнень тренера та позитивно оцінили його тренувальну діяльність. За результатами бесіди було встановлено, що для більшості з них спортивний результат тренера є доволі значущим компонентом їх мотивації, спонукає до занять спортом,

самовдосконалення і самореалізації. Тренер для них виступає у якості прикладу для наслідування.

На основі аналізу протоколів спортивних змагань з пауерліфтингу було простежено наявність взаємозв'язку спортивних досягнень тренера і результатів спортсмена.

Для аналізу було обрано 3 тренери Донецької області з пауерліфтингу та проаналізовано змагальні результати їх спортсменів за останні 4 роки (олімпійський цикл).

Тренер 1 – Майстер спорту України, чемпіон міжнародних, всеукраїнських, обласних та міських змагань, рекордсмен всеукраїнських та обласних змагань. Його вихованець має 1 спортивний розряд, є чотирикрратним чемпіоном Донецької області, трикрратним чемпіоном України та срібним призером Європи та світу. Другий його вихованець є Кандидатом у майстри спорту України, чотирикрратним чемпіоном Донецької області та призером всеукраїнських змагань.

Тренер 2 – кандидат у майстри спорту України, є чемпіоном Донецької області. Його вихованець є Майстром спорту України, чотирикрратним чемпіоном Донецької області та чемпіоном України. На чемпіонаті світу посів 13-ту сходинку. Другий його вихованець є Майстром спорту України міжнародного класу, неодноразовим чемпіоном Донецької області та України, чемпіоном, призером міжнародних змагань, рекордсменом України та Європи.

Тренер 3 – не має спортивного звання та не має досвіду участі у спортивних змаганнях. Обидва його вихованці мають лише спортивні розряди та є призерами та чемпіонами Донецької області.

За результатами аналізу можна зробити висновок, що чіткий взаємозв'язок між спортивними досягненнями тренера і спортивними результатами спортсмена не простежується.

Таким чином, на основі проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

- проблема взаємозв'язку спортивних результатів тренера та результативності спортсменів, а також їх вплив на мотивацію спортсменів є недостатньо вивченою і потребує подальшого вивчення;
- для більшості спортсменів особисті досягнення тренера мають велике значення та є мотиваційною складовою для досягнення спортивних результатів;
- немає чіткого взаємозв'язку між спортивним успіхом тренера і змагальними результатами його вихованців.

Література

1. Тарасенко О.А. Мотивація до занять обраним видом спорту у осіб чоловічої і жіночої статі. Тези доповідей X Міжнародної конференції молодих учених «Молодь та олімпійський рух». Київ, 2017. С. 319-320. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/2092/>
2. Крижановська З.Ю., Мірченко С. Мотиваційний компонент самореалізації в спортивній діяльності. URL: [zbirnyk tez 2017 na sayt-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=319](http://zbirnyk.tez.2017.ua/sayt-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=319)
3. Teodorescu Simona Anemari, Butu Ioana Maria та Catuna George Cristian. MOTIVATION OF ACHIEVEMENT - FACTOR IN OBTAINING OF PERFORMANCE IN INDIVIDUAL SPORTS. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*. 2017. P. 523-528.
4. Мельников В.М., Юров И.А. Мотивационно-фрустрационные факторы спортивной успешности. *Спортивный психолог*. 2015. №4(39). С. 34-38. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2015N4/p34-38.pdf>.
5. Бойбобоев Б.Г., Муллабаева М.С. Профессионально важные качества спортивного тренера. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених*. Суми, 2019. С. 105-110. URL: http://fc.sspu.edu.ua/files/doc_files/2019/1/tom_2_traven_2019_a1f83.pdf#page=106.

6. Гладир О.Є., Медведєва Л.М. Авторитет тренера – ведучий фактор ефективності діяльності юних спортсменів. *Загальні аспекти інноваційного розвитку освітньої галузі в контексті міжнародного співробітництва України. General Aspects of Innovation Development of Education in the Context of International Cooperation of Ukraine: матеріали міжнародної науково-практичної конференції.* Миколаїв, 2020. С. 44-48. URL: <http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7909/1/44-484848.pdf><https://ds48.pdf>

7. Клычков К.Е. Требования к личностным качествам тренера-преподавателя силового троеборья на начальных этапах подготовки обучающихся. *Вестник института развития образования.* 2019. С. 106-112.

8. Загородникова А.Ю., Степанова О.Н. Профессиональный имидж спортивного тренера в восприятии юных спортсменов и их родителей. *EUROPEAN SOCIAL SCIENCE JOURNAL.* 2017. С. 249-255.

9. Абрамович И.Р., Шведов В.О. Факторы успеха спортивной карьеры спортсменов-метателей. 2013. С. 3-5. URL: <http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/1865/35.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

10. Пилипко В.Ф. Факторы, определяющие достижение спортивного результата в гиревом спорте. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей.* 2013. С. 16-23.

2.3. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки на підприємствах України.

Перед сучасною системою професійно-педагогічної освіти стоїть задача збереження та розвитку психічного, фізичного, морального, естетичного здоров'я підростаючого покоління. Підготовка людини до високопродуктивної діяльності є важливою задачею та одним з головних напрямів системи фізичного виховання. Рівень розвитку сучасного виробництва потребує постійного удосконалення системи професійної підготовки [2, с. 6].

Тільки здорові люди можуть виробляти матеріальні блага, успішно вчитися і стати працездатними фахівцями. Без них неможливий ні науково-технічний прогрес, ні успіхи в економіці та інших галузях господарювання.

Сучасне виробництво, інформаційне суспільство, нові економічні відносини зменшують частку фізичної праці і вимагають перегляду структури, змісту і направленості професійно-прикладної фізичної підготовки [8, с. 3].

Забезпечити високий рівень інтенсивності та індивідуальної продуктивності праці майбутніх фахівців – одне з прямих завдань професійно спрямованої психофізичної підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це цілеспрямоване використання засобів фізичної культури для підготовки людини до певної професійної діяльності [5, с. 104].

Професійно-прикладна фізична підготовка представляє собою один з основних напрямків сучасної системи фізичного виховання, яке повинно формувати прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, вміння і навички, що сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності [6, с. 328-329].

ППФП проводиться на основі різнобічної фізичної підготовки і, будучи спеціалізованим видом підготовки, повинна забезпечувати психофізичну готовність до виконання певних видів робіт, характерних для

представників окремих професійних груп, спеціальностей і навіть професійних спеціалізацій [1, с. 301-302].

Сучасний науково-технічний прогрес дедалі надає сильніший вплив на життєдіяльність людини. Однак цей вплив не завжди сприятливо позначається на здоров'ї і життєдіяльності організму людини, на його професійній працездатності – через недостатню рухову активність організму, створюються нервово-емоційні перенапруження.

Вплив цих факторів, по-різному робить свій вплив на представників різних професійних груп, посилюється тим, що в даний час природна фізіологічна адаптація людини вже не в змозі встигати за прискореним темпом і мінливими умовами життя. Як наслідок у людей виникають підвищена нервово-психологічна втома, стомлення, знижується працездатність, можуть виникати різні захворювання.

Рішенням цієї складної комплексної проблеми займаються фахівці різного профілю, в тому числі фахівці фізичної культури, які досліджують функціональні можливості здорової людини і резерви підвищення його дієздатності в різних умовах виробництва і побуту. В результаті встановлено, що адаптаційні можливості організму людини надзвичайно великі. Прикладом тому можуть служити високий рівень спеціальної психофізичної підготовленості космонавтів до незвичайних умов роботи в космосі, а також видатні досягнення спортсменів в різних видах спорту, часто перевищують сформовані уявлення про можливості організму людини. Таким чином, сучасний науково-технічний прогрес породжує ряд факторів, які визначають необхідність спеціальної психофізичної підготовки людини до професійної праці і загальну спрямованість такої підготовки.

На сьогоднішній день проведено багато досліджень з ППФП стосовно реально існуючих спеціальностей. Розроблені галузеві стандарти ППФП, склад і зміст цих програм досліджень і нормативних засад є продукт реалій розвитку техніки, технології, економіки, умов існуючої організації праці. В

той же час сучасне виробництво вимагає вдосконалювати технологію розробки ППФП, усувати надмірність і зайву деталізацію професійних вимог, завдань, здатностей[6, с. 352-355].

У науковій літературі не подається повна методологія системного підходу до професійно-прикладної фізичної підготовки, однак зазначається, що обов'язковими складовими системного підходу є аналіз і синтез – два протилежні процеси в рамках цілісної системи. В більшості досліджень професійно-прикладної фізичної підготовки системний аналіз як метод переважає системний синтез. Використовується тільки аналітичний підхід, який має констатуючий характер. Звичайно, аналіз необхідний, але для створення ефективної системи професійно-прикладної фізичної підготовки його недостатньо. Для ефективного розвитку системи професійно-прикладної фізичної підготовки необхідне посилення якостей цілого і його частин, поєднання їх на більш високому рівні. Останнім часом з появою синергетики як теорії самоорганізації у відкритих системах, розуміння системи, яка особливо розвивається, знову зазнає суттєвих змін. Проблема керованого розвитку набуває таким чином форму проблеми самокерованого розвитку [9, с. 4]. Моделлю для цільової характеристики побудови професійно-прикладної фізичної підготовки є професіограма, яка, виходячи з принципів системного підходу, складається на основі всебічного вивчення конкретної трудової діяльності (Дружинин В.В.). До цього часу методологічною платформою більшості досліджень був аналітичний підхід з акцентом на вивченні окремих проблем і питань без врахування особливостей змісту і структури цілісної виробничої діяльності спеціаліста [8, с. 6]. Це обумовлено тим, що основні розділи процесу професійно-прикладної фізичної підготовки представлені нерівномірно, взаємозв'язок між ними часто відсутній, наводяться логічні висновки, а не науково доведені факти.

Зміст і методика проведення ППФП визначаються на основі результатів інженерно-технологічного аналізу професійної діяльності. В

процесі цього аналізу трудова діяльність людини на робочому місці розчленовується на окремі елементи – дії, операції, а потім визначаються психофізіологічні критерії, що забезпечують якісне виконання кожного з елементів.[3, с. 5-6].

Сутність ППФП полягає у дійсних можливостях впливу на готовність людини до конкретної професійної діяльності завдяки ефекту перекладу заздалегідь розвинених фізичних якостей, психічних якостей та властивостей, створюваних навичок та здібностей протидіяти несприятливим факторам середовища.

Мета ППФП – психофізична готовність до успішної професійної діяльності. Щоб досягти цієї мети, необхідно створити у майбутніх фахівців психофізичні передумови та готовність до:

- прискорення професійного навчання;
- досягнення високопродуктивної праці в обраній професії;
- попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення професійного довголіття;
- використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку та відновлення загальної і професійної працездатності під час праці і під час відпочинку;
- до виконання службових та громадських функцій щодо впровадження фізичної культури та спорту у професійному колективі [4, с. 11].

У зв'язку з цим, мета нашого дослідження – проаналізувати доцільність застосування фізичної культури та спорту у якості засобу, що здатен здійснювати вплив на професійно-прикладну фізичну підготовку фахівців різних професій.

Об'єкт дослідження – професійно-прикладна фізична підготовка працівників різних груп спеціальностей. *Предмет дослідження* – вплив спеціальних засобів і методів фізичного виховання професійно-прикладної фізичної підготовки на працездатність працівників різних професій.

Наукова новизна та практична значущість одержаних результатів дослідження:

- визначено провідні психофізіологічні та фізичні якості, що забезпечують виконання професійної діяльності працівників різних професій;

- розширено та доповнено відомі теоретичні та практичні положення, методи, форми психофізичних професійно значущих якостей і спеціальної фізичної працездатності;

- обґрунтовано вибір моделей фізичних вправ на розвиток фізичних, психофізіологічних якостей, що є необхідним для подальшої професійної діяльності працівників;

- набули подальшого розвитку дані про стан здоров'я, фізичний розвиток, фізичну підготовленість, рівень функціональних можливостей організму працездатної людини.

Результати наукового дослідження та їх обговорення.

Для чого потрібна майбутньому фахівцю спеціальна психофізична підготовка до професії? Це пов'язано з впливом сучасної технізації праці і побуту на життєдіяльність людини, зі зміною функціональної ролі людини в сучасному виробництві. Чим далі розвивається науково-технічна думка, тим більше людину оточує штучне технічне середовище. Медики і біологи звертають особливу увагу на низку явищ, які негативно позначаються не тільки на здоров'ї людини, а й професійній працездатності, а саме: детренованість організму через нестачу рухової активності, напружений емоційний стан людини в процесі його повсякденної праці, несприятливий вплив зовнішнього середовища. Ці фактори по різному впливають на людей. Але загальне для всіх те, що природна фізіологічна адаптація людини не встигає за прискоренням темпів і змін умов сучасного життя. Звідси постійне емоційне збудження, нервово-психічна втома і стомлення, а значить, зниження працездатності і можливе виникнення захворювань.

Профілактикою негативних впливів на організм людини технізації праці і побуту займаються фахівці різного профілю, в тому числі фахівці фізичної культури. Вони досліджують функціональні можливості здорової людини і резерви підвищення його працездатності в різних умовах, щоб використовувати адаптаційні можливості організму в спеціалізовану підготовку. Зміна місця і функціональної ролі людини в сучасному виробничому процесі вимагає його спрямованої психофізичної підготовки, так як зменшення частки простої фізичної праці абсолютно не знімає вимоги до психофізичної підготовленості працівників, хоча змінює її структуру. Це пов'язано з тим, що якщо раніше темп і ритм трудового процесу ставила сама людина через керовану ним техніку, то тепер їх визначає технологія виробництва, до якої людина повинна пристосовувати свою працю. Це істотно змінює його місце і роль у виробничому процесі – людина ніби стає над виробничим процесом, однак його значення у виробництві ще більш зростає. Це пов'язано з тим, що об'єктом безпосередніх трудових зусиль стає розумне використання великого обсягу уречевленої праці – це ускладнення машин, автоматичних систем, їх постійне вдосконалення. Значно підвищується відповідальність за результати праці (В. Мурза).

Спеціальна фізична підготовка сприяє виконанню різноманітних дій в сучасних професіях. Так, серед різних здібностей, зокрема рухових, особливе місце в сучасному виробництві належить спритності (координаційним здібностям), точним диференціюванні рухів у часі і просторі, м'язовим зусиллям.

Правильно підібрані види рухової активності, засоби і методи фізичного виховання сприяють тренуванню сенсорних (чутливих) і моторних функцій людини, що:

- покращує сприйняття;
- підвищує стресостійкість;
- збільшує швидкість реакцій;
- здійснює координацію рухів;

- розвиває такі психологічні функції особистості, як пам'ять, мислення, увагу, вміння спілкуватися в колективі та ін., а також якості, необхідні для людей праці: працьовитість, цілеспрямованість.

У процесі професійної фізичної підготовки вирішуються такі основні завдання:

- удосконалення індивідуального фонду рухових (фізичних) умінь, навичок та фізкультурно-оздоровчих, освітніх знань, необхідних для освоєння обраної професійної діяльності;
- розвиток професійно важливих фізичних і психофізіологічних здібностей, забезпечення сталого рівня дієздатності;
- підвищення ступеня пристосованості організму до умов, в яких протікає трудова діяльність; сприяння збільшення його адаптаційних можливостей, зберігання і зміцнення здоров'я;
- виховання моральних, духовних, волевих та інших якостей особистості.

ППФП майбутнього фахівця полягає в переважному розвитку тих фізичних якостей і здібностей, які в сукупності формують його фізичну готовність до конкретної професії з урахуванням всіх її особливостей [6, с. 343].

Прикладний характер фізичного виховання базується на професіографії – всебічному глибокому вивченні професії і тих вимог, які вона пред'являє до фізичного стану фахівця і його особистісним якостям.

Скорочена схема професіограми передбачає

- загальні відомості про професію;
- умови праці;
- психофізична характеристика діяльності;
- властивості та якості особистості, які мають суттєве значення для успішної праці;
- інтегральна оцінка ролі та надійності людського фактору у професійній діяльності, вплив професії на особистість;

- актуальність та зміст ППФП.

На основі ключових функцій, особистісних і фізичних якостей, до яких пред'являються підвищені вимоги, проводиться відбір найбільш ефективних засобів і методів фізичного виховання, в тому числі видів спорту та їх елементів. При цьому ключові системи і функції визначаються за рівнем функціонального навантаження і стомлюваності в трудовому процесі.

Практичні заняття з прикладної фізичної підготовки складаються з трьох функціонально пов'язаних складових частин: підготовчої, основної та заключної. Послідовність цих частин відображає закономірності зміни працездатності організму під впливом фізичних навантажень. На початку навантаження організм долає інерцію спокою за допомогою поступового підвищення функціональної працездатності своїх органів і систем. Це називається фазою опрацювання, яка відповідає підготовчій частині заняття. Потім досягнутий рівень функціональної працездатності певний час зберігається з невеликими коливаннями в бік її підвищення і зниження. Це називається фазою стійкої працездатності, яка відповідає основній частині заняття. При витрачанні функціональних резервів робочих органів і систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.) працездатність поступово знижується. Це називається фазою виснаження, або втоми, яка відповідає заключній частині заняття.

Підготовча частина заняття (розминка). Її основна мета – підготувати людину до виконання вправ в основній частині заняття. До комплексу засобів для розминки включають загальнорозвивальні вправи з почерговим впливом на основні групи м'язів і поступовим зростанням навантаження. Проводячи заняття з прикладної фізичної підготовки, слід прагнути урізноманітнити вправи у підготовчій частині, завжди включати в її зміст нові елементи.

Рекомендується наступний порядок виконання вправ: ходьба, біг в повільному темпі (до 10 хв.), вправи для м'язів рук і плечового поясу, вправи

для м'язів тулуба, вправи для м'язів ніг, стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Загальна тривалість підготовчої частини становить 10-20% від загального часу заняття і залежить від тривалості заняття, виду навчального матеріалу, температури навколишнього середовища тощо.

Основна частина заняття. Її мета – вирішення завдань прикладної фізичної підготовки. В основній частині спочатку розучуються нові рухові дії або їх елементи. Закріпленню й удосконаленню засвоєних раніше навичок відводиться середина основної частини заняття. Вправи, що вимагають прояви швидкісних, швидкісно-силових якостей, тонкої координації рухів, виконують на початку основної частини заняття, а вправи, пов'язані з силою і витривалістю, - наприкінці. Причому виховання спеціальної витривалості, якщо вона запланована, здійснюється раніше, ніж загальної витривалості. Склад всіх вправ в основній частині має бути таким, щоб вони надавали різнобічний вплив.

До групи прикладних вправ входять: ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння, вправи в метанні (на дальність, в ціль, по рухомому предмету) і ловлі, підніманні і перенесенні вантажу, переповзання, подоланні горизонтальних і вертикальних перешкод, стрибки, перекиди, спеціальні вправи на різних тренажерах і тренажерних пристроях, спеціалізованих смугах перешкод, плавання, туризм та ін. Їх прикладність полягає в тому, що багато хто з них застосовуються в повсякденному житті. З їх допомогою можна розвивати силу, швидкість, витривалість, координаційні здібності, увагу, пам'ять на рухи, вольові якості тощо. Прикладних окремих вправ досягається ускладненням окремих елементів і вправ, що мають професійно важливе значення. Опановуючи рухи, що мають практичне значення для життя, займаються набуванням вміння раціонально і повноцінно проявляти свої фізичні здібності, пізнають закономірності рухів тіла.

Заклучна частина заняття. Її мета – поступове зниження функціональної активності організму і приведення його у відносно спокійний стан. При тривалості заняття до 1 год. ця частина складає 3-5 хв.

Результативність занять з прикладної фізичної підготовки багато в чому залежить від того, наскільки викладач буде втілювати намічений план, застосовувати найбільш раціональні методи організації діяльності, продуктивно використовувати наявне обладнання, інвентар, технічні засоби навчання, враховуючи при цьому специфіку місця проведення занять, температурні умови, підготовленість людини, вікові та індивідуальні особливості [7].

На заняттях з прикладної фізичної підготовки навантаження визначається по частоті серцевих скорочень (ЧСС), тобто по пульсу. Навантаження може бути низьким – 130 уд / хв, середнім – 135-150 уд / хв, великим – 155-180 уд / хв, максимальним – понад 180 уд / хв.

Регулювання параметрів навантаження на заняттях з прикладної фізичної підготовки досягається багатьма різноманітними способами і методичними прийомами, найбільш ефективні і доступні з них такі:

- зміна кількості повторень однієї і тієї ж вправи;
- зміна сумарної кількості вправ;
- зміна швидкості виконання однієї і тієї ж вправи;
- збільшення або зменшення амплітуди рухів;
- варіювання величин зовнішніх обтяжень (гантелі, гирі, штанга тощо);
- виконання вправ в ускладнених або полегшених умовах (наприклад, біг в гору і під гору або біг по доріжці стадіону і по піску, біг за вітром і проти вітру тощо);
- зміна вихідних положень (наприклад, вистрибування вгору з напівприсіда і присідаючи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи з положенням ніг на підлозі і на гімнастичній лаві тощо);
- зміна довжини дистанцій в бігу, плаванні, бігу на лижах;

- проведення занять на звичайному, збільшеному або зменшеному майданчику (різні ігри);
- варіювання застосування методів (рівномірний, ігровий, змагальний);
- збільшення або зменшення часу (інтервалів) і характеру відпочинку між виконанням вправ.

При виконанні більшості фізичних вправ їх сумарне навантаження на організм досить повно характеризують такі компоненти (В. Зациорський):

- 1) інтенсивність вправи;
- 2) тривалість вправи;
- 3) число повторень;
- 4) тривалість інтервалів відпочинку;
- 5) характер відпочинку.

Інтенсивність вправи в циклічних видах характеризується швидкістю руху, а в ациклічних – кількістю рухових дій в одиницю часу (темпом). Зміна інтенсивності вправи впливає на роботу функціональних систем організму і характер енергозабезпечення рухової діяльності. При помірній інтенсивності, коли витрата енергії ще невелика, органи дихання і кровообігу без великої напруги забезпечують організму необхідну кількість кисню. Невеликий кисневий борг, що утворюється на початку виконання вправи, коли аеробні процеси ще не діють повною мірою, погашається в процесі виконання роботи, і в подальшому вона відбувається в умовах стійкого стану. Така інтенсивність вправи отримала назву субкритичної.

При підвищенні інтенсивності виконання вправ організм досягає стану, при якому потреба в енергії (кисневий запит) буде дорівнювати максимальним аеробним можливостям. Така інтенсивність вправи отримала назву критичної.

Інтенсивність вправи вище критичної називають надкритичною. При такій інтенсивності кисневий запит значно перевищує аеробні можливості організму, і робота відбувається переважно за рахунок анаеробного

енергозабезпечення, яке супроводжується накопиченням кисневого боргу [7].

Тривалість вправи має залежність, зворотно щодо інтенсивності його виконання. Зі збільшенням тривалості виконання вправи з 20-25 с до 4-5 хв. особливо різко знижується її інтенсивність. Подальше збільшення тривалості вправи призводить до менш вираженого, але постійного зниження інтенсивності. Від тривалості вправи залежить вид енергозабезпечення.

Число повторень вправ визначає ступінь їх впливу на організм. При роботі в аеробних умовах збільшення числа повторень змушує тривалий час підтримувати високий рівень діяльності органів дихання і кровообігу. При анаеробному режимі збільшення кількості повторень веде до вичерпання безкисневих механізмів або до їх блокування ЦНС. Тоді виконання вправ або припиняється, або їх інтенсивність різко знижується.

Тривалість інтервалів відпочинку має велике значення для визначення як величини, так і характеру відповідних реакцій організму на тренувальне навантаження. Тривалість інтервалів відпочинку необхідно планувати залежно від завдань і використовуваного методу тренування. Наприклад, в інтервального тренування, спрямованої на переважне підвищення рівня аеробної продуктивності, слід орієнтуватися на інтервали відпочинку, при яких ЧСС знижується до 120-130 уд / хв. Це дозволяє викликати в діяльності систем кровообігу і дихання зрушення, які в найбільшій мірі сприяють підвищенню функціональних можливостей м'яза серця. Планування пауз відпочинку, виходячи з суб'єктивних відчуттів, готовності до ефективного виконання наступної вправи, лежить в основі варіанту інтервального методу, званого повторним.

При плануванні тривалості відпочинку між повтореннями вправи або різними вправами в межах одного заняття слід розрізняти три типи інтервалів. *Повні (ординарні)*, що гарантують до моменту чергового повторення практично таке відновлення працездатності, яке було до його

попереднього виконання, що дасть можливість повторити роботу без додаткового напруження функцій. *Напружені (неповні)*, при яких чергове навантаження виконується в стані недовідновлення працездатності. *«Мінімакс»-інтервал* – це найменший інтервал відпочинку між вправами, після якого спостерігається підвищена працездатність (суперкомпенсація), що настає за певних умов в силу закономірностей відновних процесів в організмі. Тривалість інтервалів відпочинку необхідно планувати залежно від завдань і використовуваного методу тренування. Отже, конкретний зміст ППФП спирається на психофізіологічний тотожність трудового процесу і фізичної культури і спорту. Завдяки саме цієї тотожності на заняттях фізичною культурою і спортом можна моделювати окремі елементи трудових процесів [7].

Основні фактори, що визначають конкретний зміст ППФП [6, с. 361]:

- форми (види) праці фахівців даного профілю;
- умови і характер праці;
- режим праці і відпочинку;
- особливості динаміки працездатності фахівців в процесі праці і специфіка їх професійного стомлення і захворюваності.

Форми (види) праці. Поділ праці на «фізичну» і «розумову» має умовний характер. Однак такий поділ необхідно, бо з його допомогою легше вивчати динаміку працездатності фахівців протягом робочого дня, а також підібрати засоби фізичної культури і спорту з метою підготовки студентів до майбутньої роботи за професією. *Умови праці* (тривалість робочого часу, комфортність виробничої сфери) впливають на підбір засобів фізичної культури і спорту для досягнення високої працездатності і трудової активності людини, а, отже, визначають конкретний зміст ППФП фахівців в певній професії. *Характер праці* також визначає зміст ППФП, бо для того, щоб правильно підібрати і застосувати засоби фізичної культури і спорту, важливо знати, з яким фізичним та емоційним навантаженням працює фахівець, на скільки велика зона його пересування. Слід враховувати, що

характер праці фахівців одного і того ж профілю може бути різним навіть при роботі в одних і тих же умовах, якщо вони виконують неоднакові види професійних робіт і службових функцій. У таких випадках у фахівців абсолютно різні психофізичні навантаження, тому потрібні різні прикладні знання, вміння і навички, різноспрямовані рекомендації щодо застосування засобів фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку. *Режим праці і відпочинку* впливає на вибір засобів фізичної культури, щоб підтримувати і підвищувати необхідний рівень життєдіяльності і працездатності. Раціональним режимом праці і відпочинку на будь-якому підприємстві вважається такий режим, який оптимально поєднує ефективність праці, індивідуальну продуктивність, працездатність і здоров'я [6, с. 345-348].

При розробці відповідних розділів ППФП необхідно знати і враховувати організаційну структуру і особливості виробничого процесу, а також проводити спільний аналіз робочого і позаробочого часу, оскільки між головною працею і діяльністю людини у вільний час існує об'єктивна зв'язок.

Динаміка працездатності фахівців в процесі праці – це інтегральний чинник, що визначає конкретний зміст ППФП. Щоб змодельовати окремі елементи процесу праці шляхом підбору фізичних вправ, необхідно знати особливості динаміки працездатності фахівців при виконанні різних видів професійних робіт. Для цього потрібно побудувати «криву» працездатності на основі фіксованих змін техніко-економічних і психофізіологічних показників: через певні відрізки часу заміряють показники виконавця: величину виробітку, час, витрачений на операцію тощо, а також психофізіологічні показники пульсу, кров'яного тиску, м'язової сили, тремору, частоти дихання, показники уваги, швидкості, зорово-слухомоторні і психічні реакції. «Крива» працездатності визначається і для однієї робочої зміни, і для робочого тижня (місяця), і для річного періоду роботи. Вона може служити початком в розробці рекомендацій щодо

спрямованого застосування засобів фізичної культури як в процесі ППФП, так і в режимі праці та відпочинку [6, с. 345-350].

Так саме, як і спортивне тренування, професійно-прикладна фізична підготовка спирається на загальну фізичну підготовку (ЗФП). Для деяких професій ЗФП вирішує практично всі завдання ППФП, для інших її явно недостатньо. Співвідношення ЗФП і ППФП залежить від психофізичних особливостей трудового процесу. Можливо кілька варіантів такого співвідношення.

Так, у першому варіанті, властивому головним чином представникам розумової праці, ЗФП досить для успішного здійснення професійної діяльності. Разом з тим навіть в цьому варіанті виникає необхідність застосовувати спеціальні фізичні вправи для профілактики таких негативних проявів, як остеохондроз шийного відділу хребта, запаморочення внаслідок тривалого нерухомого положення тіла з нахилом голови вперед. Як правило, велике навантаження падає на органи зору, що вимагає застосування комплексів спеціальних вправ для відпочинку очей.

У другому варіанті ЗФП не забезпечує належного рівня фізичної і психічної готовності людини до праці. Це стосується, наприклад, роботи льотного складу цивільної авіації, геологів, рятувальників. Тут обов'язкова ППФП, заснована на детальному вивченні особливостей професійної діяльності. Така підготовка здійснюється в навчальних закладах відповідного профілю. Однак не менш важливо підтримувати добру спеціальну підготовленість самостійно після закінчення навчання.

Третій варіант займає проміжне положення між першими двома. Саме такий варіант співвідношення ЗФП і ППФП має місце для більшості професій. Для одних з них важливіше овоїти вміння швидко і точно маніпулювати невеликими предметами і інструментами. Як показали спостереження, це актуально для фахівців дуже багатьох інженерних професій, лікарів. Для інших основна увага приділяється розвитку прикладних фізичних і психічних якостей. Наприклад, у інженерів-

електриків, які здійснюють монтаж і експлуатацію електромереж, такими якостями є спритність, зокрема, здатність зберігати рівновагу, загальна і спеціальна витривалість. Їм же необхідні самовладання, врівноваженість, сміливість. З прикладних спеціальних якостей часто потрібно прояв здатності протистояти різких перепадів температур. Це властиво, наприклад, хімікам-технологам, яким доводиться неодноразово переходити з приміщення на відкриті робочі площадки тощо.

Засоби ППФП – це ті ж засоби фізичного виховання і спортивного тренування, але підібрані з урахуванням завдань професійної підготовки фахівців. Загальною вимогою до засобів ППФП є їх психофізична відповідність конкретної трудової діяльності.

До засобів ППФП відносяться:

- прикладні фізичні вправи і окремі елементи різних видів спорту;
- прикладні види спорту;
- прикладні сили природи і гігієнічні фактори;
- допоміжні засоби [6, с. 340-342].

Прикладні фізичні вправи і окремі елементи різних видів спорту зазвичай спрямовані на розвиток одного або декількох фізичних якостей або на освоєння обмеженого складу необхідних рухових умінь і навичок. В основному це загальнопідготовчі і спеціально-підготовчі вправи з арсеналу таких видів спорту, як гімнастика, легка атлетика, плавання, вправи лікувальної фізичної культури.

Прикладні фізичні вправи об'єднує те, що незалежно від особливостей ППФП вони поряд з іншими якостями повинні забезпечувати розвиток загальної витривалості як провідної фізичної якості для підтримки високої працездатності. Спеціально-підготовчі вправи різних видів спорту особливо корисні при формуванні навичок роботи на висоті, лазіння, перенесення вантажів тощо. Такі вправи запозичуються з альпінізму, гірського туризму, важкої атлетики.

Прикладні види спорту безпосередньо вирішують завдання ППФП для певних професій. Наприклад, для інженерів-геодезистів та землевпорядників прикладними видами спорту є авто-мотоспорт, гребний, водно-моторний, кінний спорт. Спортивні єдиноборства, зокрема, боротьба самбо, рукопашний бій, служать основою підготовки працівників правоохоронних органів, військових спеціальностей. Деякі види спорту, наприклад, пожежно-прикладне багатоборство, виникли власне для того, щоб оцінити професійну підготовленість людини. Елемент змагальності, властивий прикладним видам спорту, дозволяє істотно підвищити зацікавленість і загальну ефективність занять ППФП.

З одного боку, посилюють дію фізичних вправ, з іншого – представляють самостійний засіб ППФП. Особливо велике їх значення при розвитку прикладних спеціальних якостей. Показано, наприклад, що саме по собі перебування у високогір'ї протягом 30-40 днів підвищує фізичну і розумову працездатність, загальну опірність організму захворюванням. Заняття в умовах підвищеної і зниженої температури повітря, сонячної радіації, гіпоксії виробляють здатність продуктивно працювати в різних географо-кліматичних зонах при мінливих, часто несприятливих впливах зовнішнього середовища. До гігієнічних факторів, що сприяють вирішенню завдань ППФП, відносяться санітарно-гігієнічна обстановка місць занять (температура і вологість повітря, освітленість), дотримання правил особистої гігієни. В якості додаткових особливо ефективні процедури загартовування, такі, як контрастний душ, банні процедури, гігієнічний масаж що дозволяють швидко відновитися після значних навантажень.

Допоміжні засоби ППФП – це різні тренажери, спеціальні технічні пристосування, за допомогою яких можна моделювати умови і характер праці. Вони розширюють діапазон рухових умінь і дають можливість швидко освоїти професійні дії.

Форми праці також розрізняються за ступенем тяжкості. З урахуванням переважання розумової або фізичної праці та її тяжкості

розроблена класифікація професій, в якій всі види трудової діяльності розділені на чотири групи. Дана класифікація застосовується при підборі засобів ППФП. Перша група професій включає одноманітні, монотонні операції з невеликими фізичними зусиллями і малою рухливістю. Це в основному робота на поточно-конвеєрних лініях, в області контролю автоматизованих процесів і обслуговування електронної техніки. Друга група професій поєднує елементи розумової та фізичної праці. Робота супроводжується різноманітними рухами при помірних фізичних зусиллях. Багато трудові операції виконуються стоячи і в русі. До цієї групи належить праця більшості інженерно-технічних працівників, фахівців сільського господарства, медичних працівників, зокрема, хірургів, викладачів фізичної культури. Дана група професій має особливе значення, так як, по-перше, значній частині випускників вузів належить займатися саме розумовою працею з елементами фізичного, і, по-друге, рішення задач ППФП в кожному конкретному випадку через різноманітність трудової діяльності представляє певні труднощі. Третя група професій об'єднує роботи, пов'язані переважно з фізичною працею, що відрізняється великими фізичними зусиллями і високою рухливістю. До цієї групи належить більшість робочих спеціальностей: будівельники, сільськогосподарські робітники, механізатори, гірники. Четверта група професій передбачає розумову або переважно розумову працю. Такі професії вимагають, як правило, великого психічного напруження при відсутності або незначній величині фізичних зусиль і малої рухливості. Робота виконується в положенні сидячи. Розумовою працею займаються працівники науки, педагоги, окремі категорії інженерно-технічних працівників (економісти, проєктувальники, програмісти), керівники підприємств і організацій [6, с. 360-363].

Умови праці характеризуються перерахованими далі особливостями трудової діяльності. *Мікрокліматичні умови*: робота в приміщенні, на відкритому повітрі, під землею, під водою, на обмеженій опорі, на висоті, в

замкненому просторі; робота в спеціальному одязі, респіраторі, скафандрі; температура, вологість, рухливість повітря (вітер, протяги), атмосферний тиск, освітленість. *Переважні робочі пози:* сидячи, стоячи, присівши, зі зміною положення; вільна поза (що допускає будь-які переміщення тіла), поза примусу, обмежена, незручна, напружена. *Зони робочого місця:* оптимальна зона (забезпечує вільну робочу позу), зона досяжності. *Шкідливі впливи:* високі і низькі значення температури, недостатня освітленість, вібрація, шум, запиленість, загазованість повітря шкідливими хімічними речовинами, теплові, електромагнітні та радіоактивні випромінювання, інфекції, постійні вестибулярні подразнення. *Режим праці* зачіпає наступні показники трудової діяльності: робота в денний час, змінна робота (в дві, три зміни), тривалість робочого дня і робочого тижня, суворе регламентація тривалості праці і відпочинку або вільний графік.

Умови і режим праці у представників різних професій значно відрізняються. Наприклад, трудова діяльність фахівців хімічних підприємств нерідко проходить в замкнутій робочій зоні, при загазованості, переважно сидячи. Досить своєрідні умови роботи інженерів атомних електростанцій, металургійних виробництв, працівників агропромислового комплексу та низки інших професій.

Про динаміку працездатності можна судити зі зміни фізичного і психічного стану людини, а також ефективності трудової діяльності впродовж робочого дня, тижня, року.

Впродовж робочого дня фіксуються:

- швидкість вироблювання і успішність трудових операцій на початку роботи;
- ступінь втоми протягом дня (невелика, середня, велика), форма стомлення (фізичний, розумовий, змішане), вид стомлення (локальне стомлення окремих груп м'язів, аналізаторів, загальна втома);
- настання стомлення і зниження ефективності праці по годинах роботи;
- швидкість відновлення в перервах і після роботи;

- стан перед початком роботи на наступний день (гарне, середнє, недостатнє відновлення).

Впродовж робочого тижня фіксуються:

- день тижня, на який падає найбільше стомлення і зниження ефективності праці;
- відновлення за вихідні дні (повне, неповне).

Впродовж року фіксуються:

- ступінь, форма і вид стомлення;
- місяць, на який падає найбільше стомлення і зниження ефективності праці;
- відновлення за час відпочинку (відпустки).

Про втому під час роботи свідчать суб'єктивні і об'єктивні ознаки. Одним із суб'єктивних ознак є відчуття втоми, хоча воно не завжди відповідає настанню втоми як за часом, так і за ступенем його прояву.

До зовнішніх об'єктивних ознак втоми відносяться зміна забарвлення шкіри, частоти дихання, пітливість тощо. Наприклад, при фізичній праці середнього ступеня стомлення відповідає почервоніння шкіри, сильна пітливість голови і тулуба, почастишання дихання і періодичне дихання ротом, невпевнені рухи і посилені коливання тулуба при ходьбі, неточність і помилки при виконанні трудових операцій, скарги на серцебиття і задишку. При розумовій праці середнього ступеня стомлення відповідає розсіяна увага і часті відволікання, зміна поз, повороти голови, спирання, підтримка голови руками, невпевнені і уповільнені рухи, слабкий інтерес до нового матеріалу, відсутність питань. Об'єктивними ознаками втоми є також зміна ЧСС, артеріального тиску.

З метою визначення ефективності праці відзначається величина вироблення, час, що витрачається на окремі операції, якість роботи. Динаміка працездатності дозволяє уточнити місце тих чи інших засобів ППФП в режимі праці та відпочинку.

Особливості трудової діяльності і підбір засобів ППФП розглянемо на прикладі такої поширеної інженерної професії, як інженер-електрик. Підготовка інженерів-електриків здійснюється по ряду спеціальностей, в тому числі пов'язаних з монтажем та експлуатацією систем електропостачання. В результаті комплексних досліджень, проведених в технічних та інших вузах, зокрема, отримані дані, що дозволили скласти професіограму для фахівців обраного профілю. Вона містить короткий опис форми, умов, режиму, характеру праці та динаміки працездатності.

За формою працю інженера-електрика, що спеціалізується на монтажі та експлуатації систем електропостачання, відносять до змішаної праці з переважанням розумової.

Умови праці дуже різноманітні. Робота проводиться в приміщенні і на відкритому повітрі. Час перебування на відкритому повітрі протягом робочого дня становить влітку в середньому 3-4 год., взимку – 1-2 год. Часто робота виконується на висоті з пересуванням на обмеженій опорі, супроводжується вітром і протягами. Освітленість, як правило, достатнє. Переважні робочі пози стоячи, присівши і зі зміною положення, іноді напружені. На робочому місці трудові операції здійснюються в зоні досяжності. До шкідливих впливів відносяться високі і низькі температури, різкі перепади температур, потужні електромагнітні поля. Режим праці - як в одну зміну в денний час, так і в кілька змін зі стандартною тривалістю робочого дня.

Характер праці. Переважають оптичні і тактильні сигнали. Отримання інформації (крім словесної) відбувається переважно за рахунок зорового сприйняття (показань приладів, сигнальних пристроїв), рухових відчуттів, що виникають при виконанні операцій руками. Мають місце регулюючі та контролюючі спостереження. Найбільш значимі все властивості уваги і оперативна пам'ять. Зустрічаються завдання з відомим алгоритмом рішення. Основні моторні акти пов'язані з монтажем, регулюванням і управлінням технічними системами. Вони пов'язані з

подоланням за день відстані близько 3-4 км, а іноді до 15 км. Рухові дії відносно стабільні, в них задіяні, в першу чергу, руки і спинний відділ тулуба. Багато циклічних рухів з невеликою амплітудою, малими та середніми м'язовими зусиллями, а також рухів по перенесенні невеликих вантажів. Вимоги до здатності диференціювати просторові параметри рухів високі. Для виконання рухових дій необхідні загальна витривалість, статична силова витривалість основних м'язових груп, спритність, швидкість реакції. Найбільше фізичне навантаження падає на опорно-руховий апарат (м'язи рук і ніг, м'язи розгиначі тулуба), серцево-судинну систему, зоровий і вестибулярний аналізатори.

Режим роботи м'язів комбінований. Робота часто відбувається на тлі емоційної напруги, викликаного психологічними труднощами, що вимагає прояви витримки і самовладання, сміливості і рішучості. Як правило, навантаження адекватне можливостям працюючих. У рідкісних випадках спостерігаються ознаки значного загального стомлення. Із захворювань найбільш поширені простудні, радикуліт, гіпертонія. Зустрічаються види виробничих травм – ураження електричним струмом.

Динаміка працездатності при однозмінному режимі роботи виражається в досить тривалому періоді впрацьовування (близько 2 год.), середнього ступеня розумового стомлення протягом дня, середнього та великого ступеня загального фізичного стомлення, зниження показників праці до 4-5 годин роботи. Відпочинок на 5-ту годину роботи пасивний, відновлення неповне. В першу половину тижня працездатність змінюється мало, в другу поступово знижується [1, с. 307].

Для оцінки професійно важливих фізичних якостей і стану функціональних систем, зазначених у професіограмі, можуть бути використані Гарвардський степ-тест, проба Ромберга, тест Купера, динамометрія, підтягування на перекладині, «естафетний» тест; для оцінки психічних якостей – тести на обсяг, стійкість і переключення уваги.

Вимогам ППФП фахівців даного профілю відповідають ряд прикладних фізичних вправ і елементів різних видів спорту.

Вправи для розвитку загальної витривалості: тривалий біг, пересування на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування. Вправи виконуються рівномірним методом від 30 хвилин до 2 годин при ЧСС 130-150 уд / хв.

Вправи для розвитку статичної силової витривалості основних м'язових груп і динамічної силової витривалості м'язів тулуба і верхніх кінцівок: присідання і навприсідання на правій і лівій нозі, рівноваги на одній нозі, на коліні, з нахилами; міст на правій і лівій руці, нозі, на передпліччях; стійки на лопатках, грудях, передпліччях, голові, руках; вис кутом; піднімання тулуба лежачи на стегнах на гімнастичному коні обличчям вниз; віджимання на брусах; лазіння по канату за допомогою і без допомоги ніг; вправи зі скакалкою і гантелями (жим, розведення рук, тяга стоячи, лежачи і в нахилі), що виконуються з обтяженням 30% від максимального; боротьба в стійці і партері.

Вправи для розвитку спритності з акцентованим впливом на вестибулярний апарат: жонглювання двома м'ячами, стоячи на набивних м'ячах; перекиди в поєднанні зі стрибками і поворотами навколо вертикальної осі; приставні кроки з нахилами і поворотами наліво і направо; ходьба і біг з додатковими рухами на підвищеній опорі (лавці, стовпчиках); ведення баскетбольного м'яча по черзі правою і лівою рукою, зі зміною напрямку руху, з закритими очима.

Вправи для розвитку швидкості: біг зі стартом з різних положень по звуковому і світловому сигналу; біг з ривками і зупинками за сигналами різних кольорів; ловля та передача м'яча на місці і в русі, 2-3 м'ячів одночасно; кидки тенісного м'яча в стінку і ловля його пальцями рук; гра в баскетбол, волейбол, футбол, теніс за звичайними і спрощеними правилами. Вправи з м'ячом сприяють також вдосконалення обсягу, стійкості і інших властивостей уваги. Багато з наведених вправ, наприклад, рівноваги,

жонгливання, формують витримку і самовладання, а бійцівські поєдинки або пересування на підвищеній опорі – сміливість і рішучість.

У якості прикладних *видів спорту* можуть виступати гімнастика, легка атлетика, лижний спорт, спортивні ігри. Ці види спорту забезпечують не тільки розвиток необхідних прикладних фізичних якостей, але і освоєння прикладних умінь і навичок, зокрема, навички швидкої ходьби з мінімальними витратами енергії при пересуванні на великі відстані.

Природні сили природи і гігієнічні фактори допомагають протистояти таким наявним несприятливих впливів зовнішнього середовища, як різкі перепади температури. В цьому відношенні ефективний так званий метод інтерменуючих температур: заняття фізичними вправами починається в залі при температурі 20-22° С з підвищеною інтенсивністю, потім швидко переноситься на відкрите повітря і проводиться при температурі 5-10° С і нижче з невеликою інтенсивністю. Можливо кілька переходів.

Наведені засоби ППФП слід використовувати при підготовці до трудової діяльності. Разом з тим, спеціально підібрані фізичні вправи повинні бути включені безпосередньо в режим праці і відпочинку для прискорення процесу підтримання високої працездатності в середині робочого дня і в другій половині тижня [1, с. 309].

Таким чином, маємо зауважити, що професійно-прикладна фізична підготовка є одним із основних напрямів фізичного виховання, яка повинна формувати певні прикладні знання, виховувати фізичні, психічні та спеціальні якості – уміння та рухові навички, які сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності.

Методи ППФП, головним чином, базується на послідовному втіленні загально-педагогічних принципів, а також специфічних принципів фізичного виховання, які конкретизуються стосовно особливостей її наповнення і побудови у реальних умовах професійної освіти і життєдіяльності.

Більшість прийнятних у системі фізичного виховання і самовиховання форм занять може бути використані у цілях професійно-прикладної фізичної підготовки. У той же час зміст їх визначається не лише вимогами професійної діяльності. Професійно-прикладну фізичну підготовку потрібно розглядати в єдності з іншими складовими системи виховання і залежно від їх характеру в індивідуально-конкретному вираженні знаходити найбільш прийнятне на тому чи іншому етапі співвідношення різних форм занять, які дозволяють реалізувати соціально значимі цілі.

Професійно-прикладна спрямованість визначає використання засобів фізичного виховання і спорту у системі наукової охорони праці та для підготування до роботи з обраної спеціальності з урахуванням особливостей майбутньої професії.

Вибір засобів професійно-прикладної фізичної підготовки спрямований на забезпечення ефективної адаптації організму до складних факторів трудової діяльності, розширення арсеналу прикладної рухової координації. Треба знати, що характер праці визначає зміст ППФП. Знання та навички самостійного використання спеціально підібраних фізичних вправ, для профілактики несприятливих явищ, які виникають у процесі праці, вкрай необхідні у майбутній діяльності.

Література

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000.
2. Комплексное тренажерное оборудование в профессионально-прикладном физическом воспитании учащейся молодежи : *монография* / кол. авторов; под общ. ред. В.Н. Пристинского, В.И. Филинкова. Славянск: изд-во Б.И. Маторина, 2016. 177 с.
3. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання». «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» / Уклад. Бейгул І.О. Дніпродзержинськ, 2012. 15 с.

4. Шепеленко Т.В., Черніна С.М., Савченко Ю.М. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Харків: УкрДАЗТ, 2011. 29 с.
5. Тимушкин А.В. Здоровье и физическая культура студента. 2004. 120 с.
6. Физическая культура студента: *учебник* / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 385 с.
7. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей. Автореф. дис. канд. наук фізич. вихов. і спорту. Львівський ДІФК. Львів. 2002. 20 с.
8. Князев Е.Н., Курдемов С.П. Синергетика как новое мировоззрение: диалог с И. Пригожиным. *Вопросы Философии*. № 12. 2019. С. 3-20.
9. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: *навчально-методичний посібник* для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.
10. Остапенко Ю.О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. Київ, 2015. 20 с.

2.4. Оптимізація навчально-тренувального процесу бігунів на довгі дистанції для профілактики та попередження спортивного травматизму.

За останні роки, у всьому світі спостерігається стрімке зростання спортивних результатів в бігових дисциплінах на довгі і наддовгі дистанції. Окрім професійного спорту, біг на довгі дистанції набрав великої популярності серед аматорів. Займатися бігом можливо в будь-якому віці, якщо немає медичних протипоказань. Він є найдоступнішим різновидом спорту, який позитивно впливає на якість життя та здоров'я людини. Навколо бігу з'явилося безліч спільнот та клубів. Часто проводяться бігові заходи.

Зі збільшенням кількості бігунів-аматорів, зросла і кількість спортивного травматизму. Більшість людей починають займатися бігом без тренера і не мають знань про побудову тренувального процесу. Вони роблять помилки, які негативно впливають на стан здоров'я, або призводять до травм.

Для зменшення травматизму серед бігунів на довгі дистанції слід розробити базові вказівки щодо їх профілактики.

В основному, травми під час бігу включають травми м'яких тканин, стресові переломи та запалення. Вісімдесят відсотків випадків травматизму – це травми, викликані надмірним перенапруженням, що виникають в результаті невідповідності між еластичністю сполучної і підтримуючої тканини до навантаження під час бігу. Зв'язки, сухожилля і хрящі, дуже схильні до ризику пошкодження, оскільки вони пристосовуються до підвищеного механічного навантаження повільніше, ніж м'язи [1].

Найчастіше, бігуни на довгі та наддовгі дистанції мають наступні проблеми: «розтягнення» м'язів, пателофеморальний больовий синдром, п'яtkова шпора, синдром іліотібіального тракту, тендінопатія ахіллового сухожилля, шінсплінт, розтягнення зв'язок латеральної щиколотки, сесамоїдів 1-го пальця [2].

Чинники, які роблять бігуна вразливим до травм можна згрупувати за такими ознаками:

- 1) особисті фактори (наприклад, вік, стать, зріст, генетика);
- 2) фактори тренувань (наприклад, план тренувань, відстань, кросівки);
- 3) здоров'я і фактори, пов'язані зі способом життя (наприклад, куріння, супутні захворювання в анамнезі і попередні травми) [3, с. 105].

Для планування тренувального процесу треба дотримуватись принципу суперкомпенсації і надавати організму можливості відновитись. Деякі спортсмени і тренери намагаються форсувати підготовку за допомогою високих тренувальних об'ємів, або за допомогою великої кількості інтенсивних тренувань. Це призводить до зриву адаптаційних процесів. Якщо важкі тренування проводиться занадто часто, наприклад кожен день, то через високі вимоги до організму відбувається виснаження енергетичних резервів м'язів, і у спортсмена можуть з'явитися симптоми хронічної втоми або перетренованості [4, с. 131].

Наступним чинником є перевтома та перетренованість. Перевтома або хронічне стомлення супроводжується втратою еластичності м'язів через підвищеного м'язового тону, м'язовими болями і епізодичними спазмами м'язів, які є сприятливими факторами травм опорно-рухового апарату. В основі цих порушень в м'язах, лежать негативні зміни в структурі м'язових волокон. В м'язах накопичуються недоокислені продукти обміну, що призводить до зміни колоїдного стану тканин, порушень кровообігу і больових відчуттів [3, с. 38-42].

Відновленню м'язів при перевтомі сприяє масаж, водні і фізіотерапевтичні процедури, зниження фізичних навантажень. Проте, перевтома не обходиться без зниження працездатності атлета. Незважаючи на інтенсивні тренування, зростання спортивних результатів припиняється. При виконанні фізичного навантаження посилюється пітливість, серцебиття, підвищується вміст сечовини в крові, можуть виникати зміни в показниках ЕКГ [5].

Перетренованість також виникає внаслідок надмірних фізичних навантажень, коли обсяг або інтенсивність занадто швидко підвищуються, а організм не встигає адаптуватися. Симптоми перетренованості індивідуальні, тому спортсменам, і тренерам буває важко зрозуміти, що погіршення результатів обумовлено перетренованістю. У більшості випадків перевтома і перетренованість накопичуються, викликаючи комплекс порушень в організмі. Симптомами перетренованості є: погіршення апетиту і зниження маси тіла; біль м'язів; періодичні напади нудоти; порушення сну; підвищення ЧСС в спокої і при незначних навантаженнях; підвищення артеріального тиску; емоційна нестійкість; підвищення обміну речовин в організмі; швидка стомлюваність [5].

Порушення режиму харчування, неповноцінний відпочинок між тренуваннями і змаганнями також сприяють розвитку перетренованості. Перетренованість на відміну від перевтоми супроводжується більш глибокими змінами в нервовій, гормональній та імунній системах [6].

Профілактика виникнення синдрому перетренованості полягає в усуненні його причин. Для цього, форсовані тренування і тренування з підвищеними навантаженнями повинні проводитися лише за умови достатньої попередньої підготовки. Інтенсивні тренувальні навантаження слід чергувати зі зниженими навантаженнями. Усі порушення режиму дня, роботи, відпочинку, сну і харчування, а також фізичні і психічні стреси повинні бути усунені.

Хронічна перевтома та перетренованість можуть призвести до дистрофії міокарда, аритмії, гіпертонічного і гіпотонічного синдромів.

Для регулювання рівня навантаження використовують показники частоти серцевих скорочень, шкалу суб'єктивної оцінки фізичного навантаження, показники лактату в крові.

Можливість отримати травму залежить від фізичного розвитку спортсмена, його схильності до отримання певних травм, від методів тренування та відновлення, від правильного та безпечного інвентаря, від

психологічних і емоційних факторів. Також слід окремо виділити тренування в складних умовах – високогір'я, надмірна спека, або холод [1, с. 86-89].

Відповідний рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості запобігає появі травми, знижує її важкість та допомагає відновленню. Щоб зменшити вірогідність появи травми, треба мати адекватну силу і енергетичний баланс, потужність, витривалість, координацію, рухливість суглобів, серцево-судинну систему і добре розвинене тіло [4, с. 184].

На зменшення ризику травматизму найбільше впливають: використання вправ на гнучкість – 4%, загальна програма фізичної підготовки – 38%, тренування пропріорецепції – 45%, силові тренування – 69% [7].

Раціональне та систематичне тренування дозволяє запобігти появі травм та перетренованості. Заняття має включати розминку, основну частину та заминку. В якості розминки можна використовувати гімнастику суглобів, звичайні гімнастичні вправи, спеціальні бігові вправи, динамічну розтяжку, біг у повільному темпі. Щоб «охолодити» тіло та привести його в початковий стан слід виконати біг у повільному темпі, статичну розтяжку, масаж, біг босоніж або вправи на стопу [3, с. 87].

Усі тренувальні заняття мають підпорядковуватися принципу адаптації. Не слід давати занадто велике навантаження, бо це призведе до зриву адаптаційних процесів організму. Також не слід давати занадто мале навантаження, бо рівень тренуваності спортсмена почне падати. Атлет повинен відчувати своє тіло, вірно дозувати навантаження, та мати постійний зв'язок з тренером [4, с. 131].

Більшість літературних джерел та досліджень рекомендують збільшувати об'єм бігових тренувань не більше ніж на 10% в тиждень. Для відновлення, слід скорочувати кілометраж на 20-30% кожен третій або четвертий тиждень. Якщо атлет досяг великого об'єму тренувань, то його необхідно зберігати високим.

Травми найчастіше відбуваються в періоди агресивного збільшення бігового кілометражу. Якщо плавно збільшувати об'єм, а потім зберігати кілометраж високим, травм буде менше.

Крім адекватно дозованого навантаження, необхідна правильна техніка бігу. Невірна механіка рухів повинна виправлятися, а гарні основи закріплюватися. Заняття повинні включати вправи на розвиток сили, гнучкості та координації.

В якості засобів для відновлення, найчастіше використовують: масаж, вправи на гнучкість, лазню, соляні ванни, тренування низької інтенсивності, фармацевтичні препарати, лімфодренажні «штани» тощо.

Масаж допомагає розслабити м'язи, покращити кровообіг та виведення продуктів розпаду, дозволяє відновити м'язові структури без появи рубців на місцях розриву волокон. Якщо не має змоги потрапити до професійного масажиста, можна використовувати масажні валики для міофасциального релізу, перкусійні масажери, або виконати самомасаж. Міофасциальний реліз та перкусійні масажери слід використовувати по 2-5 хв. для кожного м'язу. Рух масажеру повинен проводитись по току лімфи, лімфотичні вузли масажувати заборонено.

«Розтяжка» розслабляє м'язи, піднімає їх еластичність. Її слід виконувати на «гарячі» м'язи, після навантаження, тому вона гарно підходить в якості заминки.

У лазні під впливом високої температури поліпшується мікроциркуляція, обмін речовин і перерозподіл крові. Підвищується імунітет. Прискорюються відновні процеси: посилюється потовиділення і виведення продуктів метаболізму. Рекомендовано знаходитись в парній 2-5 хв. при температурі 50-60° С з вологістю 90-100%. Роблять 6-8 заходів до парної з відпочинком 10-15 хв. Не рекомендується йти до бані за 3 дні до змагань, це може занадто «розслабити» м'язи. Також, не слід поєднувати в один день інтенсивне тренування та лазню, через велике навантаження на серцево-судинну систему [13, с. 83].

Ефективним засобом відновлення є міостимулятор, який здійснює вплив за допомогою електричних імпульсів. Електроди передають імпульс на нервові закінчення, в результаті чого м'язи активно скорочуються. Підсумком стає поліпшення лімфовідтоку і кровообігу, активізується обмін речовин [14].

Активний відпочинок теж сприяє відновленню. Спортсмен, в якості відпочинку, може провести «легке» тренування, або змінити вид активності. Зміна активності також дозволяє відпочити від напруженої спеціальної роботи, розвинути групи м'язів, які не використовуються під час бігу.

Збалансоване харчування впливає на відновлення спортсмена в період між тренуваннями, на структуру його тіла та якість тренувань. Харчування повинно складатися зі «здорової» їжі та відповідати вимогам, які пред'являє тренування до організму. В бігу, як і в інших видах спорту на витривалість необхідно дотримуватись наступних правил харчування:

- раціон має бути максимально різноманітним;
- вживайте м'ясо, рибу, овочі, фрукти, молоко, яйця, горіхи, насіння, нерафіновані олії, цільнозернові мучні вироби, крупи. Слід уникати, але не повністю відмовлятися, від продуктів низької якості: перероблені м'ясні вироби (ковбаси, фарш тощо), солодке, мучні вироби, чіпси, солодкі напої, смажене, фаст-фуд, рафіновані масла та крупи, які були очищені від природної оболонки. Головна мета цього правила – наситити організм великою кількістю необхідних нутрієнтів, а не пустими калоріями [8, с. 83];
- не слід дотримуватись суворих дієт. Зазвичай, дієти призначені для людей віддалених від спорту. Вони можуть допомогти втратити вагу, але для спортсмена це може коштувати здоров'я. Дієти строго обмежують раціон атлетів, заважають їм отримувати необхідну кількість калорій та нутрієнтів, знижують швидкість відновлення та тренуваності організму, призводять до переїдань і харчових розладів [8, с. 57];

- не переїдати – їсти необхідно до появи насиченості;
- кількість прийомів їжі. Щоб відновити енергетичні запаси, пришвидшити метаболізм та зменшити ризик переїдань слід робити 5-6 прийомів їжі на день [8, с. 221];

- вживати багато вуглеводів – раціон має складатися на 65-70% з вуглеводів. Вуглеводи є головним джерелом енергії в організмі людини. Вони запасуються в виді глікогену [8, с. 123]. Дефіцит глікогену приводить до зниження інтенсивності тренувань і реакції, низьким досягненням на змаганнях, синдрому перетренованості, до високої концентрації аміаку в крові, і до високої втрати білка на енергозабезпечення [9];

- білки – для бігуна на довгі дистанції нормою є 1,5-2 г на 1 кг від маси тіла. Білок необхідний для розвитку м'язів та відновлення. Він нормалізує гормональний фон, підтримує рівень гемоглобіну. У продуктах багатих на білки присутні необхідні організму жири [10].

Після фізичного навантаження тілу слід відпочити, щоб адаптуватися. Кращим методом відновлення є сон. Спати необхідно стільки, скільки того потребує організм. Зазвичай, рекомендується спати 7-8 годин на добу, але під час великих навантажень атлет може спати по 10-12 годин.

Основним інвентарем бігуна є взуття. Зручне та якісне взуття знижує ризик отримання травми спортсменом. Тренування в неякісному взутті може призвести до надмірного тиску на стопу, викликати стресові переломи, структурну деформацію стопи, змінити техніку бігу, пошкодити шкірні покриви, призвести до механічних впливів і дисфункціям опорно-рухового апарату [3, с. 88].

Бігові кросівки підбираються індивідуально для кожного спортсмена і відповідають біомеханічним вимогам. Головними характеристиками бігових кросівок є підтримка стопи, перепад з п'ятки на носок, амортизація, вага, здатність відводити вологу [11].

Крім взуття, в справному стані повинні бути і інші спортивні знаряддя – бар'єри, покриття бігової доріжки, тренажери тощо.

Важливим чинником є психологічний стан. Спортсмен має бути психологічно готовий до тренувань і змагань, щоб зменшити ризик отримати травму. Дослідження демонструють зв'язок між стресом в повсякденному житті і появою травми. Напруга в м'язах зростає в відповідь на отриманий стрес. Вона призводить до зниження гнучкості і координації, а також сповільнює реакцію, що зменшує можливості спортсмена [12, с. 132].

Бігуни мають відпочивати не тільки фізично, а й психологічно. Для цього можна використовувати зміну активності, піші прогулянки, спілкування, подорожі, відвідування культурних заходів тощо.

Розвиток людини, як атлета, тісно пов'язаний з формуванням особистості. Тому ментальне здоров'я потребує особливого догляду. Слід адекватно оцінювати свої можливості, вести активне соціальне життя та отримувати задоволення від тренувань.

Вагомими є також фактори навколишнього середовища. Під час поганих погодних умов, тренування слід перенести, а план тренувань скорегувати. Спортивний одяг має відповідати погодним умовам. Не слід виконувати швидкісні тренування за низької температури повітря. Під час занять, або змагань в холоді, необхідно користуватися розігрівальними засобами.

Фактори довкілля мають великий вплив на стан організму. Температура повітря і його вологість, висота над рівнем моря, тип покриття, необхідність акліматизації, можуть негативно вплинути на результати тренувань та змагань.

При переїзді в інший часовий пояс, в гори, або в регіон з незвичним кліматом, атлет має пройти акліматизацію. Якщо на вулиці спека, або сухе повітря, то необхідно слідкувати за відновленням водного балансу. Атлет повинен пити воду, до того як з'явиться спрага. Перед змаганнями краще виробити власну тактику вживання напоїв під час тренувань. Для

відновлення водного балансу, атлет має виміряти вагу перед тренуванням, та після. Різниця між показниками – це приблизний об'єм втраченої вологи, яку бажано відновити в проміжок години після тренування.

Під час поганих погодних умов, тренування слід перенести, а план тренувань скорегувати. Здоров'я спортсмена знаходиться на першому місці!

Бігунам, як і іншим спортсменам, необхідно проходити поглиблений медичний огляд один раз на рік в спортивній клініці. Навантаження під час тренувань мають враховувати результати лікарського контролю.

Після отримання травми, атлет повинен бути готовим до повернення в спорт. Страх отримати повторну травму може викликати стрес і повторне перенапруження. Тому спортсмен має бути психологічно готовий, а фізичні навантаження мають повертатися плавно з урахуванням готовності атлета і принципів адаптації [4, с. 192-193].

Таким чином, для бігу на довгі дистанції характерними є травми, які викликані надмірним перенапруженням, що виникають в результаті невідповідності між еластичністю сполучної і підтримуючої тканини до навантаження під час бігу.

Чинниками, що роблять бігуна вразливим до травм є: особисті фактори (наприклад, вік, стать, зріст, генетика); фактори тренувань (наприклад, план тренувань, відстань, кросівки); здоров'я і фактори, пов'язані зі способом життя (наприклад, куріння, супутні захворювання в анамнезі і попередні травми).

До головних методів запобігання травматизму відносяться: силові тренування; адекватне планування тренувального процесу; відпочинок та відновлення; використання якісного спортивного інвентаря; підтримка психологічного здоров'я; урахування факторів довкілля під час тренувань; повноцінне харчування.

Література

1. Maarten P. van der Worp, Dominique S. M. ten Haaf, Robert van Cingel, Anton de Wijer, Maria W. G. Nijhuis-van der Sanden, and J. Bart Staal.

Injuries in Runners. A Systematic Review on Risk Factors and Sex Differences. 2015. Feb 23. DOI: 10.1371/journal.pone.0114937.

2. Lauersen JB. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. 2014. DOI:10.1136/bjsports-2013-092538.

3. Спортивная медицина : справочник для врача и тренера / пер. с англ. А. Гнетова, Л. Потанич, М. Прокопьева. Центр развития ИААФ, 2013. 328 с.

4. Томпсон Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / пер. с англ. А. Гнетов, 2014. 192 с.

5. Макарова Г.А. Факторы риска возникновения синдрома перетренированности у спортсменов. Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 4. С.170-172.

6. Платонов В. Перетренованість у спорті. *Наука в олімпійському спорті*. Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ. 2015. № 1. С. 19-34.

7. Lauersen JB. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. 2014. DOI:10.1136/bjsports-2013-092538.

8. Мэт Фицджеральд. Диета чемпионов. 5 принципов питания лучших спортсменов / под ред. Эдуарда Безуглова. 2017. 336 с.

9. Burke LM, Ross ML, Garvican-Lewis LA, et al. Low carbohydrate, high fat diet impairs exercise economy and negates the performance benefit from intensified training in elite race walkers. *J Physiol*. 2017. DOI: 10.1113/JP273230.

10. Francisco J. Amaro-Gahete, Alejandro De-la-O, Guillermo Sanchez-Delgado, Lidia Robles-Gonzalez, Lucas Jurado-Fasoli, Jonatan R. Ruiz, and Angel Gutierrez1, Whole-Body Electromyostimulation Improves Performance-

Related Parameters in Runners, *Front Physiol*, 2018. DOI: 10.3389/fphys.2018.01576/.

11. Xiaole Sun, Wing-Kai Lam, Xini Zhang, Junqing Wang and Weijie Fu. Systematic Review of the Role of Footwear Constructions in Running Biomechanics: Implications for Running-Related Injury and Performance. *J Sports Sci Med*. 2020. PMID: PMC7039038.

12. Сафонов В. Психология спортсмена: слагаемые успеха. 2017. 337 с.

13. Осіпов В.М. Основи фізичної реабілітації: *навчальний посібник*. Бердянськ: БДПУ, 2013. 225 с.

2.5. Підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки легкоатлетів на етапі попередньої спеціалізації.

Наявність сили важлива для всіх видів легкої атлетики, за умови, що це функціональна сила. М'язові тканини реагують при заняттях з обтяженнями або на опір. Ця реакція підвищує ефективність м'язів та роботу центральної нервової системи [1, с. 103].

Більшість спортивних шкіл використовують для підготовки юних легкоатлетів шаблонні програми тренувань. Ці програми направлені на загальний розвиток юних спортсменів і упускають можливість розвитку певних якостей відповідно до вікових особливостей.

Спортивне життя легкоатлетів складеться з певних етапів розвитку, які характеризуються віком спортсмена і особливостями фізичного розвитку. Зазвичай, ці етапи поділяють на етап попередньої підготовки, етап попередньої спортивної спеціалізації, етап поглибленого тренування, етап спортивного вдосконалення, етап спортивного довголіття.

На етапі попередньої спортивної спеціалізації вік спортсменів співпадає з вікном можливостей для розвитку сили та швидкості. Відповідно, на цьому етапі є актуальною модифікація загальної легкоатлетичної програми. Метою такої модифікації є розробка методичних вказівок для розвитку силових якостей юних спортсменів.

Етап попередньої спортивної спеціалізації в легкій атлетиці відповідає віковим межам 12-17 років. Основними завданнями етапу є: загальний фізичний розвиток організму; усунення недоліків в фізичній підготовці; індивідуалізація фізичної та технічної підготовки. На змаганнях тренер може ставити конкретні цілі, з метою навчання спортсмена основним тактичним прийомам та психологічної підготовки. Робочий рік може мати разову або подвійну періодизацію за структурою, але що довше зберігається разова періодизація, то міцнішим буде фундамент майбутнього. Віковий кордон для підготовки 5-7 років [1, с. 59].

На етапі попередньої спортивної спеціалізації необхідно враховувати особливості індивідуального розвитку, оскільки в цьому віці відбувається загальний розвиток організму. Відмінною рисою цього періоду є перебудова ендокринного апарату, підвищення гормональної функції певних залоз.

У віці 13-15 років починається період статевого дозрівання, що характеризується напругою енергії росту всього організму. Енергійно розвивається грудна клітка і нижні кінцівки. Закінчується розвиток кісткового скелета, системи та органи досягають повного фізичного розвитку. М'язова система успішно розвивається і зміцнюється. Спостерігається помітне прискорення темпів зростання довжини тіла. Період статевого дозрівання значно варіюється в залежності від статі та індивідуальних особливостей спортсменів [4, с. 21].

На етап попередньої спортивної спеціалізації припадає велика кількість можливостей для розвитку певних здібностей спортсмена. Для дівчат: вікно швидкості 12-14 років; вікно сили 12-15 років; вікно аеробних можливостей 12-14 років. Для хлопців: вікно швидкості 13-15 років; вікно сили 14-17 років; вікно аеробних можливостей 13-16 років [1, с. 47].

М'язова сила – це здатність організму докладати зусилля. Наявність сили важлива для всіх видів легкої атлетики, за умови, що це функціональна сила. М'язові тканини реагують при заняттях з обтяженнями або на опір. Ця реакція підвищує ефективність м'язів та роботу центральної нервової системи. Юні спортсмени можуть приступати до освоєння техніки з обтяжуючими предметами 8-11 років [1, с. 103].

До зовнішніх факторів, що впливають на силові спроможності людини відносяться: величина опору, довжина важелів, погодно-кліматичні умови, добова і річна періодизація. До внутрішніх факторів відносять: структуру м'язів, м'язову масу, внутрішньом'язову координацію, міжм'язову координацію, реактивність м'язів, потужність енергоджерел. Відсоткове співвідношення різних типів м'язових волокон у конкретної людини генетично детерміноване і не змінюється у процесі силового

тренування. Разом з тим унаслідок тривалої силової підготовки збільшується відношення площини білих до площини червоних волокон, яке свідчить про робочу гіпертрофію білих м'язових волокон [3, с. 182].

За структурою і метаболічними якостями розрізняють два основні типи м'язових волокон: червоні і білі. Волокна червоного кольору скорочуються за рахунок енергії окиснювальних процесів. Вони містять у собі багато міоглобіну – м'язового білка, багатого на кисень. Це визначає їхню здатність до тривалої й ефективної роботи. Білі м'язові волокна на відміну від червоних скорочуються переважно за рахунок анаеробних джерел енергії. Сила і швидкість їх скорочення значно вищі, ніж у червоних [3, с. 182].

Силу поділяють на чотири види:

– максимальна сила – це найбільша сила, яку здатні виробляти м'язи, що скорочуються. Максимальна сила не визначає того, наскільки швидко виконується рух або скільки може тривати за часом. Вона більш значуща у видах, де необхідно долати серйозний опір чи контролювати великі зусилля. Максимальна сила – це необхідна якість, яка є фундаментом для розвитку потужності, проте сама по собі вона має невелику цінність;

– потужність – це взаємодія сили та швидкості, відношення між швидкістю скорочення м'язів та швидкістю руху. Вона характеризує те, наскільки швидко спортсмен може виробляти силу. Успішні спортсмени завжди потужні атлети, і цю якість сили потрібно розвивати після того, як буде створена основа з максимальної сили. Потужність має велике значення в усіх видах легкої атлетики;

– реактивна сила – це потенціал використання спортсменом пружних властивостей м'язів і сухожилць. У реактивній силі є два особливі механізми: акумуляція енергії – поки м'яз витягується, енергія зберігається (ексцентрична фаза); рефлекторна дія – енергія швидко відновлюється при скороченні (концентрична фаза). Реактивна сила є незалежним параметром

сили, і автоматично покращити її за рахунок вищої максимальної сили або потужності не можливо;

– силова витривалість – це здатність м'язів докладати зусилля, незважаючи на втому, що збільшується [1, с. 103];

Методи розвитку силових якостей юних легкоатлетів:

– метод максимальних зусиль. Максимальна сила розвивається за рахунок вправ, які включають невелику кількість повторень з великим навантаженням. Рекомендується виконувати 5-10 повторів у серії з вагою 90-95% від максимуму. Відпочинок між серіями 3-5 хвилин. Важливо перед тренуванням максимальної сили бути «свіжим» та невтомленим [5];

– метод повторних зусиль – виконання вправ з обтяженням, що становить 30-70% від максимуму з кількістю повторень 4-12 за підхід. Кількість підходів 3-6. Відпочинок між серіями 2-4 хвилини. Метод направлений на розвиток потужності [5];

– метод динамічних зусиль – виконання вправ з малими обтяженнями до 30% від максимуму. Вправи виконуються серіями по 15-20 повторень за один підхід у швидкому темпі. За одне заняття виконується 3-6 підходів, відпочинок між серіями визначається залежно від завдань, що вирішуються в даному тренуванні. Застосовують даний метод у розвитку «швидкої» сили, тобто здатність до прояву великої сили за умов швидких рухів [5];

– ізометричний метод – зусилля здійснюється без зміни довжини м'язів (напруження м'язів без руху). Використання ізометричного методу передбачає максимальне застосування зусиль, як правило, тривалістю до 30 секунд. За одне заняття вправа повторюється 5 і більше разів із відпочинком після кожної напруги щонайменше 30-60 секунд. До ізометричних вправ відносяться: «планка», утримання положення присіду біля стіни [3, с. 186];

– ударний метод (пліометрика) – виконання стрибкових вправ. Розвиває реактивну силу. Перед тренуванням реактивної сили, як і у випадку тренувань максимальної сили, слід бути невтомленим [5];

– статодинамічний метод – послідовне чергування у вправі ізометричного та динамічного режимів роботи м'язів. Під час тренування виконують ізометричні вправи 2-6 секундні із зусиллям у 80-90% від максимуму з подальшою динамічною роботою вибухового характеру зі значним зниженням обтяження. Виконують 2-3 повторення у підході. Кількість серій 2-3. Відпочинок між серіями 2-4 хвилини [3, с. 195-200];

– метод колового тренування – виконання вправ по «станціям», таким чином, щоб кожна наступна вправа включала в роботу нову групу м'язів. Число вправ і тривалість їх виконання залежить від завдань тренувального процесу і підготовленості спортсмена. Відпочинок між кожним колом комплексу повинен становити не менше 2-3 хвилин, у цей час виконуються вправи на розслаблення. Метод доцільно використовувати для розвитку витривалості [1, с. 119];

– ігровий метод – виховання силових здібностей в ігровій формі. Ігрові ситуації змушують змінювати режими напруги різних м'язових груп та здійснюють комплексний вплив на організм [5].

Засоби розвитку силових якостей поділяють на додаткові та основні. До основних засобів відносяться:

- вправи з додатковим обтяженням: штанги, гантелі, гири, вага партнера, набивні м'ячі тощо;
- вправи з використанням тренажерних пристроїв;
- вправи з вагою власного тіла;
- статичні вправи – утримання певного положення тіла;
- ривково-гальмівні вправи – швидка зміна напруги при роботі м'язів-синергістів та антагоністів під час виконання вправ [3, с. 186].

Додаткові засоби:

- вправи з використанням опору зовнішнього середовища – біг та стрибки по піску, біг проти вітру, біг та стрибки в гору тощо;
- вправи із протидією партнера;
- вправи з використанням опору пружних предметів – еспандери, гумові джгути, пружні м'ячі тощо.

За типом впливу на м'язові групи силові вправи поділяються на:

- локальні – використовують функціонування приблизно 30% м'язів рухового апарату;
- регіональні – вправи з переважним впливом приблизно 65% м'язових груп;
- загального впливу – одночасне функціонування всієї скелетної мускулатури [3, с. 186].

Силові вправи можна поєднувати з іншими тренуваннями, виконуючи їх наприкінці основної частини заняття, але не після тренувань на витривалість. Зазвичай силові вправи виконуються як окреме тренування, перед яким проводиться розминка у формі бігу в повільному темпі 5-15 хвилин та загальної мобілізації організму, та заминка у формі бігу в повільному темпі, ходьби, статичної розтяжки [7].

Частота занять силового напрямку має бути від двох до п'яти разів на тиждень, в залежності від етапу річного циклу тренувань. Застосування силових вправ щодня допускається лише для окремих невеликих груп м'язів.

Отже, мета нашого дослідження – розробити методичні вказівки для розвитку силових якостей юних легкоатлетів на етапі попередньої спеціалізації.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес на етапі попередньої спеціалізації. Предмет дослідження – силові якості юних легкоатлетів на етапі попередньої спеціалізації.

Наукова новизна роботи. Розроблено та доповнено методичні вказівки для розвитку силових якостей юних легкоатлетів на етапі попередньої

спеціалізації. Підтверджено, що найбільш оптимальним періодом розвитку силові якостей є етап попередньої спеціалізації.

Теоретична і практична значимість. Розроблені методичні вказівки можуть бути використані тренерами в практиці навчально-тренувального процесу юних спортсменів на етапі попередньої спеціалізації та вчителями фізичної культури, студентами під час проходження виробничої практики на уроках фізичної культури в школі.

Дослідження базується на теоретичних даних, що були отримані під час аналізу науково-методичної літератури, опитування тренерів та власного практичного досвіду.

Дослідження проводилися на базі дитячо-юнацької спортивної школи Дружківської міської територіальної громади та дитячо-юнацької спортивної школи міста Торецьк впродовж жовтня 2021 року.

Етапи дослідження:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. На етапі були виявлені основні особливості етапу попередньої спортивної спеціалізації, анатомо-фізіологічні особливості дітей, представлені та описані різновиди сили, методи та засоби її розвитку;

- проведено опитування тренерів з легкої атлетики (ДЮСШ м. Дружківка – Лук'янова О.О., Кузьменко Ю.М.; ДЮСШ м. Торецьк – Великодній О.О., Романенко І.М.);

- на основі попередньо отриманих даних, було розроблено рекомендації з розвитку силових якостей легкоатлетів на етапі попередньої спеціалізації.

Для проведення дослідження були обрані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел інформації, опитування тренерів.

Опитування тренерів, аналіз науково-методичної літератури допомогли розробити методичні вказівки для розвитку силових якостей юних легкоатлетів на етапі попередньої спеціалізації.

Опитування тренерів підтвердило теоретичні відомості і дало змогу узагальнити отриманий матеріал, в результаті чого були сформульовані наступні методичні вказівки.

У зв'язку з цим, вважаємо доцільним зауважити, що на етапі попередньої спортивної спеціалізації існують вікові межі можливостей для розвитку сили: для дівчин – це 12-15 років, для хлопців 14-17 років.

Для планування тренувань, необхідно використовувати разову періодизацію. Чим довше зберігається разова періодизація, тим міцнішим буде фундамент атлета в майбутньому. Починати заняття з силової підготовки необхідно на підготовчому етапі річного циклу тренувань, та поступово збільшувати навантаження і кількість занять. Оптимальною кількістю занять на розвиток сили є 2-5 занять на тиждень. На етапі змагань необхідно поступово зменшувати кількість силових занять до 1-2 для підтримки розвинених навичок.

Починати силові заняття необхідно використовуючи вправи з вагою власного тіла, після чого додавати легкі та середні обтяження. Високі навантаження слід давати тільки упевнившись в готовності атлета їх виконувати. Особлива увага повинна приділятися розвитку тих груп м'язів, які є головними при виконанні основної легкоатлетичної вправи відповідно до спеціалізації.

Визначати рівень розвитку силових якостей спортсмена доцільно за технікою виконання вправи, за показниками контрольних вправ та вимірювальних приладів. Максимальна сила визначається за найбільшою вагою, яку може подолати атлет. Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та силової витривалості визначається за допомогою наступних вправ: стрибки через скакалку, «віджимання» на паралельних брусах, від підлоги чи від лави, піднімання тулуба з положення лежачи із зігнутими колінами, виси на зігнутих та напівзігнутих руках; потрійний стрибок з ноги на ногу, піднімання та опускання прямих ніг, метання набивного м'яча.

Критеріями оцінки силової витривалості є кількість підтягувань, віджимань, час утримання певних положень тулуба, дальність метань, стрибків тощо.

Заняття має складатися з трьох частин – розминка, основна частина, заминка. Розминка має складатися з трьох етапів: «легка» аеробна пробіжка мінімум 5 хвилин для збільшення температури м'язів; мобілізація – підготовка до виконання вправ, мінімум 10 хвилин; вправи на координацію – до 5 хвилин. Заминка може включати «легку» аеробну пробіжку або ходьбу – знижує температуру тіла та пульс; статичні вправи на гнучкість. Основне заняття має включати переважно обраний метод розвитку сили:

- метод максимальних зусиль. Максимальна сила розвивається за рахунок вправ, які включають невелику кількість повторень з великим навантаженням. Рекомендується виконувати 5-10 повторів в серії з вагою 90-95% від максимуму. Відпочинок між серіями 3-5 хвилин. Важливо перед тренуванням максимальної сили бути невтомленим;

- метод повторних зусиль – виконання вправ з обтяженням, що становить 30-70% від максимуму з кількістю повторень 4-12 за підхід. Кількість підходів 3-6. Відпочинок між серіями 2-4 хвилини. Метод направлений на розвиток потужності;

- метод динамічних зусиль – виконання вправ з малими обтяженнями до 30% від максимуму. Вправи виконуються серіями по 15-20 повторень за один підхід у швидкому темпі. За одне заняття виконується 3-5 підходів, відпочинок між серіями визначається залежно від завдань, що вирішуються в даному тренуванні. Застосовують даний метод у розвитку швидкої сили, тобто здатність до прояву великої сили за умов швидких рухів;

- ізометричний метод – зусилля здійснюється без зміни довжини м'язів (напруження м'язів без руху). Використання ізометричного методу передбачає максимальне застосування зусиль, як правило, тривалістю до 30 секунд. За одне заняття вправа повторюється 5 і більше разів із відпочинком

після кожної напруги щонайменше 30-60 секунд. До ізометричних вправ відносяться: «планка», утримання положення присіду біля стіни тощо;

– ударний метод (пліометрика) – виконання стрибкових вправ. Розвиває реактивну силу. Перед тренуванням реактивної сили, як і в випадку тренувань максимальної сили, слід бути невтомленим.

– статодинамічний метод – послідовне чергування у вправі ізометричного та динамічного режимів роботи м'язів. Під час тренування виконують ізометричні вправи 2-6 секундні із зусиллям у 80-90% від максимуму з подальшою динамічною роботою вибухового характеру зі значним зниженням обтяження. Виконують 2-3 повторення у підході. Кількість серій 2-3. Відпочинок між серіями 2-4 хвилини;

– метод колового тренування – виконання вправ по станціям, таким чином, щоб кожна наступна вправа включала в роботу нову групу м'язів. Число вправ і тривалість їх виконання залежить від завдань тренувального процесу і підготовленості спортсмена. Відпочинок між кожним колом комплексу повинен становити не менше 2-3 хвилин, у цей час виконуються вправи на розслаблення;

– ігровий метод – виховання силових здібностей в ігровій формі. Ігрові ситуації змушують змінювати режими напруги різних м'язових груп та здійснюють комплексний вплив на організм.

У силовій підготовці використовують співвідношення 3-5:3-5 занять на тиждень; 3-5 вправ під час тренування; 3-5 серій на одну вправу. Для максимальної сили чи потужності: 3-5 повторень у серії; 3-5 хвилин відновлення між серіями.

У зв'язку цим рекомендуються наступні вправи:

– вправи зі штангою – жим штанги, нахили зі штангою, ривок штанги на груди, присідання зі штангою, випади зі штангою;

– вправи з набивними м'ячами – кидок м'яча від грудей, через голову двома руками, правою, лівою рукою з різних вихідних положень стоячи, сидячи;

– вправи з гирею, гантелями, млинцями від штанги – нахили, повороти, присідання, випади, імітація руху рук, піднімання стегна 90 градусів, ривки, махи;

– стрибкові вправи – стрибки зі скакалкою на двох, на правій, на лівій нозі, стрибки з низького присіду на місці та з просуванням вперед, стрибки багатоскоки – з ноги на ногу, стрибки на двох ногах, на правій та на лівій на місці та з просуванням вперед;

– біг у гору, біг по піску, біг проти вітру;

– вправи з вагою власного тіла – підйом тулуба, різні варіації «віджимань», підтягування на перекладині, присідання, присідання на одній нозі, випади тощо.

Таким чином, на підставі аналізу і узагальнення науково-методичної літератури були виявлені особливості етапу попередньої спортивної спеціалізації, анатомо-фізіологічні особливості дітей, представлені та описані різновиди сили, методи та засоби її розвитку. На основі отриманих даних та опитування тренерів, було розроблено рекомендації з розвитку силових якостей легкоатлетів на етапі попередньої спеціалізації.

Як зазначають фахівці, етап попередньої спеціалізації охоплює вік з 12 до 17 років. На цьому етапі легкоатлети починають опановувати обрану спеціалізацію, набувають різнобічної фізичної підготовленості, використовуючи в тренуванні фізичні вправи, інші види легкої атлетики, рухливі та спортивні ігри.

Розроблені методичні вказівки мають рекомендації, щодо розвитку певних різновидів сили в залежності від вікових особливостей спортсменів, планування тренувального процесу та структури заняття, містять приклад основних вправ для розвитку сили.

Розроблені методичні вказівки можуть бути використані тренерами та вчителями фізичної культури в практиці навчально-тренувального процесу юних спортсменів на етапі попередньої спеціалізації, а також студентами під час проходження виробничої практики в закладах освіти.

Література

1. Томпсон Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / пер. с англ. А. Гнетов, 2014. 192 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. *Підручник*. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: *підручник* для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Видавництво НУФВСУ Олімпійська література, Київ 2012. 392 с.
4. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: *Навчальна програма* для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: Логос, 2019. 192 с.
5. Глаголев, Д.А. Методы развития силовых качеств на уроках физической культуры. *Теория и практика образования в современном мире*, 2014. С. 132-135.
6. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: *Підручник*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
7. Шалар О.Г. Програма секційної (гурткової) роботи з легкої атлетики. *Фізичне виховання в школах України*. № 9 (57). 2013. С. 28-37.

Розділ 3.

Духовні цінності фізичної культури і спорту у формуванні валеологічного світогляду людини: генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я

3.1. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом у дітей середнього шкільного віку.

Невід'ємною складовою здорового способу життя є рухова активність, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку.

Жоден ледар не дожив до глибокої старості – це давній висновок лікарів. Життя без рухів неможливе так само, – як без повітря, води та їжі. Колись лікарі говорили, що тіло без рухів схоже на стоячу воду – пліснявіє, псується та гниє.

Потреба рухової активності є основою життя і здоров'я людини. Неможливо уявити здорову дитину малорухливою. Установлено, що кожен руховий акт здійснюється в просторі і часі, тому дитина, яка активно рухається, отримує можливість набути за певну одиницю часу більшого об'єму інформації, що, як наслідок, сприяє прискореному формуванню її психіки. Фахівцями доведена взаємозалежність рухової активності і розвитку мовлення. Древні мудреці констатували: “Рух здатний замінити всі на світі ліки, але жоден з ліків не замінить руху”.

Тіло людини – єдине ціле, в якому всі органи й системи взаємопов'язані, їхні функції регулюються й керуються центральною нервовою системою. Через м'язову систему вправи діють на організм у цілому: серцево-судинну, нервову, м'язову системи, обмін речовин. Робота скелетних м'язів, які складають близько 40% маси тіла, супроводжується посиленням припливу до них крові. У результаті м'язові волокна краще забезпечуються поживними речовинами і киснем, відбувається обміну

речовин і інтенсивне виведення з організму шлаків. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню об'єму м'язів, сили їхнього скорочення і витривалості.

Рухова діяльність у різних сферах життя, впливає на вдосконалення тілобудови, гармонійний та пропорційний розвиток м'язової маси всіх частин тіла.

Фізична культура як навчальний предмет передбачена в усіх класах загальноосвітньої і професійної школи. В умовах, коли освіта стає все більш професійно орієнтованою, фізична культура належить до обов'язкових предметів.

Заняття фізичною культурою і спортом сприяють гармонійному розвитку організму дітей та підлітків. Під впливом щоденних фізичних вправ зміцнюється статура тіла, збільшується окружність грудної клітини, життєва ємкість легень, м'язова сила, поліпшується робота серцево-судинної системи.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Фізична культура є основним засобом, що затримує вікове погіршення фізичних якостей і зниження адаптаційних здібностей організму. Нажаль, найчастіше діти не дотримуються норм фізичної активності. Оскільки в умовах впровадження комп'ютерних технологій різко знизилася рухова активність як дітей, так і дорослих, особливо це актуально для молоді. І, як наслідок, підвищівся відсоток людей з ослабленим здоров'ям.

У процесі формування особистості особлива роль має бути відведена фізичному вихованню, адже саме воно створює фундамент для розвитку інших сторін культури особистості. Тому основним результатом фізичного виховання є сформована потреба в учнів до занять фізичною культурою та спортом. Заняття фізичною культурою розглядаємо як діяльність, в якій мотивація визначає зацікавленість і потребу школяра у руховій активності.

Фізичне виховання – це органічна частина загального виховання і тому характеризується всіма ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення певних конкретних завдань. Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і адаптованої до майбутньої професії людини.

Мета фізичного виховання спрямована на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; загальнолюдських цінностей: здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя.

Діти, які активно й систематично відвідують заняття з фізичного виховання, виробляють звикання до режиму дня, підвищує впевненість у поведінці, формують погляди на здоровий спосіб життя.

Зміст фізичного виховання школярів визначається навчальною програмою з предмета. Програмою передбачено:

а) засвоєння теоретичних відомостей (знання із загальної гігієни та гігієни фізичних вправ, необхідних для самостійних занять фізичними вправами). Повідомлення теоретичного матеріалу на вступних заняттях і в системі навчально-тренувальної роботи на уроці у зв'язку з виконуваними вправами;

б) гімнастичні вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку учнів (шикування і перешикування, стройові вправи, вправи, спрямовані на загальний розвиток дитини, на формування правильної постави, акробатичні вправи, танцювальні вправи, лазіння, вправи з рівноваги, вправи у висах і упорах, опорні стрибки);

в) легка атлетика (різні види бігу, стрибки в довжину і висоту, метання на відстань);

г) рухливі ігри, розраховані на розвиток в учнів кмітливості, спритності, швидкості дій, виховання колективізму і дисциплінованості та спортивні ігри (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, футбол);

д) лижна підготовка (оволодіння основними прийомами техніки пересування на лижах, розвиток рухових якостей); кросова і ковзанярська підготовка;

е) плавання (кролем на грудях і на спині, брасом, а також пірнання і прийоми рятування тих, хто тоне).

Програмою уроків фізичної культури підібрано з таким розрахунком, щоб забезпечити:

1) зміцнення здоров'я і загартування організму школярів, сприяння їх фізичному розвитку та підвищенню працездатності;

2) формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь у природних видах рухів (бігу, стрибках, ходіння на лижах, плаванні), способи і правила їх виконання, які учні здобувають під час пояснень і демонстрування;

3) розвиток рухових якостей, таких як: сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок мускульних зусиль; прудкість, швидкість – здатність виконувати рухи за мінімальний період часу; витривалість – здатність виконувати певну роботу тривалий час; гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою; спритність – здатність швидко засвоювати нові рухи й успішно діяти в умовах, що змінюються. Ці рухові якості розвиваються й виявляються в тісному взаємозв'язку;

4) формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Позитивний вплив фізичних вправ можливий лише за умови їх систематичного виконання, що переростає у звичку і потребу.

5) виховання гігієнічних навичок, знань про фізичні вправи та загартування. У процесі занять фізичними вправами застосовуються знання про вплив вправ на організм, про гігієнічні вимоги до загартування.

Урок фізичної культури можна розглядати як своєрідний системоутворюючий фактор. Глибокі знання вчителем теорії і методики фізичного виховання, творче осмислення існуючої практики фізичного виховання, використання різноманітних фізичних вправ, широке коло методів навчання і виховання, прогресивні форми і підходи відповідно до конкретних умов, завдань і реальних рухових можливостей учнів – це запорука ефективності уроку фізичної культури.

З огляду на це відмічаємо велике значення всебічного виховання фізичних якостей для школярів, що вимагає особливої будови навчального процесу, коли учні під керівництвом педагога опановують систему знань і способи діяльності, виховуються, та розвиваються.

Головне призначення уроку фізичної культури – забезпечити учням сприятливі умови для успішного засвоєння навчальної програми. Урок – це форма організації навчальної діяльності вчителя та учнів, яка здійснюється у взаємопогодженій діяльності, спрямованій на оволодіння знаннями, вміннями і навичками, підвищення рівня розвитку фізичних якостей школярів. Характерними ознаками уроку, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання, є те, що:

- ❖ на уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для розв'язання завдань фізичного виховання;
- ❖ уроки визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів;
- ❖ на уроках яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;
- ❖ керівна роль належить вчителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів;
- ❖ діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження строго дозується згідно з індивідуальними можливостями;
- ❖ на уроках присутній постійний склад учнів певного віку;
- ❖ урок діалектично поєднує мету, завдання, засоби і методи навчання;

- ❖ урок об'єднує в єдине всі форми фізичного виховання школярів;
- ❖ уроки відповідають певній структурі та послідовності, відповідно розкладу занять.

Слід навчати дітей усвідомлено виконувати вправи на уроках фізичної культури для формування правильної постави, стопи, дихання, збереження й розвитку зору, розвитку рухових якостей, гнучкості, швидкості, спритності, рівноваги, координації рухів. Дякуючи цим вправам формується фізичний рівень здоров'я на все життя.

Не викликає сумнівів позитивний вплив фізичних вправ у вирішенні завдань фізичного виховання. Одна і та ж фізична вправа може привести до різних ефектів і, навпаки, різні фізичні вправи можуть викликати однаковий результат. Це є доказом того, що фізичні вправи самі по собі не наділені якимись постійними властивостями, що дозволяють у всіх випадках досягати рівної ефективності.

Батьки відіграють важливе значення у фізичному вихованні дітей. Для забезпечення ефективності фізичного виховання батьки повинні знати, який виховний вплив на дітей здійснюється на уроках і в позаурочний час. Такі знання необхідні для дотримання наступності і забезпечення єдиної педагогічної лінії в пред'явленні вимог до дитини. А в комплексі з виховними заходами кожен елемент повинен чітко виконувати свої функції.

Проблемою сучасного суспільства є вимоги до фізичної підготовленості людей, адже саме рівень здоров'я нерідко – це головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності. Є люди, які не турбуються про своє здоров'я до тих пір, поки не відчують себе хворими. Природа потурбувалася, щоб від багатьох хвороб, організм людини міг захистити себе сам. Та можливості нашого організму не безмежні. Єдине, що зможе нам допомогти зберегти безцінний дар природи, - здоров'я, це заняття фізкультурою. Недарма фізичну культуру вважають рушійною силою формування здорового способу життя.

На жаль, найчастіше діти не дотримуються норм фізичної активності. Оскільки в умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилася рухова активність як дітей, так і дорослих, особливо це актуально для молоді. І, як наслідок, підвищився відсоток людей з ослабленим здоров'ям.

Прикро усвідомлювати, що рівень мотивації до занять фізичною культурою в учнів є досить низьким, а потреба в таких заняттях – несформована.

Мотиви – це потужні психічні фактори, які регулюють діяльність. Регуляторна сила мотивів проявляється в активному впливі, що підтримує і стимулює інтелектуальні, моральні, вольові та фізичні зусилля людини, пов'язані з досягненням мети.

Мотивація – це процес формування і обґрунтування наміру зробити будь-що або не робити чогось.

Фізичний розвиток безпосередньо впливає на самооцінку і погляди дитини. Фізичні здібності і вродлива зовнішність є запорукою успіху підростаючої дитини в складному світі.

Мотивація до фізичної культури – це стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та активності. Формування інтересу до занять фізичною культурою – це багатоаспектний процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до інтенсивних занять фізичною культурою.

Мотивація займає особливе місце у психологічному забезпеченні спортивної діяльності учнів та виконує певні функції, а саме:

- це своєрідний пусковий механізмом, що спонукає до дії;
- підтримує необхідний рівень активності у процесі занять фізичною культурою і спортом;
- регулює зміст активності, використання різноманітних засобів діяльності для досягнення бажаних результатів.

На сучасному етапі розбудови українського суспільства фізична культура не втратила своєї значимості, її проблеми є одними з найважливіших факторів національного прогресу, як життєвий ресурс держави, поліпшення якого є головним напрямом соціальної політики.

У національній доктрині розвитку освіти України ХХІ століття відзначається, що в усіх ланках системи освіти через використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства.

З метою створення сприятливих умов для покращення здоров'я громадян, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність Указом Президента України №42/2016 схвалено Постанову Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» та реалізацію Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Одним з найболючіших питань нашої держави є здоров'я дітей. Адже тільки здорова дитина досягає успіхів у навчанні, займає гідне становище у класному колективі, добре розвивається фізично, має врівноважений психічний стан.

В останні роки здоров'я громадян України різко погіршилося. Крім об'єктивних причин – екологія, слабка економіка, пандемія коронавіруса; існують і суб'єктивні – нехтувань власного здоров'я, невміння його зберегти, несформованість здорового способу життя.

Як навчити школяра з дитинства цінувати своє здоров'я, докладати зусилля, щоб зберігати, піклуватися і зміцнювати його?

Розмови про те, щоб знизити обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл, залишаються розмовами. Соціально-економічні зміни, що відбуваються в країні, викликані пандемією та реформами

призвели до того, що діти змушені всі уроки сидіти за монітором комп'ютера. Це є порушенням не тільки соціальних, але і гігієнічних вимог, та є наслідком того, що навантаження збільшилося настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стали причиною захворювань різних систем організму.

Фізична культура є важливим чинником для збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання.

Актуального значення набуває проблема формування мотивів до навчання, зокрема до занять фізичною культурою. Вісковатовою Т., Соколовою В., Дмитренко С., Добринським В., Куц О., Андрєєвою О., Пуні А., Палайма Ю., Веселовою В., Москаленко Н., Пристинським В., Бабич В., Пристинською Т. та ін. були порушені питання щодо розвитку мотивації дітей до занять фізичною культурою. Дослідження вчених свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком дитини; порушують проблему матеріальних потреб у структурі спортивної мотивації, вплив соціально-побутових потреб на спортивну діяльність, особливості мотивації осіб з різною спрямованістю.

На увагу заслуговують дослідження зарубіжних психологів (М. Валлінг, Дж. Дуда, Дж. Ніколс та ін.), які акцентували увагу на питаннях загального мотиваційного клімату в спортивних командах. Американський психолог Б.Дж. Кретті серед мотивів, що спонукають до занять фізичною культурою, виділяє прагнення до стресу та його подолання, акцентує увагу на потребі боротьби, для подолання перешкод, змінювати обставини та досягати успіху – це один із потужних мотивів спортивної діяльності.

Мотивація – це основний стимул до занять фізичною культурою у час Інтернетної залежності. З розвитком науково-технічного прогресу, людство стає фізично менш активним. Сьогодні день старшокласника – це вісім

уроків у школі, плюс дві-три години вдома на самопідготовку, три-чотири години телевізор, комп'ютер, телефон. Діти вільний час переважно проводять в інтернеті. У результаті – слабка фізична витривалість і зайва вага. Вирішити ці проблеми можна за допомогою фізичної культури і спорту.

Відсутність зацікавленості фізичною культурою, призводить до того що діти нерозуміють потреби організму, сенсу в рухливій діяльності, не зацікавлені у відвідуванні уроків фізичного виховання, пасивно виконують вправи.

Зацікавленість фізичною культурою з'являється, якщо у дитини є стимули, які містять у собі мотивація. Мотивація є рушійною силою, яка повинна спонукати до відвідування занять з фізичної культури.

Стимулами мотивації є:

- ❖ зміцнення здоров'я, поліпшення фізіологічного стану серцево-судинної системи, тренування органів дихання;
- ❖ укріплення рухового апарату та зміцнення мускулатури;
- ❖ зняття психоемоційної напруги;
- ❖ сприяння розумовому розвитку;
- ❖ вироблення уміння взаємодіяти у команді – навички колективної співпраці;
- ❖ участь у різноманітних ігрових ситуаціях, цікавій тактиці гри, активній силовій боротьбі;
- ❖ формування стрункості і підтягнутості фігури та позбавлення від надлишкової маси тіла;
- ❖ удосконалення рухової активності та набуття фізичних умінь і навичок;
- ❖ тренування сили волі, рішучості, сміливості, наполегливості, цілеспрямованості;
- ❖ участь у різнорівневих змаганнях;

- ❖ розширення кола знайомств, комунікативність, товариськість, контактність.

Питання мотивації, які розглядалися науковцями, дозволили визначити чинники, що впливають на формування мотивації школярів до фізичного самовдосконалення, стимули та фактори, що сприяють заохоченню дітей до систематичних занять фізичними вправами. Виявлені зовнішні і внутрішні фактори, які впливають на зацікавленість дітей фізичними вправами.

Фактори, що стимулюють в учнів інтерес та мотивацію до занять фізичною культурою наступні:

- ❖ покращання якості та змісту занять;
- ❖ створення сприятливого мікроклімату та умов для формування усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами;
- ❖ пошук і впровадження нових форм організації освітнього процесу;
- ❖ індивідуальний підхід до кожного учня;
- ❖ забезпечення спортивним інвентарем;
- ❖ покращання умов проведення занять;
- ❖ зустрічі з видатними спортсменами;
- ❖ популярні лекції, масові заходи;
- ❖ співпраця з батьками;
- ❖ змагання як умова існування і розвитку спортивної діяльності;
- ❖ педагогічні дії щодо максимального поєднання суб'єктивних бажань учнів з об'єктивними завданнями фізичного виховання.

Розглянуті фактори допоможуть створити умови і виробити стимули, які сприятимуть формуванню мотивів діяльності, спрямованих на фізичне самовдосконалення засобами фізичного виховання. Все це дозволяє нам розробити рекомендації для учителів фізичної культури щодо організації і методики проведення фізкультурно-масової роботи з фізичного виховання.

Підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом повинні враховувати інтерес до видів спорту та індивідуальний підхід до кожної дитини.

Розробки і реалізація ефективного дидактичного наповнення змісту освіти у навчальних закладах, підвищення рівня фізичної підготовленості, збільшення рухової активності, підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання повинні змінити систему фізичної культури. Фізична підготовленість особистості повинна бути свідомо і добровільно вмотивована безліччю факторів як позитивних, так і негативних.

Враховуючи численну кількість публікацій, питання формування в учнів мотивації до занять фізичною культурою потребує подальших досліджень. У дослідженні питання мотивації до занять фізичною культурою існує незначна кількість наукових розробок, що вивчають механізм формування здорового способу життя і ціннісних орієнтацій молоді. Щоб зрозуміти, яким чином правильно побудувати систему стійкої мотивації в учнів до занять фізичною культурою, необхідно, перш за все, зрозуміти ставлення учнів до даного виду діяльності, вивчити мотиви, що спонукають до фізичної активності і навпаки причини, що є перепорою до цих занять.

Вивчаючи структуру мотивації можна виділити такі складові: потреби, мотиви, зацікавленість та мету. У процесі формування потреби до занять фізичною культурою можна виділити три фази:

- формування навиків;
- отримання знань;
- розвиток практичних умінь.

Мотиви до уроків фізичної культури можуть бути пов'язані з процесом діяльності та їх результатом, а саме:

- ❖ учень задовольняє потребу в руховій активності, в отриманні вражень від суперництва (почуття азарту, «адреналін», радість перемоги);

- ❖ учень може прагнути до здобуття високих результатів (демонстрація своїх здібностей, та відпрацьованих навиків);
- ❖ учень самовдосконалюється (покращання тілесної статури, розвиток фізичних і психічних якостей, зміцнення здоров'я);
- ❖ учень самовиражається і самостверджується (бути не гіршим за інших, стати привабливим для протилежної статі тощо);
- ❖ учень відчуває підтримку та заохочення батьків;
- ❖ учень отримує задоволення від духовних потреб (через спілкування з товаришами, почуття приналежності до колективу).

Передумовою формування в учнів мотивації до фізичної культури є потреба у систематичних заняттях, тобто сформованість звички до фізичних навантажень, активної рухової діяльності. Усвідомленим підсумком розумової діяльності є мета, в процесі якої особистість намагається в ідеальній формі вирішити протиріччя між потребами фізичної культури, її конкретними умовами, з одного боку, та власними можливостями, здатністю адаптуватися до умов та вимог, з іншого боку. Мета є регулятором активності, що впливає на вибір конкретних засобів, або досягнення бажаного результату.

На думку видатного педагога-класика К. Ушинського наявність виховання звички є організація життєвого досвіду і переконання. Звичка є процесом, за допомогою якого переконання трансформується у нахили, а думка переходить в дію.

Звичка формується в результаті багатократного тривалого повторення певних дій та форм поведінки.

Етапи формування звички:

1) позитивне ставлення до фізичної культури (вчитель повинен постійно підкреслювати позитивну роль занять фізичними вправами у розвитку особистості та укріпленні фізичного стану);

2) постійні заняття фізичними вправами (перетворення бажання учнів регулярно та самостійно займатися фізичним розвитком у звичку);

3) самостійне зайняття фізичною культурою (на даному етапі необхідно створити відповідні умови для самостійного виконання учнями фізичних вправ, а саме: розробка режиму дня, знайомство з комплексом вправ, які будуть виконуватися вдома самостійно тощо);

4) зацікавленість батьків у руховій діяльності дитини;

5) усвідомлення потреби у самостійних заняттях фізичною культурою (намір повинен стати стрижнем, внутрішньою підготовкою до дії чи вчинка).

Здоров'я – це головний чинник у мотивації до заняття фізичною культурою. Дитина повинна знати про стан свого здоров'я і про це повинні говорити не тільки лікар, а й учитель. Навіть цілковито здорова дитина повинна бути зацікавлена у зміцненні здоров'я, не тільки у даний час, а й на майбутнє. Здорова, активна життєва позиція у майбутньому може відтермінувати час старіння та послаблення загального стану організму. Байдужість до фізичної культури, чи не заняття спортом, у зрілому віці не зможе компенсувати втрату здоров'я. А з погляду на те, що в даний час дитина не накопичує, а навпаки втрачає здоров'я, руйнівний процес буде незворотним.

Для створення міцної позиції у мотивації повинна бути зацікавлена і держава. Про значення і вплив фізичної культури повинні вести мову всі інформаційні носії. Дуже впливово сприймається інформація від видатних людей, які є кумирами для батьків, дітей та підлітків. І не обов'язково це повинні бути спортсмени.

У процесі дослідження до нас надійшли звернення батьків, які не бажали, щоб їх діти займалися спортом, бо вони прислухаються до порад відомого лікаря, який з екранів телевізора мовить про шкоду фізичної культури під час пандемії, та у зв'язку з поширенням застудних захворювань. Було важко переконати їх у зворотньому. Тому наголошували на обов'язковій обізнаності і зацікавленості батьків, які теж повинні добре усвідомлювати потребу в руховій діяльності дітей.

У зв'язку з цим, рекомендуємо, щоб батьки знали загальний стан здоров'я своєї дитини, потребу у фізичному розвитку. Більшість батьків, на жаль, ставлять під сумнів цінність занять фізичними вправами, тому й доцільність витрачання часу на цей вид діяльності. Зустрічається й така думка батьків, які вважають, що три уроки фізичної культури на тиждень може повністю задовольнити потребу в руховій діяльності, і тому вимоги до вчителя ставлять, на нашу думку, занадто високі. У бесідах з батьками вели мову про те, що учитель не «всесильний», але його діяльність – це вже вагомий чинник у формуванні позитивного ставлення дитини до здоров'я. Слід кардинально змінити їх погляди на фізичну культуру, фізичний стан, та красу людського тіла, і не сприймати інформацію про здоров'я, як щось другорядне.

І навіть, якщо у дитини спостерігаються певні відхилення від загального стану: зайва вага, проблеми з зором, серцево-судинними органами, легенями, тиском, шлунком, чи проблемами з руховим апаратом, то вони не мають стати «забороною» до занять фізичною культурою. Від сімейного лікаря повинна йти порада до можливої реабілітації, через заняття фізичною культурою, враховуючи особливості навантаження та рухової діяльності для певного захворювання.

Ми переконалися в тому, що зацікавити всіх дітей стимулами здоров'я не вдається. Тому учителю треба знайти підхід до кожної дитини, визначити те, що зможе зацікавити – участь у змаганнях, цікаве проведення часу, спілкування, підняття авторитету, розширення кола знайомих, друзів.

Роль учителя у реалізації дій, які сприятимуть розв'язанню даної проблеми, надзвичайно велика. Від ефективності й цілеспрямованості занять, індивідуального підходу, особистості педагога, його зацікавленості в роботі, динамічності, емоційності залежить рівень мотивації учнів. Розвиток мотивації певним чином визначається змістом навчальної програми, яка містить такі аспекти:

- освітній (повідомлення завдань, розподіл окремих занять, залучення учнів до аналізу та виправлення помилок при виконанні вправ);
- виховний (передбачає розв'язання виховних завдань та розвиток фізичних здібностей);
- розвивальний (розвиток здібностей, набуття рухових навиків);
- оздоровчий (характеризується постійним зростанням інтенсивності фізичного навантаження).

Теоретичний аспект фізичної культури є потужним засобом педагогічної дії, який становить раціональну основу переконання особистості, і зводиться до отримання інформації про загальний стан, будову тіла, значення рухової діяльності і її вплив на організм. Знання є засобом впливу на учнів та формування потреби в заняттях фізичними вправами, поглядів на здоровий спосіб життя. Знання здійснюють вплив через такі компоненти мотивації, як переконання і потреби.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять, на яких учні оволодівають компетентностями з фізичної культури, роблячи їх своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну підготовленість. Структура занять з фізичної культури передбачає їхню загальну педагогічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує вирішення завдань фізичного виховання особистості.

Це надає нам можливість зробити теоретичне узагальнення, згідно з яким виховання фізичних якостей школярів, яке найбільш оптимально проходить тільки в процесі фізичної культури, має бути доцільним та комплексним у зв'язку з розвитком особистості школяра на рівні формування цінностей, потреб, інтересів, мотивів у своєму подальшому професійному самовизначенні. Результативність фізичного виховання школярів може бути ефективним при наявності позитивної мотивації до занять, бо формування гармонійної особистості можливе лише за умови активного способу життя, що пропонує сучасна система фізкультурної освіти.

Дослідження мотивації до заняття фізичною культурою і спортом у дітей середнього шкільного віку проводилося у Троїцькому ліцеї. Для дослідження були залучені учні ліцею та їх батьки. Причиною, що побудила зробити такий вибір, була низька фізична підготовленість дітей, які перейшли з початкової школи до середньої. Висновки про слабку фізичну підготовку були визначені після повторного проведення тестів, та виконання нормативів з загальної фізичної підготовки.

Перед дослідженням з учнями ліцею була проведена бесіда «Фізична культура як запорука здоров'я дитини». Для кращого сприйняття інформації бесіда супроводжувалася презентацією «Рух – це життя», та відео «Здоровий спосіб життя». Після попередньої підготовки було проведене відкрите анкетування на визначення відношення учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Анкета для виявлення відношення учнів до фізичної культури, рухової активності

Ваше прізвище, ім'я, по батькові _____

Ваш вік: а) до 8 років; б) 10 років; в) до 13 років; г) до 16 років;
д) більше 16 років.

Ваші захоплення та вподобання _____

Чи вподобі Вам заняття фізичними вправами, спортом? а) так; б) ні.

Який, на вашу думку, найбільш потрібний предмет у школі?
а) математика, б) англійська; в) фізична культура; г) українська мова;
д) інші предмети _____
та чому? _____

Чи подбається вам відвідувати уроки з фізичної культури у школі?

а) так; б) ні

Яку б ігрову діяльність Ви обрали? а) спортивну; б) комп'ютерну

Яке дозвілля вихідного дня Ви обираєте? а) туристичний похід;
б) ігри на комп'ютері

Яка Ваша успішність з фізичної культури? а) відмінно; б) добре;
в) задовільно; г) не оцінюється

Чи підтримуєте ви здоровий спосіб життя? а) так; б) ні; в) іноді

Яке для Вас значення мають уроки з фізичного виховання? а) велике,
б) посереднє, г) не бачу сенсу

Що для Вас є уроки фізичного виховання?

а) марно витрачений час, б) захоплення, в) розвага, г) крок до здоров'я;
д) рухова активність, е) інше _____

Чи достатньо для Вас тільки три уроки по 45 хвилин на тиждень для
фізичного розвитку? а) так; б) ні

Чи відвідуєте Ви спортивні секції? а) так; б) ні; в) іноді;

Чи подобаються Вам рухливі ігри? а) так; б) ні

Чи дотримуєтеся Ви режиму дня? а) так; б) ні; в) інколи

Чи робите Ви фізкульт-перерви між годинами вивчення уроків?

а) так; б) ні

Які рухові дії, вправи Ви виконуєте впродовж дня? а) розминку,
б) танцює, в) «прес», г) стрибаєте, д) присідаєте, ж) інше _____

Чи виконуєте Ви вранці ранкову зарядку? а) так; б) ні.

Чи слідкуєте ви за своїм харчуванням? а) так; б) ні.

Чи підтримується у Вашій родині заняття спортом? а) так; б) ні.

Скільки часу Ви перебуваєте на свіжому повітрі?

а) не буваю взагалі; б) іноді; в) увесь вільний час

Скільки часу Ви приділяєте вивченню уроків? а) годину, б) дві, в) три,
г) п'ять, д) вісім, е) не виконую

Скільки часу ви приділяєте заняттю за комп'ютером, ноутбуком,
телефоном? а) годину, б) дві, в) три, г) п'ять, д) вісім, е) байдуже.

Який спортивний інвентар Ви маєте вдома?

а) тенісні ракетку і м'яч, б) скакалка, в) велосипед, г) набивний м'яч,
д) інше

Чи маєте Ви власний спортивний куточок? а) так; б) ні

Яке спортивне обладнання розміщене у спортивному куточку?
а) тенісний стіл; б) гімнастична стінка; в) гімнастичний матрац;
г) баскетбольний кошик; д) інше _____

Чи маєте Ви спортивний куточок на вулиці? а) так; б) ні

Яке спортивне обладнання там розміщене? а) тенісний стіл,
б) гімнастична стінка, в) перекладина (турник), г) баскетбольний кошик, д)
боксерська груша, є) інше _____

Чи відвідуєте Ви спортивний майданчик? а) так; б) ні, в) інколи

Чи здійснюєте Ви родиною походи, екскурсії до лісу, річки, парку?

а) так; б) ні, в) дуже рідко

Чи подобаються Вам спортивні ігри? а) так; б) ні, в) дуже рідко

та які саме а) футбол, б) баскетбол; в) теніс; г) волейбол; д) інше _____

Чи вмiєте Ви плавати, триматися на водi? а) так; б) ні; в) менi байдуже

Дякуємо за Вашу відвертість та активну участь!

У результаті анкетування (рис. 1) було виявлено, що 46% учнів байдуже ставляться до уроків фізичної культури, а з навчальних предметів надають перевагу українській, англійській мовам та математиці. Навчальний предмет «Фізична культура» в більшості випадків негативно розглядають 23 учні, не відвідують жодної спортивної секції 26, багато часу проводять біля комп'ютера 32, недостатньо часу проводять на свіжому повітрі 17, мало рухаються 21, 28% учнів не виконують ранкову зарядку, але відвідують принаймі одну спортивну секції, і ведуть більш-менш рухливий спосіб життя, але мало цікавляться власними досягненнями з цього предмету 14 осіб, 26 % учнів цікавляться спортом, прагнуть виконувати ранкову зарядку і відвідувати спортивні секції, для цих дітей уроки фізичного виховання є одним з важливих предметів (13 осіб).

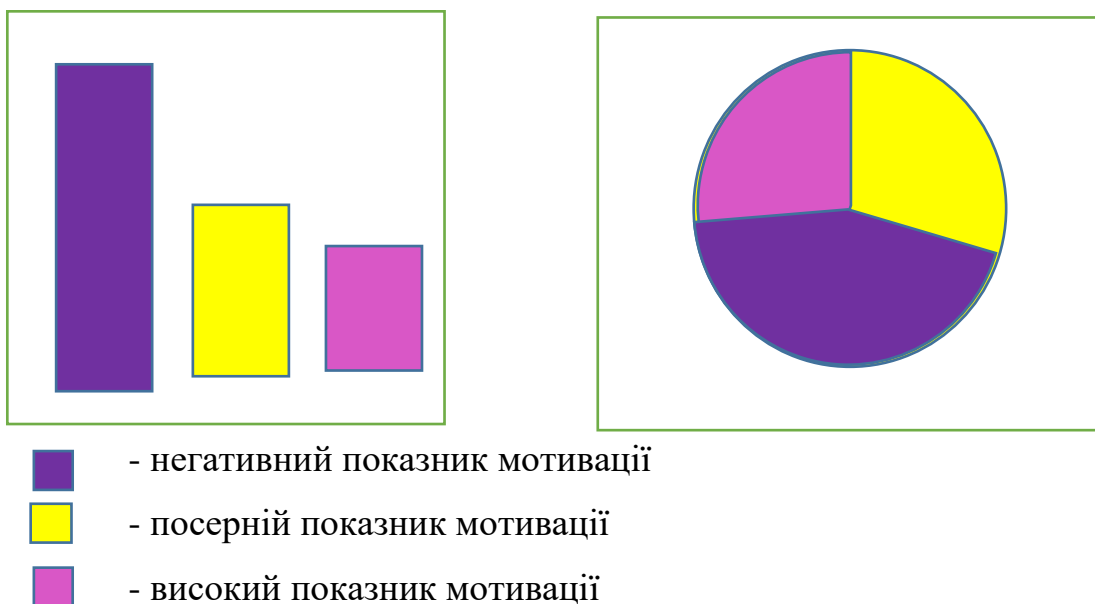


Рис. 1. Діаграма результатів анкетування щодо ставлення учнів ліцею до фізичної культури, спорту, рухової активності.

Після отриманих результатів вчитель з фізичної культури провів бесіди з учнями про користь і необхідність занять з фізичної культури, які проводилися один раз на місяць за наступними темами: «Рух – це життя!», «Активний спосіб життя – запорука здоров'я!», «Здоровий спосіб життя», «Про користь відвідувань спортивних секцій», «Значення фізичної культури в житті людини», «Гра – вирішення проблем з соціалізацією».

Проведені бесіди позитивно вплинули на відношення до рухової активності та здорового способу, про що свідчить що у майже 50% учнів змінилися погляди на здоровий спосіб життя, що стало певним мотиватором до змін у їх побуті.

За програмою дослідження нами також були проведені батьківські збори «Здорові діти – здорова нація», на яких були проведені бесіда «Про значення фізичної культури для розвитку особистості», а також анкетування щодо виявлення ролі батьків у фізичному вихованні дітей.

Анкета для виявлення відношення батьків учнів ліцею до фізичної культури, рухової активності

Ваше прізвище, ім'я, по батькові _____

Скільки у Вас дітей? а) один, б) двоє, в) троє; г) більше трьох.

Який вік Ваших дітей? а) до 8 років; б) 10 років; в) до 13 років; г) до 16 років; д) більше 16 років.

Який на Вашу думку самий «потрібний» навчальний предмет у школі?
а) математика, б) англійська; в) фізична культура; г) українська мова; д) інші предмети _____
та чому? _____

Чи регулярно відвідує Ваша дитина уроки з фізичного виховання?
а) так; б) ні; в) не знаю

Чи забезпечена Ваша дитина спортивним екіперуванням? а) так; б) ні,
в) мені байдуже.

Який, на вашу думку, стан здоров'я вашої дитини? а) задовільний,
б) незадовільний, в) добрий, г) мені байдуже

Яка успішність Вашої дитини з предмету «Фізична культура»?
а) відмінно; б) добре; в) задовільно, г) не оцінюється

Чи цікавлять Вас досягнення Вашої дитини з предмету? а) так; б) ні

Яке значення, на Вашу думку, мають уроки з фізичного виховання для становлення особистості дитини? а) велике, б) посереднє, г) не бачу сенсу

Що, на Вашу думку, є уроки фізичного виховання для становлення особистості дитини? а) марно витрачений час, б) захоплення дитини, в) розвага, г) крок до здоров'я; д) рухова активність, е) інше _____

Чи достатньо, на Вашу думку, для фізичного розвитку дитини три уроки по 45 хвилин на тиждень? а) так; б) ні; в) не знаю

Чи відвідують Ваші діти які-небудь спортивні секції?

а) так; б) ні; в) не знаю

Якому виду спорту віддають перевагу Ваші діти? а) футбол,
б) баскетбол; в) теніс; г) східні єдиноборства; д) волейбол; е) інше _____

Який, на Вашу думку, режим дня дитини? а) перенавантажений;
б) середній; в) недостатньо навантажений

Чи виконує Ваша дитина фізкульт-перерви між годинами вивчення уроків? а) так; б) ні

Які вправи виконує Ваша дитина? а) розминку, б) танцює, в) «качає» прес, г) стрибає, е) присідає, є) «віджимається» з упору лежачі, ж) інше _____

Чи виконує Ваша дитина вранці ранкову зарядку? а) так; б) ні

Чи виконуєте Ви разом з дитиною ранкову зарядку? а) так; б) ні

Чи підтримується у Вашій родині заняття оздоровчим бігом? а) так;
б) ні

Скільки часу Ваша дитина перебуває на свіжому повітрі? а) не буває взагалі, б) іноді виходить, в) мені не цікаво

Скільки часу Ваша дитина приділяє вивченню уроків?

а) годину, б) дві, в) три, г) п'ять, д) вісім, е) не вчить

Скільки часу Ваша дитина перебуває за комп'ютером, ноутбуком, телефоном? а) годину, б) дві, в) три, г) п'ять, д) вісім, е) мені байдуже

Який спортивний інвентар має Ваша дитина вдома?

а) тенісні ракетки і м'яч, б) скакалка, в) велосипед, г) набивний м'яч,
д) інше

Чи має Ваша дитина спортивний куточок у приміщенні? а) так; б) ні

Яке маєте спортивне обладнання що там розміщене? а) тенісний стіл,
б) гімнастична стінка, в) гімнастичний матрац, г) баскетбольний кошик,
д) інше _____

Чи має Ваша дитина спортивний куточок на вулиці? а) так; б) ні

Яке спортивне обладнання там розміщене? а) тенісний стіл,
б) гімнастична стінка, в) перекладина (турник), г) баскетбольний кошик,
д) боксерська груша, є) інше _____

Чи відвідує Ваша дитина спортивний майданчик? а) так; б) ні, в) інколи

Чи здійснюєте Ви родиною походи, екскурсії до лісу, річки, парку?

а) так; б) ні, в) дуже рідко

Чи граєте Ви з дитиною у спортивні ігри? а) так; б) ні, в) дуже рідко;
та які це ігри? а) футбол, б) баскетбол; в) теніс; г) волейбол; д) інше

Чи вміє ваша дитина плавати (триматися ра воді)? а) так; б) ні, в) мені
байдуже

Дякуємо за Вашу відвертість та активну участь!

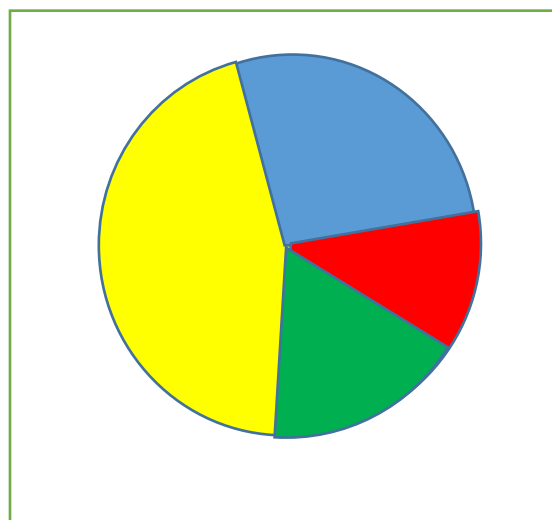
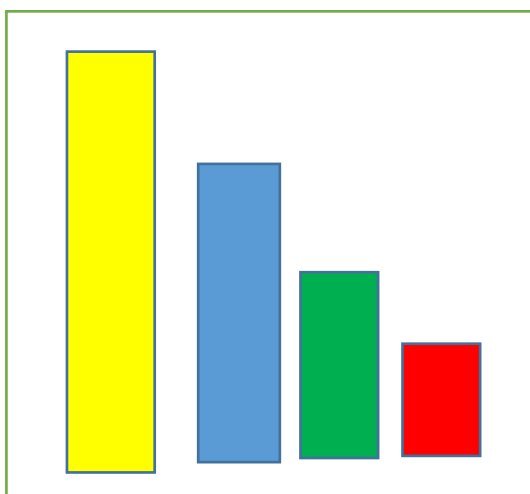
У результаті анкетування було виявлено, що 41 % батьків з навчальних предметів надають перевагу українській та англійській мовам та математиці. Предмет «Фізична культура» в більшості випадків розглядають (33 особи) як рухову активність, але мало цікавляться досягненнями своїх дітей (42 особи). Не переймаються, що їхні діти не відвідують спортивні секції (27 осіб), багато часу проводять біля комп'ютера (33 особи), мало бувають на свіжому повітрі (38 осіб), мало рухаються (41 особа).

У 29% батьків немає зайвого часу на заняття з дитиною вранці ранковою зарядкою, ходити у походи, чи грати у спортивні ігри. Недостатньо фінансів для того, щоб створити дитині спортивний куточок, чи купити спортивний інвентар, платити за відвідування спортивної секції. 23% батьків цікавляться успіхами своїх дітей, але теж не виконують ранкову зарядку, хоча і організують виходи на природу, але дуже рідко. 17% батьків цікавляться успіхами своїх дітей, прагнуть виконувати ранкову зарядку зі своїми дітьми і 30% дітей цих батьків відвідують спортивні секції. Для цих батьків уроки фізичного виховання є одним з важливих предметів, тому що саме на уроках фізичного виховання відбувається фізичний розвиток дітей.

Після отриманих результатів вчитель з фізичної культури на батьківських зборах провів бесіди з батьками про користь і необхідність заняття фізичної культури. Бесіди проводилися один раз на місяць за темами: «Роль сім'ї у фізичному вихованні дитини», «Вплив екології на здоров'я дитини», «Рухлива гра – вирішення багатьох проблем з навчанням та спілкуванням», «Як зробити відпочинок організованим, направленим на

здоровий спосіб життя?», «Здорове харчування», «Про користь відвідувань спортивних секцій» та ін.

Результати даних досліджень, що наведені на рисунку 2 та в таблиці 1 свідчать про те, що показники мотивації учнів досліджуваних класів змінилися. Так 8 учнів не мають мотивацію – 16 %; 11 учнів мають слабку мотивацію – 22 %; 31 учень мають стійку мотивацію – 62 %.



■ - негативний показник мотивації
■ - посередній показник мотивації

■ - достатній показник мотивації
■ - високий показник мотивації

Рис. 2. Діаграма результатів анкетування щодо ставлення батьків учнів ліцею до фізичної культури, спорту, рухової активності.

У результаті дослідження було виявлено, що визначені вище фактори відіграють важливу роль у мотивації дітей до занять фізичною культурою. Вплив батьків на мотивацію дітей надзвичайно вагомий і від того, як батьки будуть ставитися до рухової діяльності, буде залежати ставлення їх дітей до уроків фізичної культури. Зацікавленість батьків – це один з факторів підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою.

Таблиця 1 – Результати динаміки показників розвитку мотивації учнів ліцею до фізичної культури, спорту, рухової активності.

Перевірка показників мотивації	Визначення рівня мотивації					
	мають стійку мотивацію		мають непевнену мотивацію		не мають мотивації	
	кіл-сть учнів	%	кіл-сть учнів	%	кіл-сть учнів	%
Напочатку експерименту	13	26	14	28	23	46
Наприкінці експерименту	31	62	11	22	8	16

Щоб змінити ставлення дітей і батьків до фізичної культури були проведені тренінгові заняття та надані практичні рекомендації щодо розвитку мотивації до занять фізичною культурою.

Проблема здоров'я учнів стає пріоритетним напрямом розвитку освітньої системи сучасної школи, стратегічна мета якої – виховання і розвиток вільної життєлюбної особистості, збагаченої науковими знаннями про природу і людину, готової до творчої діяльності і здорової поведінки.

У статті 1 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" сказано, що фізична культура – це складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

З огляду на це відмічаємо велике значення мотивації до занять фізичною культурою. Фізична культура – це фундамент, в основі якого цілеспрямована рухова діяльність у різних сферах життєдіяльності, вдосконалення тілобудови, гармонійний розвиток м'язової маси тіла, сприяння формуванню правильної постави та забезпечення тілесної краси, зміцнення імунітету, покращення загального стану здоров'я.

Заняття фізичною культурою будуть дієвим засобом формування особистості лише тоді, коли потяг до рухової діяльності буде спричинений інтересом до уроку, вмістом глибокого усвідомлення учнями значущості; суб'єкт-суб'єктна взаємодією через організацію спільної діяльності; своєчасною та об'єктивною оцінкою результатів занять.

З огляду на це відмічаємо велике значення фізичної культури, що є базою для всебічного виховання фізичних якостей школярів, досягнення вершин в обраному виді спорту. Ефективність уроків фізичної культури забезпечується при умові тісної співпраці з батьками, створенням стійкої мотивації, яка закріплюється зацікавленістю грою, задоволенням від спілкування, високими спортивними досягненнями та позитивним впливом на здоров'я.

Реалізація принципу оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання можлива тільки за умови, якщо заняття фізичними вправами стануть органічною частиною життєдіяльності людини. З іншого боку, фізичні вправи дадуть належний ефект тільки при дотриманні необхідних гігієнічних норм. Мотивація до уроків фізичної культури має відбуватися у взаємодії з освітою, коли в процесі навчання особистість розкриває в собі розумові, моральні та фізичні якості.

У шкільній програмі з фізичної культури виховання фізичних якостей виступає першочерговим завданням. Такі глобальні завдання, можуть бути успішно реалізовані за умови формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, зміцнення здоров'я, задоволення соціально значимих і особистісно орієнтованих потреб.

Відтак, структурні й змістові зміни в мотивації до занять фізичною культурою полягають:

- у появі психологічних процесів розвитку особистості дитини, що ускладнюють процес мотивації;
- у розширенні складу утворюючих мотивів, що призводить до більш обґрунтованого наміру займатися фізичною культурою;

- у ролі мотивів для пояснення основ занять фізичною культурою;
- в усвідомленні структури мотиву як внутрішнє спонукання, що у різні вікові періоди з віком збільшується;
- у зміцненні мотивації до занять фізичною культурою, що відбувається у результаті співвідношення учнем своїх потреб з можливостями;
- у заохоченні та суперництві, що є основними методами формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою (з урахуванням можливостей учнів);
- у формуванні позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом, що є організацією навчально-виховного процесу з урахуванням педагогічних вимог (принципи, закономірності, вікові особливості тощо).

Учитель фізичної культури має розуміти основні напрями роботи для розвитку мотивації, а саме:

- посилення мотивації молоді до занять організованою руховою активністю за допомогою поширення знань щодо біологічної потреби організму в русі, основ забезпечення здоров'я та довголіття засобами фізичної культури, взаємозв'язку стану здоров'я та рівня фізичного розвитку із набуттям належного соціального статусу, досягненням життєвого успіху в суспільстві;
- посилення мотивації місцевої влади й громадськості до активної участі у вирішенні проблем фізичного виховання молоді, зокрема шляхом цілеспрямованого поширення інформації щодо ризиків для здоров'я, пов'язаних із недоліками, загальним станом існуючої системи забезпечення фізичного розвитку молодого покоління й місцем фізичної культури в житті українських дітей і молоді;
- покращення оздоровчо-фізкультурної діяльності в дитячо-молодіжному середовищі за рахунок організації осередків рухової активності в межах місцевих проектів формування здорового способу життя молоді, застосування ефективних способів залучення дітей і молоді до

занять масовою фізичною культурою та масовим спортом, використання профілактично-лікувального потенціалу фізичної культури.

Наводимо також методичні рекомендації щодо вдосконалення організації роботи вчителя з розвитку мотивації школярів.

1. Спланувати навчальний процес уроків фізичної культури з врахуванням на розвиток мотивації. Узгодити, та затвердити календарно-тематичний план уроків з директором, методистом.
2. Спланувати проведення лекцій та бесід з батьками учнів з питань мотивації дітей до фізичної культури, на батьківських зборах класу та батьківському всеобучу.
3. Спланувати проведення бесід з учнями з питань мотивації до фізичної культури, на виховних годинах.
4. Визначити стан фізичної підготовленості кожного учня на початковому рівні.
5. Співпраця з батьками. Індивідуальні співбесіди. Анкетування для батьків.
6. Спланувати проведення виховних заходів з фізичної культури (тиждень фізичної культури, змагання, квест, вікторина, естафета, інші заходи).
7. Індивідуальні бесіди з дітьми. Анкетування.
8. Підготувати демонстративний, ілюстративний матеріал, спортивний інвентар для проведення уроків фізичної культури.
9. Підібрати вправи та ігри відповідно до теми кожного уроку.
10. Організувати роботу зі спонсорами школи на придбання грамот та цінних подарунків для нагородження переможців (змагань, конкурсів, квестів, естафет, вікторин) та інших заохочень дітей.
11. Провести з дітьми тренінгові заняття на визначення мотивації дітей до занять фізичною культурою.
12. Підібрати вправи для індивідуальної роботи з учнями.

Література

1. Аксьонова О.П. Орієнтовні плани-конспекти на серію уроків з фізичної культури для учнів різних вікових груп: *Методичні розробки*. Запоріжжя: Тов. “Ліпс. ЛТД”, 2005. 108 с.
2. Балак О.М. Формування здорового способу життя шляхом застосування самостійних занять фізичними вправами. Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу “Вчитель року – 2005”. Наук-метод. журнал. Х.:Основа, 2007. №10. С. 21-29.
3. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2004. 23 с.
4. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. К.: Либідь, 2003. 114 с.
5. Гаркавенко А.Д. Розвиток творчих здібностей учнів засобами фізичного виховання. Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу “Вчитель року - 2000. Наук-метод. журнал. Х.: Основа, 2008. №11. С. 21-29.
6. Гончарук М. Особливості формування здорового способу життя молоді засобами фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Луцьк, 2005. С. 27-29.
7. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння Плюс, 2003. 352 с.
8. Дерчук В.К. “Марафон – гра” як засіб формування активного дозвілля і здорового способу життя учнів. Правові основи фізичної культури в Україні. 2007. №5. С. 17-27.

9. Дрозд О.А. Розробка критеріїв оцінювання з предмету “Фізична культура” для учнів 1-4 класів. З методичних матеріалів, які розроблені під час атестаційного періоду вчителя. К.: 1996. 32 с.

10. Завацький В.І., Маковецький В.І. До питання гуманізації навчання спеціалістів фізичної культури в умовах вищого навчального закладу. Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні. Луцьк, 1994. С. 447-449.

11. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Донецьк, 2004. С. 45-47.

12. Кліщевська Я.А. Диференційований підхід до розвитку творчих здібностей на уроках фізичної культури з урахуванням вікових та статевих особливостей дітей. Матеріали з досвіду педагогічної діяльності. Наук-метод. жур. Х.: Основа, 2006. №10. С. 20-27.

13. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання». Кривий Ріг, 2002. 18 с.

14. Матвіїшина Т.Д. Розвиток пізнавальних інтересів учнів засобами спортивних ігор. Физическая культура в школе. 2005. С. 41-45.

15. Марчук В. Рухова активність учнів і її виміри. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Луцьк, 2005. С. 295-296.

16. Медвідь А. Педагогічний контроль занять з фізичного виховання дітей раннього віку в умовах сучасної дитячої установи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Луцьк, 2005. С. 301-303.

17. Михайлова Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре. Физическая культура в школе. 2005. № 6. С. 10-16.

18. Михайлович М. Фізкультурна активність як засіб зміцнення здоров'я. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Луцьк, 2005. С. 307-309.

19. Окопний А. Тіловиховання у творчій спадщині Григорія Ващенка. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2009. С. 70-73.

20. Палагнюк Т. Значення фізичної культури в становленні соціального педагога. Науковий вісник Чернівецького університету. Чернівці: Рута, 2005. Вип. 224 „Педагогіка та психологія”. С. 120-123.

21. Рижков С.В. Виховання в учнів відповідальності за збереження власного здоров'я. К.: Освіта, 1999. 128 с.

22. Сметанюк Л.М. Використання інтерактивних технологій – технологій співпраці – на уроках фізичної культури. Физическая культура в школе. 2007. №4 С. 34-41.

23. Ушева Л.В. Впровадження здорового способу життя на уроках фізичної культури на основі особистісно зорієнтованого підходу до творчої діяльності молодших школярів. К.: Шкільний світ. 2001. 56 с.

24. Ярош О.Є. Розвиток рухових навичок та морально-вольових здібностей учнів шляхом введення домашніх завдань з фізичної культури. Физическая культура в школе, 1999. № 8. С. 29-31.

3.2. Значення рухової активності як головного чинника формування фізичного здоров'я студентської молоді.

У сучасному суспільстві існує гостра соціальна проблема, пов'язана з низьким рівнем здоров'я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя та здоров'я. При цьому тривалість життя людини знизилась на 7-9 років.

Тому формування здорового способу життя та збереження здоров'я серед студентської молоді є важливим питанням сьогодення.

Під терміном здоров'я розуміємо сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей. Як для кожної людини, так і для суспільства в цілому, немає більшої цінності, ніж здоров'я.

Відомо, що стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя.

Дійсно стан здоров'я студентства в основному визначається його способом життя, який за останні роки настільки змінився, що компенсаторні механізми молоді людини насилу справляються з підвищеним навантаженням.

Вся повсякденна діяльність студентів наповнена такими чинниками ризику як гіподинамія та гіпокінезія, переїдання, інформаційна перевантаженість, психоемоційне перенапруження, зловживання лікарськими препаратами тощо, що в кінцевому рахунку призводить до розвитку так званих хвороб цивілізації.

До того ж у способі життя студентської молоді проявляється боротьба між біологічним (бажанням отримати задоволення) і соціальним (розумом, мораллю). Залежно від переважання тих чи інших тенденцій молода людина організовує свій індивідуальний спосіб життя [7, с. 18].

Формування здорового способу життя студентської молоді є одним з пріоритетів вищої освіти. Проблеми збереження та відтворення здоров'я студентів детермінують і стратегічні завдання сучасного закладу вищої освіти, спрямовані на створення здоров'яформуючого середовища і впровадження системи здоров'яформуючого виховання студентів [7, с. 16].

Відтак, під здоровим способом життя розуміють комплекс заходів, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток, на підтримку рівня здоров'я, а також активне довголіття.

Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психологічного благополуччя, передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем.

Отже, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якомога більшої кількості людей, державних і громадських організацій та насамперед самої молоді. [6, с. 95].

Фізичне здоров'я молоді знаходиться у тісному взаємозв'язку з його духовним здоров'ям. Особливістю системи вищої освіти є не тільки підготовка фахівців, які володіють глибокими професійними знаннями, а й формування їх фізичної культури, як важливої складової гармонійно розвиненої особистості. Забезпечити високу працездатність, стійке здоров'я, творче довголіття без фізичної культури сьогодні неможливо.

Стреси у навчанні та праці постійно випробують молоде покоління на міцність, професійну придатність, фізичну витривалість. У становленні цих якостей їм повинні допомогти викладачі фізичного виховання і спорту, використовуючи найсучасніші концептуальні підходи, технології зміцнення здоров'я і фізкультурної освіти [1, с. 320-354].

Відомо, що майже всі вікові групи населення нашої країни, включаючи здобувачів освіти (базовий вік 15-22 років), останніми роками охоплює проблема дефіциту рухової активності, середньодобовий обсяг якої, за

даними фахівців, у більшості з них нижче гігієнічних норм на 30-35%. Одночасно слід зазначити, що понад 75% студентів ведуть малорухливий спосіб життя. Саме гіпокінезія – недостатня рухова активність – стала небажаним, небезпечним фоном нашого століття. Це негативно впливає на фізичний стан студентської молоді в процесі підвищення рівня фізичної та розумової працездатності в закладах вищої освіти.

Чи можна в умовах сучасної цивілізації ліквідувати «руховий голод», зупинити ріст захворювань? Звичайно! І головна роль у вирішенні цього питання належить фізичній культурі.

Проведені дослідження показали, що більшість респондентів до найбільш значущого чинника, який характеризує здоровий спосіб життя, відносять «фізично активний спосіб життя».

Будь-яка мінімальна, проте регулярна фізична активність дуже корисна для здоров'я. Коли ми мало рухаємось, сповільнюється обмін речовин, що впливає на нашу здатність регулювати рівень цукру в крові, метаболізувати жири, негативно впливає на тиск та послаблює м'язи і кістки [8].

Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим.

За даними японських дослідників для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10000 кроків. А це при середній ширині кроку 70-60 см проходити за день 7-8 кілометрів.

Як показує аналіз літератури в даний час в Україні тільки 13% населення залучено до організованих занять фізичною культурою і спортом [2, с. 122-130], що значно нижче в порівнянні з більш розвиненими країнами [4, с. 110]. І лише 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану та здоров'я.

Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад, ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Рухова активність є природною потребою гармонійного розвитку людського організму.

Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, що зроблений скелетними м'язами. Дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників життєвої ємності легень, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, ніж у студентів з достатнім рівнем рухової активності [5, с. 14-15].

Високий рівень рухової активності студентів сприятливо впливає на розвиток їх фізичних якостей, рівень фізичної підготовленості та здоров'я і забезпечує успішне виконання контрольних нормативів і тестів. Слід зазначити, що саме у період росту організм молодшої людини найбільш чутливий до впливу різних несприятливих факторів зовнішнього середовища, в тому числі й до обмеження рухової активності. [5, с. 41].

Варто говорити про оптимальну рухову активність, що дозволяє людині зберігати або поліпшувати своє здоров'я, знижувати ризик виникнення захворювань. Оптимальна фізична активність може бути досягнута за рахунок систематичних занять фізичною культурою й спортом [3].

Оптимальним руховим режимом для студентів є такий, при якому юнаки приділяють заняттям 8-12 год. на тиждень, а дівчата – 6-10 год. Так, щоб виконувати вказаний руховий режим, необхідна рухова активність в обсязі 1,3-1,8 год. на день.

Зазначимо, що студенти повинні велику увагу приділяти самостійним заняттям фізичними вправами, до яких слід віднести ранкову гігієнічну гімнастику на відкритому повітрі, оздоровчий біг, спортивні ігри, лижні прогулянки, їзда на велосипеді, туристичні походи й екскурсії, заняття на тренажерах.

Отже, збільшення рухової активності студентської молоді є одним із основних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Намагайтеся проводити якомога більше часу в русі.

Значення фізичної культури і спорту, впровадження їх в повсякденне життя неухильно зростає. Тому не нехуйте цими заняттями! Треба чітко розуміти, що заняття фізичною культурою і спортом загартовують тіло і зміцнюють здоров'я, сприяють його гармонійному фізичному розвитку та вихованню необхідних рис особистості, моральних і фізичних якостей. А сучасне суспільство зацікавлене в тому, щоб молоде покоління росло фізично розвиненим, здоровим, життєрадісним.

Література

1. Булатова М.М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320- 354.
2. Державна програма розвитку фізичної культури. Наука в олімпійському спорті, 2017. № 1. С. 122-130.
3. Добровольський Е.В. Оптимальна рухова активність студентів. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». http://www.rusnauka.com/47_NIO_2015/Sport/1_205529.doc.htm
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2007. 110 с.
5. Єфремова А.Я., Черніна С.М., Дорош М.І. Оптимальний руховий режим як фактор зміцнення здоров'я студентської молоді. Конспект лекції з дисципліни «Фізичне виховання». Навчально-науковий центр гуманітарної освіти. Кафедра фізичного виховання та спорту. Харків, 2019. <http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/3093/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9%2090.pdf>
6. Мусхаріна Ю., Мороз Н., Гончарова О. Чинники визначення ставлення підлітків до здорового способу життя. Взаємодія духовного й

фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, 25-26 березня 2021 р.); за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С. 95.https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/2021/04_apr/07/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84.%D0%94%D0%94%D0%9F%D0%A3_2021.pdf

7. Самарин А.В., Мехришвили Л.Л. Теоретическая модель формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в дискурсе культуры здоров'я. Здоровье и образование в XXI веке. 2016. № 2. С. 16-18.

8. Як фізична активність впливає на здоров'я і які типи навантажень потрібні нам щотижня. <https://moz.gov.ua/article/health/jak-fizichna-aktivnist-vplivae-na-zdorovja-i-jaki-tipi-navantazhen-potribni-nam-schotizhnja>

3.3. Вплив фізичних вправ та спорту на організм людини.

Розвиток цивілізації поступово витісняє фізичні навантаження з життя людини. Тим самим у сучасних умовах людина втрачає найважливіший елемент стимулювання своєї життєдіяльності, що в першу чергу позначається на м'язовій системі та набуває нервово-емоційного навантаження. Фізичні вправи необхідні для розвитку та нормального функціонування організму протягом усього життя.

Завдяки фізичним вправам наш організм становиться більш витривалим та працездатним.

Тому в теперішній час ми розуміємо, що необхідно фізично вдосконалювати і підвищувати свій культурний рівень. Багато людей не турбуються про своє здоров'я до тих пір, поки не відчують себе хворими.

Від багатьох хвороб, загрожуючих людині, організм захищає себе сам – про це потурбувалася природа. Але резерви нашого організму не безкінечні, і саме заняття спортом допоможуть надовго зберегти безцінний дар природи – здоров'я.

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини. Активне довге життя – це важливий складник людського чинника.

Проблема формування здорового способу життя людини достатньо широко досліджується в різних фахових позиціях. Низка авторів доводить [4, 5, 6], що фізична працездатність людини перебуває в прямій залежності від обсягу рухової активності, тому різке її зменшення у побуті, звільнення від занять фізкультурою в навчальному закладі, тільки сприяє подальшому прогресуванню захворювання [3].

Роботи цілого ряду дослідників переконливо доводять, що оптимальна рухова активність може бути визначена, по-перше, як фактор,

який позитивно впливає на фізичний розвиток, а по-друге, як один із об'єктивних показників функціонального стану організму [4, 5, 6].

Але, як показує аналіз літературних даних – донесення до людини розуміння значення здорового способу життя, значущості фізичної активності людини для здоров'я духа і тіла – було досягненням не багатьох передових мислителів.

За словами В.В. Паріна «рухова активність належить до основних чинників, визначальних рівень обмінних процесів організму та стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем». А.І. Аршавський в своїй роботі висвітлив залежність енергетичного потенціалу організму і функціонального стану усіх органів і систем від характеру діяльності кісткових м'язів. Чим інтенсивніша рухова діяльність у границях оптимальної зони, тим повільніше реалізується генетична програма і збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму й тривалість життя.

За даними Беккера, у даний час тільки 20% населення економічно-розвинених країн займаються досить інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, в інших – 80% добова витрата енергії значно нижче рівня, необхідного для підтримки стабільного здоров'я. І саме тому актуальність проблеми зумовлює мету дослідження: визначити відношення людей до фізичних вправ і спорту, яке витікає із розуміння значущості фізичних вправ.

Види фізичних вправ, яким люди надають перевагу

Вид вправ	Питання	% осіб, котрі дали позитивну відповідь
Ранкова гімнастика	Чи робите ви її?	57
	Чи робили ви її сьогодні?	49
Оздоровчий біг	Чи бігаєте ви для здоров'я?	12
	Чи бігали ви протягом останніх днів?	10
Оздоровча ходьба	Чи використовуєте ви оздоровчу ходьбу?	74

	Чи використовували ви її протягом останніх трьох днів ?	73
Велоїзда	Чи їдете ви на велосипеді в оздоровчих цілях?	3
	Чи їздили ви на велосипеді на останньому тижні ?	2
Плавання	Чи використовуєте ви плавання?	31
	Чи плавали ви протягом останнього тижня?	6
Колективні ігри (волейбол, баскетбол, футбол)	Чи граєте ви в футбол, волейбол й інші ігри?	12
	Чи грали ви в футбол, волейбол і в інші ігри протягом останнього тижня?	4

Всі питання задавались в двох варіантах. Перше питання було поставлене таким чином, щоб з'ясувати, чи займається опитуваний даним видом фізичних вправ. Враховуючи розповсюджену тенденцію до того, що при відповіді на питання, які поставлені в загальній формі, більшість респондентів схильні акцентувати увагу на позитивних варіантах відповіді, кожне питання анкети коректувалось з тим, щоб респондент повідомляв про дійсно мавши місце заняття в період, який безпосередньо був напередодні опитуванню. При такій конкретизації питань відсоток осіб, які відповіли позитивно, відчутно знизився.

Узагальнення даних опитування, дає можливість стверджувати, що люди не достатньо залучені до занять фізичною культурою. Дуже високий відсоток людей які сумніваються в користі занять фізичними вправами. Саме це підкреслює необхідність кращої організації пропаганди фізичної культури.

Але тут може виникнути питання: «А коли ж слід починати заняття фізичними вправами ?» Відповідь спеціалістів на це питання однозначна — від народження до смерті.

На відміну від багатьох лікувальних засобів призначених курсами, за кожним із яких слідує перерва, заняття фізичними вправами не слід переривати. Існує думка, що в молодому віці, поки людина здорова і

бадьора, а нездужання не причиняють їй серйозного занепокоєння, тренування не обов'язкове. Це не вірна, і навіть шкідлива точка зору. Адже, боротьба з наступаючим одряхлінням і хворобами дуже складна, і ефект її дуже малий порівняно з попередженням недугів старості з молодих літ. Виходячи з цього, великий ефект від фізичних вправ досягається в тому випадку, якщо в старості підтримується тренуваність сформована саме в молодому віці.

Фізичні вправи підвищують силу, покращують координацію рухів і їх швидкість, уповільнюють процеси старіння в організмі. Під їх впливом поновлюється дефіцит складних рухів, укріплюється зв'язкове-м'язовий апарат, збільшується амплітуда рухів в суглобах. Внаслідок цього підвищується рухливість хребта та грудної клітини, покращується постава і це сприяє правильному розташуванню всіх людських органів.

Кістки і зв'язки стають еластичнішими і міцнішими, що зменшує ризик травм при падіннях і сильних забитих місцях. Постійні помірні заняття спортом позитивно впливають на суглоби. При активних заняттях фізичними вправами, процес старіння кісткової тканини уповільнюється на 10-15 років.

При регулярних заняттях фізичної культурою відбувається зміна дихальної системи. Люди, які займаються спортом, набагато рідше хворіють на бронха-легеневі захворювання.

При фізичному навантаженні у зв'язку із збільшенням споживання кисню м'язами дихання стає частим і глибшим. Обсяг легеневої вентиляції збільшується, а чим більше повітря проходить через легені, тим більше кисню отримує організм.

Фізичні вправи збільшують надходження кисню до організму, активізують функцію дихання. При вдиху легше здійснюється доставка кисню з повітря до легень і далі через кров всім тканинам організму, при видиху видаляються продукти обміну, й у першу чергу вуглекислота. Дихальні м'язи, які значною мірою зумовлюють якість вдиху, стають

сильнішими, реберні хрящі еластичніші. Збільшується екскурсія грудної клітки, яка визначається різницею її кола на повному вдиху та повному видиху.

Фізичні вправи підвищують потребу організму в кисні і змушують легені посилено працювати. У тренованої людини система зовнішнього дихання працює економніше.

Також відбувається регуляція обміну речовин в організмі. Відповідно до теорії А.В. Нагорного та В.І. Нікітіна, з віком процеси самооновлення клітинних білків уповільнюються, і саме цим пояснюється старіння організму. При прискореному оновленні клітинних білків старіння гальмується, відбувається омолодження. У тренованому організмі - вища швидкість обмінних процесів та активність ферментних систем. Інтенсивніше відбуваються відновлювальні процеси.

Великий вплив фізичні вправи надають і жировий обмін. Встановлено, що у тих, хто зайнятий фізичною працею чи регулярно займається спортом, рівень жирів у крові знижений. При фізичних навантаженнях жири не відкладаються в судинах чи підшкірній клітковині «мертвим вантажем», а витрачаються організмом.

Клінічно встановлено, що під впливом фізичних вправ підвищений рівень цукру в крові знижується (нерідко до нормальних величин). Енергетична м'язова діяльність підвищує засвоєння білків і вітамінів, покращує окисні процеси вуглеводного обміну (збільшується відкладення глікогену в м'язах і печінці), швидко руйнується адреналін, який виділяється в надлишковій мірі під час психічних напружень.

Регулярні заняття фізичними вправами мають позитивний вплив на діяльність органів травлення та виділення. Поліпшується робота шлунково-кишкового тракту. Більш досконаліми стають функції органів виділення, і навіть залоз внутрішньої секреції.

У людей, які займаються фізичними вправами, краще працює печінка – головна біохімічна лабораторія організму: активізується вироблення

ферментів та інших, важливих біологічно активних речовин, прискорюється очищення організму від шлаків, що утворюються у процесі життєдіяльності. Поліпшується функція нирок (підсилюється виділення продуктів розпаду сечовивідними шляхами) та підшлункової залози, що виробляє інсулін – гормон, що регулює вуглеводний обмін. При низькій активності кількість цукру в крові збільшується через недостатнє його використання.

Тренована людина стає витривалішою, вона може здійснювати важку м'язову роботу протягом тривалого часу, а також робити більш інтенсивні рухи. Це нерозривно пов'язано з тим, що його органи кровообігу, дихання та виділення працюють набагато краще.

У тренуваних людей значно покращується скорочувальна здатність міокарда, посилюється центральний та периферичний кровообіг, підвищується коефіцієнт корисної дії, зменшується частота серцевих скорочень не тільки в стані спокою, але і при будь-яких навантаженнях, аж до максимального (цей стан називається тренувальною брадикардією), підвищується систолічний, чи ударний, об'єм крові. Завдяки збільшенню ударного об'єму крові серцево-судинна система тренуваної людини набагато легша, ніж нетренована, справляється зі зростаючими фізичними навантаженнями, повністю забезпечуючи кров'ю всі м'язи тіла, що беруть участь у навантаженні з великою напругою.

Давно встановлено, що люди, які займаються систематичною фізичною працею та спортом, мають ширші судини серця. Найважливіше, завдяки економній роботі серця тренувані люди на ту саму роботу витрачають менше крові, ніж нетреновані. Параметри серцево-судинної системи людини, що любить фізичні навантаження, вказують на економну її роботу та адекватний перерозподіл крові по організму.

Різноміснi по своїй структурі і характеру фізичні вправи удосконалюють функції центральної нервової системи, в тому числі і органів чуття.

Спеціальні вправи для окорухових м'язів позитивно впливають на гостроту зору і підвищення кута бокового зору. Фізичні вправи значно впливають на збільшення сили, врівноваженості і рухливості основних нервових процесів – збудження і гальмування, що веде до покращення регуляції функцій організму. При цьому удосконалюється і координується взаємодія рухових і вегетативних функцій.

А також, у теперішній час, виявили механізм впливу фізичних вправ на розумову працездатність. Вони збуджують підкоркові центри, особливо ретикулярну формацію стовпа мозку, покращують діяльність клітин великого мозку.

Однак фізичні вправи і спорт не для всіх є постійними супутниками життя. Пояснити це можна різними причинами: лінощі, відсутність вільного часу, умов для занять тощо. Але ніколи і нікому не пізно пізнати радість занять фізичними вправами і спортом. Існує хороша порада для тих, хто ще не зробив цього кроку до кращого – не можна довго розмірковувати, тому що час не стоїть на місці і його, як відомо, завжди мало.

Аналіз свідчить, що соціально-обумовлена необхідність цілеспрямованого удосконалення здоров'я людини, повинна сьогодні трансформуватися в культурну необхідність, в прагнення до фізичного удосконалення, бо саме фізичне удосконалення – це величезний і дуже важливий крок не тільки до здоров'я, довголіття, молодості і краси. А також, це крок до внутрішнього удосконалення самого себе. Кожна людина повинна усвідомлювати благодійну роль фізичних вправ. Якщо ж люди самі не хочуть усвідомлювати цього, то необхідно їм допомогти.

Аналіз літературних джерел показує, що проблема формування здорового способу життя є актуальною, в той же час залишаються не достатньо висвітлені фактори впливу на свідоме ставлення до свого здоров'я.

Для успішного здійснення виховання здорового покоління виникає необхідність у збільшенні пропаганди фізичних вправ і спорту, але останнє не повинно обмежуватись показом лише однієї оздоровчої функції.

Систематичне фізичне тренування впливає на всі органи та системи організму людини, оберігає від небажаних перевантажень та захворювань.

Література

1. Анохин Б.В. Развитие двигательных способностей человека. Аванта, 2010. 105 с.

2. Ахмадуллина Х.М. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учебное пособие. ФЛИНТА, 2018. 300 с.

3. Ніцеля О. Вплив фізичного навантаження на стан здорової функції // Молода спортивна наука України. Зб. Наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С. 328-330.

4. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С., 2018. 288 с.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Academia, 2017. 160 с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов. Академия, 2018. 320 с.

3.4. Укріплення здоров'я школярів-підлітків засобами легкої атлетики.

Проблеми фізичної підготовки і здоров'я – це одна з найактуальніших проблем державної розбудови, зміцнення країни, становлення її політичної, економічної і соціальної незалежності. Сьогодні всім зрозуміло, що здоров'я нації – це запорука її процвітання, це той вирішальний фактор, потенціал, який в кінцевому результаті визначить долю будь-яких реформ, вирішення локальних і глобальних завдань.

Одним із найперспективніших напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Аналізуючи літературні джерела з означеної проблеми, можна виявити широке коло наукових досліджень, спрямованих на визначення основних причин захворюваності дітей та молоді. Так, Г.Л. Апанасенко та Л.О. Попова вважають недостатню рухову активність однією з основних причин погіршення здоров'я сучасних школярів. Автори наголошують, що недостатність фізичних навантажень сприяє розвитку таких захворювань, як ожиріння, діабет, неврози, порушення постави, плоскостопість [1].

Відомо, що основні фактори, які сприяють збереженню здоров'я учнів є: особиста гігієна, фізична підготовка, рухова активність та ін. Однак, як показує практика, заходи фізичного виховання у загальноосвітніх закладах не в змозі в повній мірі задовольнити рівень раціональної рухової активності учнів, що зумовлює пошуки шляхів вдосконалення змісту уроків фізичної культури [5].

Аналізуючи програми з фізичного виховання, можна визначити, що серед засобів рекомендованих для школярів найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри, східні оздоровчі системи при значному зменшенні обсягу інших вправ, зокрема легкоатлетичних. Однак, засоби легкої атлетики мають досить широкий спектр дії. Вони сприяють

вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Проте вплив засобів легкої атлетики на підвищення рівня здоров'я школярів залишається недостатньо вивченою, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета роботи – визначити особливості впливу легкоатлетичних засобів і вправ на фізичне здоров'я учнів підліткового віку.

Завдання дослідження: 1) на основі аналізу науково-методичної літератури визначити стан досліджуваної проблеми застосування легкоатлетичних вправ в процесі фізичного виховання школярів; 2) визначити рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів підліткового віку; 3) розробити та експериментально перевірити методику занять з легкої атлетики для підвищення рівня здоров'я школярів-підлітків.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей підліткового віку, предмет – особливості впливу занять легкою атлетикою на фізичне здоров'я учнів середньої школи.

Легка атлетика є одним з основних видів спорту в системі фізичного виховання. Різноманітність вправ, можливість варіювання і чіткого дозування у ходьбі, бігу, стрибках і метаннях дозволяють успішно використовувати їх у заняттях з людьми різного віку, статі та рівня фізичної підготовки [2]. Більшість легкоатлетичних вправ не потребує спеціального обладнання і спорядження. Значну частину занять можна проводити на місцевості або на найпростіших майданчиках, як правило, на свіжому повітрі. У цьому плані важко переоцінити оздоровче значення цього виду спорту.

Легкоатлетичні вправи благотворно впливають на всі групи м'язів, зміцнюють опорно-руховий апарат, поліпшують діяльність дихальних органів, серцево-судинної системи. Особливо велике значення заняття легкою атлетикою мають для формування зростаючого організму. Позитивний вплив легкоатлетичних вправ зумовив їх широке включення до програм фізичного виховання дітей та у молоді [4].

Заняття легкою атлетикою мають також виховне і освітнє значення. Вони формують характер, загартовують волю. Участь у командних змаганнях виховує почуття колективізму, відповідальності. Не існує виду спорту, в якому легкоатлетичні вправи не використовувалися б як тренувальні засоби.

Для всебічного розвитку школярів дуже важливо своєчасно оволодіти різноманітними руховими діями, в першу чергу, такими життєво важливими як біг, ходьба, стрибки, метання. Їх засвоєння та оволодіння правильними способами виконання збагачує руховий досвід дитини, необхідний в ігровій діяльності, різноманітних життєвих ситуаціях, побуті та праці. Вони полегшують в подальшому засвоєння шкільної програми з фізичної культури [5, 6].

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; фізіологічні методи; педагогічне тестування; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Вивчення наукової літератури з теорії і методики фізичного виховання, фізіології, педагогіки і психології дало можливість виділити проблему використання нових організаційних форм і методів навчання в процесі фізичного виховання підлітків, виявити невирішені питання оптимізації рухової активності школярів, визначити наукову задачу власних досліджень.

Для оцінки фізичного здоров'я дітей та молоді використовують різноманітні показники і тести, які дозволяють в комплексі оцінити стан здоров'я, захворюваність, будову тіла, фізичний розвиток, фізичну підготовленість і працездатність. Для визначення індивідуального рівня здоров'я ми використали методичні рекомендації «Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей і підлітків», які викладені у працях Г. Апанасенка [1].

Дослідження проводилося у три етапи на базі загальноосвітньої школи № 10 І-ІІІ ст. м. Слов'янськ Донецької області. Перший етап (вересень 2020 р.) – був присвячений аналізу й узагальненню літературних джерел та нормативних документів; розроблена програма дослідження, визначено об'єкт, предмет дослідження, уточнені завдання та мета роботи, визначені методи і прийоми. Був проведений констатувальний експеримент, де визначався фізичний стан школярів підліткового віку.

На другому етапі (вересень-листопад 2020 р.) – була розроблена і впроваджена експериментальна методика. В експерименті взяло участь 59 учнів середніх класів, які були поділені на експериментальну і контрольну групи. Експериментальну групу (ЕГ) склали 29 учні 5 і 6 класів – 15 хлопців і 14 дівчат. Уроки фізичної культури з учнями ЕГ з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики проводилися за розробленою методикою. Контрольну групу (КГ) склали 30 учнів цієї ж вікової групи (14 хлопців і 16 дівчат). З учнями КГ уроки фізичної культури проводилися у відповідності з чинною державною програмою фізичного виховання школярів.

До початку проведення другого етапу педагогічного експерименту показники фізичної підготовленості дітей з двох груп суттєво не відрізнялись. Ефективність впливу експериментальної методики визначалася шляхом аналізу змін показників фізичного стану.

На третьому етапі (січень-лютий 2021 р.) здійснено аналіз і обговорення результатів дослідження, робилися основні висновки, узагальнення та порівняння між ЕГ та КГ.

Розробка експериментальної методики ґрунтувалась на основних положеннях програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, де зазначається, що головною метою в роботі вчителя фізичної культури є виховання бажання систематично займатися фізичними вправами та навчити дітей самостійно виконувати рухові дії, ігрові вправи; правила безпеки.

Одним з головних завдань нашого експерименту було інтенсивний розвиток рухової підготовленості школярів підліткового віку, необхідних для зміцнення здоров'я. В основу формування експериментальної програми покращення фізичного стану і здоров'я учнів були покладені такі педагогічні положення:

1. Раціональна побудова комплексів вправ, яка дозволяє всебічно впливати на організм дитини. Вправи підбирали з урахуванням вікових особливостей організму дітей підліткового віку. До кожного заняття включали вправи, що сприяли розвитку різних систем організму підлітків (серцево-судинної, дихальної), а також потребували включення до роботи різних груп м'язів.

2. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей з урахуванням сенситивних періодів, що притаманні дітям 11-13 років. Систематичний розвиток фізичних якостей, проведення занять на свіжому повітрі з чітким дозуванням навантаження був обов'язковою умовою експериментальної методики, що сприяло загартуванню дитячого організму.

3. Включення до експериментальної методики занять із застосуванням різноманітних комплексів засобів легкої атлетики у позакласну роботу з фізичного виховання (фізкультурні паузи, рухливі перерви, секційна робота з легкої атлетики тощо). Система комплексів відповідала вправам, які пропонуються державною програмою з фізичного виховання за модулем: «Легка атлетика».

4. Широке використання ігрового і змагального методу на доступному рівні при вирішенні освітніх завдань розвитку фізичних якостей [4, 6].

Експериментальна методика мала певні закономірності використання засобів легкої атлетики зважаючи на здоров'язберезувальної технології, а саме:

- у процесі навчання легкоатлетичним вправам відбувалось формування культури рухів, розвиток фізичних здібностей, корекція поведінки дитини та її харчування, способу життя і врешті-решт культури

здоров'я, необхідної для правильного використання засобів здоров'язбереження;

- метою здоров'язбережувальної технології у процесі навчання легкої атлетики є здобуття школярами певних знань про функціональні можливості і особливості розвитку власного організму; вміння використовувати засоби легкої атлетики у повсякденному житті; здатність підтримувати на належному рівні стан свого здоров'я.

В педагогічному експерименті широко використовували методичні прийоми з елементами змагань для формування позитивного емоційного стану, інтересу до виконання фізичних вправ. Використання ігрового і змагального методів дозволяло розвивати рухові якості в їх взаємозв'язку й оптимально поєднувати процес розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

Таким чином експериментальна програма проведення уроків фізичної культури з переважним використанням засобів легкої атлетики з школярами 5-6 класів загальноосвітньої школи включала: оздоровче спрямування, раціональне планування навчального матеріалу, розвиваюче навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей, диференційований підхід до учнів, виконання вправ в природних умовах, систему змагань та ігрових вправ.

В кінці дослідження у досліджуваних школярів експериментальної групи спостерігались статистично достовірні зміни практично всіх показників соматичного здоров'я: життєвий індекс в середньому покращився на 36,63%, силовий індекс – 17,62%, індекс Робінсона – 4,82 ум. од., відповідність маси тіла його довжині – 50%, індекс Руф'є – 48,4%.

Таким чином, засоби легкої атлетики можуть бути ефективними не лише під час фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації, а й покращувати рівень здоров'я дітей та молоді різного віку. «Королева спорту» є дієвою для учнів середніх класів в реалізації програми «Здорові діти – здорова нація!».

Література

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія (вибрані лекції). К.: Здоров'я, 1998. 248 с.
2. Конова Л.А. Оздоровчі ходьба і біг – універсальні засоби рухової активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 4. Харків: ХДАФК, 2011. С. 91-93.
3. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224с.
4. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика в школі. Вінниця, 2008. 265 с.
5. Шестерова Л. Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Теорія та методика фізичного виховання*. № 2. 2003. С. 18-20.
6. Яловик В.Т., Сергієнко В.М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання) : *навч. посіб.* Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. 228 с.

3.5. Вуличні види спорту у формуванні особистих якостей сучасної молоді України.

Спорт – це один з найбільш доступних способів підтримки і збереження здоров'я і працездатності людини. З кожним роком з'являються і розвиваються різні форми занять фізичними вправами, удосконалюються нові, незвичайні види спорту, але зацікавленість до них більшої частини молоді і студентів залишається досить низькою. Існуючий обсяг рухової активності молодих людей не може повністю забезпечити їх повноцінний і гармонійний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я. Підвищується кількість студентів і школярів, що мають відхилення в стані здоров'я.

У цей час спорт набирає настільки високу значущість в суспільстві, що з'являються підстави вважати його одним з основних видів людської діяльності. У системі норм і цінностей суспільства він також відіграє велику роль. Заняття спортом, особливо аматорські, досить часто розглядаються не тільки як спосіб зміцнення і збереження здоров'я, а й як превентивна міра запобігання алкоголізації і наркотизації та іншим антисоціальним виявам поведінки, особливо в середовищі молоді. Цим обумовлюється актуальність теми нашого дослідження.

Розвиток масового спорту – це актуальне питання надзвичайної важливості для сучасного українського суспільства. Катастрофічне погіршення якісних характеристик народонаселення України (низька народжуваність, висока смертність від серцево-судинних захворювань, наркоманії і алкоголізму, зниження загального рівня духовності і моральності, стійка динаміка погіршення показників фізичного розвитку, підготовленості, фізичної й інтелектуальної працездатності) стає все більш значущою ознакою розвитку кризи якості життєдіяльності значної маси населення, як одного з важливих чинників ризику для національної безпеки і надійності умов інтелектуального, етичного, духовного розвитку населення, а також економічного прогресу, політичної стабільності і зростання міжнародного авторитету України. У зв'язки з цим, популяризація

здорового способу життя, як один з напрямів державної політики в інформаційній сфері, повинна перетворитися в одну з пріоритетних задач, від рішення якої багато в чому залежить досягнення поставлених стратегічних цілей [16].

Молодіжний спорт є необхідною умовою успішного розвитку сучасного українського суспільства і досягнення національних стратегічних інтересів. Знання про значний вплив здорового способу життя у більшості молодих людей ще не стали їх переконаннями, а величезна цінність здоров'я – достатньою мотивацією для його збереження. Багато хто сприймають здоров'я на рівні фізичного благополуччя і вважають головною умовою його збереження відмову від шкідливих звичок, руховий режим і правильне харчування. Але в їх свідомості ще не сформувалося відношення до здоров'я як до однієї з головних цінностей.

Загалом же, кількість тих, хто займаються спортом, низька. Тут позначається вплив різних чинників. Для багатьох – це відсутність умов, недостатньо розвинена інфраструктура, недостатньо професіоналів в даній сфері. Інші причини слабкої орієнтації людей на здоров'я і недостатньої орієнтації на високий рівень фізичного розвитку – це недостатня мотивація, нерозвиненість культурно-історичних традицій, стимулюючих здоровий спосіб життя і фізичну досконалість.

Молодь, як майбутнє будь-якого суспільства, повинна отримати фізичне виховання і придбати основні спортивні навички. Таким чином, вона повинна бути залучена в заняття спортом і щоденні фізичні вправи. Як це давно вже робиться в багатьох країнах Європи, де молодіжний спорт розвинений досить добре.

В Україні спортивна інфраструктура недостатньо розвинена. Але вона вдосконалюється. Уряд виділяє все більше фінансів для створення оптимальних умов розвитку спорту і залучення до нього молоді, будуючи спортивні майданчики по всій країні.

Відомо, що рух лежить в основі всіх фізіологічних функцій організму, які забезпечують його взаємодію з навколишнім середовищем. Оптимальний розвиток людського організму можливий лише тоді, коли максимально задовольняються його біологічні потреби в русі. Якщо ця умова не виконується, то з'являються дефекти в фізичному розвитку, явні або приховані патології окремих органів або функціональних систем. Ці вияви можна помітити, наприклад, у юнаків, що проходять медкомісію під час призову в армію. Є думка про те, що до віку 25 років рівень фізичної активності повинен поступово наростати [17].

Зниження рухової активності таїть в собі небезпеку негативно вплинути на здоров'я, як окремо взятих людей, так і на здоров'я цілих націй. Саме тому є актуальними не тільки питання фізичного розвитку людей, які займаються спортом або фізичними вправами, а й питання відтворення здорового потомства. Проаналізувавши, дослідження і публікацій з цієї проблеми, можна прийти до припущення про величезну роль цінностей фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості.

Проблема цінностей є однією з самих важливих в соціальних науках. Велике значення їй надавали класики соціології: Е. Дюркгейм, М. Вебер, Т. Парсонс та інші. Так, наприклад, в концепції соціальної дії М. Вебера ціннісно-раціональна дія розглядається як заснована на уявленнях про достоїнство, красу, релігійні переконання. Як вважав Т. Парсонс, цінності – це найважливіша змінна необхідна для аналізу структури соціальної системи. Цінності стосується виконання соціальними системами функції по збереженню і відтворенню взірця, оскільки вони сутність уявлення про бажаний тип соціальної системи, які регулюють процеси прийняття суб'єктами дії певних зобов'язань [8].

Будь-яка людина має свій набір цінностей, що формуються в процесі індивідуального розвитку. Ціннісні орієнтації, сформовані таким чином, органічно поєднуються з потребами людини в отриманні матеріального

благополуччя, досягнення професійних цілей тощо. Яке місце в цих орієнтаціях у молоді займає здоров'я?

Поширення фізичної культури, спорту і здорового способу життя потребує чітко розділення відповідно до основних форм спорту, укорінених в суспільстві. Можна сказати, що існують дві основні взаємопов'язані організаційні форми спорту: масовий самодіяльний спорт і спорт вищих досягнень. Перша є органічною частиною системи фізичного виховання, фізичної культури суспільства: масовий спорт лише відносно лімітується віком, станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку. Масовим спортом кожна людина займалася хоч би раз в житті: спорт як навчальний предмет входить до програми всіх типів навчальних закладів і військово-фізичної підготовки у збройних силах. У цій формі реалізуються передусім загальні освітньо-виховальні, підготовче-прикладні, оздоровчі і рекреаційні задачі спорту. Масовий спорт – є основою спорту вищих досягнень, умова фізичного вдосконалення підростаючих поколінь. Спорт вищих досягнень дозволяє на основі виявлення індивідуальних можливостей і здібностей людини в певній сфері спортивної діяльності (за допомогою поглибленої спеціалізації і індивідуалізації навчально-тренувального процесу, пов'язаного з використанням граничних функціональних навантажень) домагатися максимальних, рекордних спортивних результатів, моделювати для них еталонні орієнтири, озброювати практику найбільш ефективними засобами і методами спортивного вдосконалення. Рекорди в спорті вищих досягнень, перемоги в офіційних міжнародних, національних спортивних змаганнях створюють моральний стимул розвитку масового спорту.

Переходячи до тієї ролі, яка належить масовому спорту в сучасному суспільстві, можна зтверджувати, що масовий спорт – це безперервний соціальний експеримент, в ході якого людство пізнає свої можливості, накопичує і вдосконалює людський капітал, розширює свій потенціал. Масовий спорт, виконуючи розвиваючі, виховальні, патріотичні, комунікативні функції, об'єднує і координує індивідів і соціальні групи,

розвиває націю. У сучасних умовах зростає значення рішення комплексної задачі підготовки професійних кадрів масового спорту – викладачів фізичного виховання і фізкультури, інструкторів, тренерів, організаторів спортивних заходів тощо [17].

Розвиток сфери масової фізичної культури і спорту пов'язаний з постійним збільшенням її видовищної розмаїтості, появою нових видів фізкультурно-спортивної діяльності, зростанням популярності традиційних й «оновлених» видів спорту.

Пошук шляхів підвищення ефективності масової фізичної культури, формування в людей стійкої потреби у руховій активності і припускає використання нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту.

Однією з тенденцій, що характеризує сучасний фізкультурно-спортивний рух – є поява нових нетрадиційних видів спорту. Особливим чинником виступає включення багатьох з них (кьорлінгу, бейсболу, пляжних волейболу, футболу, гандболу, баскетболу та інших видів спорту) у програмі міжнародних змагань та Олімпійських ігор.

Розвиток нетрадиційних видів спорту передбачає засвоєння спеціальних знань, умінь і навичок, котрі необхідні для використання як в особистісному сенсі, так і для професійного розвитку, самовдосконалення, організації здорового стилю життя. На заняттях використовують спортивну і професійно-прикладну фізичну підготовку для надбання індивідуального досвіду фізкультурно-спортивної діяльності, підвищення рівня функціональних і рухових здібностей.

До нетрадиційних видів спорту відносять східні єдиноборства, атлетична гімнастика; аквааеробіка, стретчинг, йога, шейпінг, велоспортВМХ, натурбан, пляжний волейбол (баскетбол, футбол, гандбол), пейнтбол, ролерспорт і скейтбординг, сноубординг, танцювальний спорт, флорбол, стритбол, боулінг, воркаут, паркур й інші.

На одному з цих видів спорту зупинимо нашу увагу, бо вважаємо його наймасовішим молодіжним привабливим та найменш витратливим.

Street workout (вуличне тренування) – це масовий рух, що базується на заняттях фізичною культурою із застосуванням тренувального обладнання в громадських об'єктах, таких як шкільні двори, парки, спортивні майданчики в міській забудові тощо. Воркаут – це відносно новий напрям силових тренувань та фітнесу, який базується навколо тренувань з власною вагою і пропагує здоровий спосіб життя. Основною ідеєю воркауту є можливість отримання сильного, здорового і красивого тіла без будь-яких фінансових вкладень, тобто практично будь-яка людина може досягти модельної зовнішності без відвідування скажемо фітнесклубів.

Сама ідея воркауту – ідея тренувань з власною вагою на вуличних тренувальних майданчиках виникла в США. Пізніше вона набула поширення по всьому світу завдяки мережі Інтернет та відеороликам на YouTube. Воркаутом у наш час займається багато молодих людей в Україні і їхня кількість збільшується з року в рік. Воркаут ставить своєю метою показати, що здобути відмінний зовнішній вигляд, стати більш здоровим і сильним можна набагато простіше. Досить лише регулярно тренуватися з власною вагою, оскільки прогрес – це справа часу. Що саме так приваблює молодих людей у заняттях воркаутом? Це, з одного боку, можливість тренуватися де завгодно і коли завгодно, з іншого боку – свобода від певних обмежень і умовностей у вправах, тобто фізичне тренування стає засобом самовираження.

Формулюють три головних принципи воркауту. Перший принцип – необхідно прислухатися до власного тіла і підбирати ті вправи, які найкраще підходять саме вам. Більше того, бажано відмовитися від звичної системи підходів і повторів, а просто тренуватися, тому що, як відомо, результат приносять саме останні кілька повторень, які Ви робите вже на межі своїх сил. На них і потрібно сфокусуватися. Другий принцип – використання своєї уяви. З часом організм починає звикати до того навантаження, яке Ви йому даєте і це вже не буде приносити результат. Воркаут ґрунтується на ідеї активного використання своєї уяви, щоб постійно міняти вправи, а значить,

і навантаження. Третій принцип – акцент на техніці виконання, а не на кількості повторень. Не так важливо, скільки підтягувань Ви зробите сьогодні, тому що, якщо Ви зробите їх правильно і повністю контролюєте виконання руху, то з часом будете ставати сильнішими.

Оскільки воркаут базується на вправах з власною вагою – тренуватися можна практично де завгодно. У будь-якому дворі знайдеться «турнік» і бруси, а якщо ні, то не так вже й складно знайти їм заміну. А головне – це те, що подібні тренування проходять на свіжому повітрі, що дуже корисно для організму. З кожним днем все більше людей дізнаються про існування даного напрямку фізичного розвитку і роблять вибір на користь занять воркаутом. Хтось робить це, щоб отримати більш привабливе тіло; хтось, щоб покращити фізичні показники, а хтось займається воркаутом просто тому, що йому подобається сам процес тренувань. Для таких людей воркаут є способом самовираження. Потрібно зауважити, що сьогодні воркаут вже переростає у певну індустрію, у великих містах будуються майданчики, з'являються підприємства, які виготовляють обладнання для заняття воркаутом. Кожного року в Україні проводиться Фестиваль Здорового Способу Життя (WORKOUT FEST), куди приїжджають спортсмени з усього світу.

Записати реп-альбом або отримати Греммі вдається одиницям. Купити абонемент у фітнес-зал середньостатистичний житель Гарлему навряд чи може, а от бути великим і сильним, проживаючи в такому районі – необхідно. Ідея street workout неймовірно проста: виходь і займайся на всьому, що підходить: турніках, бетонних огорожах та залізних перилах тощо.

Street workout – це по суті та ж силова гімнастика, лише в аматорському середовищі та на звичайних «турніках». Але навіть у таких майданчиків є власні особливості, які допомагають всім, хто займається, відчувати себе частиною професійного спорту.

Існує чотири основні напрями, в яких розвивається воркаут: вуличний воркаут (англ. *street workout*), гетто воркаут (англ. *ghetto workout*) дворова гімнастика; джимбарр; фрістайл-бар.

Популярність вуличного спорту призвела до того, що довелось якось налагодити систему оцінювання спортсменів на різноманітних змаганнях: тут *street workout* стає схожим на брейк-данс, оскільки оцінюються не лише сила й витривалість учасників, а й те, як майстерно вони показують своє «шоу». *Street workout* – це не лише вуличні заняття, а й можливості для самореалізації.

Street workout впродовж останніх років став популярним і в Україні – і, що головне, не лише у великих містах, а й навіть у невеликих селах. Вулична гімнастика стає чудовою альтернативою «поганому» дозвіллю – більше ніякого алкоголю чи бездумних посиденьок. І працює це чудово навіть без офіційної державної підтримки чи спецпрограми: хлопці самоорганізуються без зовнішньої підтримки, влаштовують змагання та регулярні зустрічі.

Перший Всеукраїнський фестиваль *street workout* відбувся в травні 2011 року в Дніпропетровську (нині Дніпро), а вже за кілька місяців на світовому чемпіонаті у Латвії український спортсмен Євгеній Козир посів перше місце. У 2012 році на День Незалежності в Києві були проведені цікаві змагання між районами міста: кожен охочий міг підійти і виконати вправу (віджимання від підлоги, вправи на брусах або підтягування на перекладині), після чого його результат записувався і закріплювався за його районом. Тоді, за підсумками змагань, найсильнішим районом столиці було визнано Оболонський. У 2012 році переможцями телешоу «Україна має таланти» стала команда *street workout*, яка завоювала серця жіночої половини і повагу чоловічої аудиторії завдяки своєму ефектному шоу.

Ще один знаковий український спортсмен – Денис Мінін, який займається 7 днів на тиждень і показує просто фантастичний воркаут на

будь-яких поверхнях, які придатні для цього. Його сольне відео зібрало на Youtube понад 6 млн. переглядів.

Проте найбільш хітовим відеороликом на Youtube є відео від київських воркаутерів, які займаються в столичному Гідропарку – одному з найпопулярніших місць для занять вуличною гімнастикою не лише в Києві, а й в Україні. Воно зібрало понад 7 млн. переглядів за рік та сотні публікацій в закордонних блогах і соцмережах.

Всі ці хлопці доказують нам на власному прикладі, що бути фізично активним та навіть чудовим спортсменом можна, не купуючи дорогих абонементів у спортзали та без професійних тренерів. Власними силами та наявними засобами вони досягають того, чого прагнуть – і все це завдяки непереборному бажанню втілити свою мрію в реальність.

Розвиток сили – один з основних компонентів фізичного виховання різних груп населення і загальної фізичної підготовки спортсменів. Без прояву м'язової сили жодної м'язової вправи виконати неможливо. Їх поєднання й умови прояву визначають успіх як окремого руху, так і всієї рухової діяльності в цілому. Методично правильно побудована дія на процес формування цих здібностей є важливою умовою для забезпечення життєдіяльності і досягнення високих результатів у різних формах рухової активності людини і, зокрема, в спорті. У теорії і практиці фізичного виховання і спортивного тренування основним засобом для цілеспрямованого розвитку м'язів вважається тренування з обтяженнями, а також із власною вагою.

Стріт-воркаут – це вуличний вид спорту, метою якого є розвиток різних рухових здібностей за допомогою власної ваги спортсмена. Зазвичай основними місцями занять є майданчики та парки, таким чином, а основним знаряддям є перекладини, паралельні бруси, гімнастичні стінки та інше.

Рухова активність людини неможлива без прояву певного набору рухових якостей, основними з яких є силові здібності. Силою м'язів називають величину зусилля збереження пози тіла людини або виконання

будь-якого руху, пов'язаного з роботою кістково-м'язового апарату. Отже, м'язова сила представлена здібністю людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напружень). У зв'язку з цим визначають силові здібності, що припускають комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основу якої покладено поняття "сила".

Абсолютна сила характеризує силовий потенціал людини та є величиною її максимальної сили. Найбільші величини сили людина може розвинути при м'язовій нарузі, яка не супроводжується зовнішнім проявом руху. Відносна сила оцінюється відношенням величини абсолютної сили до власної маси тіла. Цей показник зручний для порівняння рівня силової підготовленості людей різної ваги. Зауважимо, що чим більше сили доводиться на 1 кг маси власного тіла, тим легше переміщувати його в просторі або утримувати певну позу.

Швидкісно-силові здібності проявляються в діях, в яких разом із значною силою проявляється швидкість руху. До швидкісно-силових здібностей відносять швидку силу і вибухову силу. Швидка сила характеризується необмеженим напруженням м'язів, що проявляється у вправах, виконуваних зі значною швидкістю. Вибухова сила відбиває здатність проявляти великі величини сили за найменший проміжок часу.

Силова витривалість визначає здатність протидіяти стомленню, що викликається відносно тривалим м'язовим напруженням значної величини. Залежно від режиму роботи м'язів виділяють статичну та динамічну силову витривалість. Динамічна силова витривалість характерна для циклічної та ациклічної діяльності. Статична силова витривалість типова для діяльності, яка пов'язана з утриманням напруження в певній позі.

Силова спритність проявляється там, де є змінний характер режиму роботи м'язів. Її можна визначити як здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій і змішаних режимів роботи м'язів.

Стріт-воркаут має такі позитивні ознаки:

- *доступність*: не кожен населений пункт має тренажерні зали, для того, щоб підтримувати себе у добрій фізичній формі, але кожне містечко або село має якийсь спортивний або шкільний майданчик, де можна займатися цим видом спорту;
- *вартість*: заняття воркаутом є цілком безкоштовними, і водночас ним можна займатися в будь-який час та де завгодно;
- *змагання*: воркаут не є офіційно визнаним видом спорту в Україні, водночас змагання з нього проводять досить часто. В них можуть брати участь всі охочі незалежно від віку та статі.

Отже, сучасний напрям силової гімнастики стріт-воркаут виник як різновид атлетичної гімнастики і базується на гімнастичних вправах.

Тренування, що проводяться в різних режимах і дають вагомі результати, правомірно вважати спеціальними методами розвитку сили, які необхідно урізноманітнювати з регуляцією напруження в різних режимах роботи: ізометричному, концентричному, ексцентричному. Виходячи з цього, найбільш ефективними засобами та методами розвитку сили у воркауті є різновиди вправ "підтягування на перекладині", "згинання та розгинання рук в упорі лежачи", "згинання та розгинання рук в упорі на брусах", вправи з ізометричними та статичними напруженнями.

Таким чином, наведені аргументи висувають перед навчальними закладами України конкретні завдання, вирішення яких має докорінно удосконалювати систему впровадження фізичної культури в широкі верстви учнівської молоді.

Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
2. Кузьменко А. Уличная гимнастика и турникмены http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?part=elements&id=336
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К. : Олимпийская литература, 1999. 317 с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания]. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
5. Худолей О.Н. Подготовка юных гимнастов : учебное пособие. Харьков : ХГПИ, 2000. 154 с.
6. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання. К., 2000. 254 с.
7. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2007. Вип. 11. С. 13-15.
8. Вацеба О.М. Актуальные проблемы программно-нормативного обеспечения физического воспитания студенческой молодежи (на примере высшей школы Украины). VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», 2003. Т. 2. С. 335-336.
9. Долженко О.В. Сорбонская и Болонская декларации: Информация к размышлению. Вестник высшей школы: Alma mater. 2000. № 6. С. 13-15.
10. Куликов В. Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов в условия реформирования высшей школы. V Междунар. науч. конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех», 2001. С. 355-357.
11. Мичуда Ю.П. Закономерности рыночного функционирования сферы физической культуры и спорта. VII Междунар. науч. конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», 2003. Т. 2. С. 316-317.
12. Приходько В.В. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2004. №2. С. 31-36.
13. Третьяков М.О. Стан професійних знань і вмінь студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2004. № 2. С. 42-49.
14. <http://street-workout.org/>

15. <http://nakachka.org.ua/scho-take-vorkaut/>
16. Кобяков Ю.П. Концепція норм рухової активності людини. *Теорія і практика фізичної культури*. 2003. 11. С. 20-23.
17. Козина Г.Ю. Здоров'я в ціннісному світі студентів. *Социс*. 2007. № 9. С. 147-149.

Розділ 4.

Валеологічна свідомість в аксіологічному дискурсі крос-культурної взаємодії фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації і рекреації

4.1. Організаційні засади системи реабілітації осіб з інвалідністю в Німеччині.

Німеччина є однією з перших країн у створенні загальнодержавної системи реабілітації. У даний час накопичений значний досвід у цій сфері, і можна констатувати, що багато аспектів комплексної реабілітації (поєднання медичної, психологічної, соціальної реабілітації) досить добре відрегульовані: існує певна технологія відбору на реабілітацію, чіткий алгоритм її проведення, налагоджена система оплати за надані реабілітаційні якісні послуги відповідно до індивідуальної програми реабілітації. Сама ж система реабілітації Німеччини за своєю диференційованістю по праву вважається основою європейського стандарту. У Німеччині реабілітація почала формуватися разом із розумінням необхідності захисту прав та інтересів людей з інвалідністю. Реабілітацію осіб з інвалідністю розуміють як процес, що має на меті допомогти людям з інвалідністю досягти оптимального фізичного, інтелектуального, психічного і соціального рівня діяльності і підтримки їх, надавши їм тим самим засоби для зміни їх життя та розширення рамок своєї незалежності, і який включає систему медичних, професійних, педагогічних та інших заходів, спрямованих на усунення і компенсацію обмежень життєдіяльності й на соціальну їх адаптацію [3 с. 39]. Система комплексної реабілітації цієї країни має свої переваги:

- ✓ створено систему комплексного індивідуального підходу окремо до кожної дитини (з урахуванням віку, складності діагнозу та побажань законного представника, можливість диференційованої плати за надані послуги);

- ✓ стабільний, високий показник ефективності реабілітації;
- ✓ надання послуг за державними та недержавними програмами фінансування;
- ✓ використання інноваційного, традиційного та нетрадиційного, безпечного, унікального реабілітаційного обладнання, засобів, методик в ході реабілітаційних заходів;
- ✓ довгостроковий ефект від проведеної реабілітації;
- ✓ високий рівень відповідальності за якість надання реабілітаційних послуг і збереження персональної інформації про дитину.

Питання соціального захисту інвалідів Німеччини регулюються законами: Основний Закон (1971 р.) (представляє всім громадянам право на реабілітацію та інтеграцію в соціум); «Про інвалідів» (1974); «Про одноманітність заходів по реабілітації» (1974); «Про сприяння інвалідам у користуванні суспільним транспортом» (1979); «Про боротьбу з безробіттям серед інвалідів» (2000); «Про працю осіб із обмеженою фізичною спроможністю», «Про сприяння при працевлаштуванні», «Про вирівнювання послуг по реабілітації», «Про соціальну допомогу», «Про важких інвалідів», Федеральною Програмою зайнятості осіб з важким ступенем інвалідності, Кодексом соціального законодавства. У зазначених актах містяться юридичні норми, що стосуються питань забезпечення прав і реабілітації інвалідів, у т.ч. гарантій їх виборчого права, навчання, освіти, користування суспільним транспортом, спеціального устаткування робочих місць, поліпшення їх становища на ринку праці, зниження безробіття цієї категорії населення.

У Конституції Німеччині (Основному Законі) підкреслено, що понятійне виділення інвалідності не повинно сприяти ідеологічній або соціальній дискримінації інвалідів, воно лише покликано підкреслити індивідуальність їх проблем та шансів. У нормативно-правових документах зазначено, що право осіб з інвалідністю на соціальне обслуговування в реабілітаційних установах є складником права на соціальний захист.

Ідеологія реабілітації в Німеччині будується згідно з Міжнародною класифікацією функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ), яка застосовується і в Україні. Безумовно, підходи до визначення поняття «інвалідність» у Німеччині та Україні різні. У Німеччині люди, які страждають хронічними захворюваннями більше 6 місяців, вже вважаються інвалідами, тому в цій країні, за даними ВООЗ, 11-12 % населення – інваліди. Однак, слід враховувати, що поняття «інвалідність» як таке відсутнє. Ці люди називаються «неповносправними громадянами» – *behinderter Menschen* (*das Neunte Buch des Sozialgesetzbuches*, 2011). (В Україні станом на перше січня 2021 року в Україні налічується 2 мільйони 703 тисячі людей з інвалідністю). У Німеччині багато неповносправних громадян, які потребують реабілітації. Основне завдання реабілітації – відновлення або поліпшення функціональних можливостей на рівні активності та участі в житті суспільства. Це означає, що цілі реабілітації виходять за межі суто медичних заходів. Згідно з Кодексом соціального законодавства, особлива увага з боку держави надається реабілітації інвалідів і заходам раннього виявлення хвороби з використанням всіх доступних засобів (медичних, психологічних, педагогічних, соціальних – комплексних) для максимально можливого залучення їх у повноцінне життя суспільства, усунення або зменшення наслідків захворювання.

На початковому етапі реабілітації інвалідам, як правило, надаються послуги медичного характеру: застосовується лікувальна гімнастика і спорт, масаж, особлива терапія з урахуванням характеру інвалідності. А потім програма коригується та додаються послуги психолого-педагогічного напрямку. У концепції медичного обслуговування викладені показання до проведення реабілітації, і в залежності від клініко-функціонального діагнозу та ступеня вираженості обмежень життєдіяльності визначається тривалість перебування людини з інвалідністю в реабілітаційному центрі.

Реабілітаційні послуги в Німеччині здійснюють лікарі (сімейні), лікарняні каси, клініки та реабілітаційні центри. Вони визначають обсяг,

комплекс та тривалість надання реабілітаційної допомоги відповідно до інвалідизуючого захворювання. При цьому методи реабілітації в усіх центрах мають бути однаковими. Всі існуючі в країні центри реабілітації поділяються на: громадські, благодійні (фінансуються некомерційними організаціями) та приватні. Кожен громадянин Німеччини віддає в лікарняну касу приблизно 13,5 % заробітної плати, ще стільки ж вносить роботодавець. Договір між центром реабілітації та лікарняною касою укладається на 1 (один) рік.

Для дитячого населення необхідність проведення реабілітації визначають вихователі дитячого саду, шкільний чи сімейний лікар. Збір та обробка заяв на реабілітацію проводиться організовано. Після встановлення діагнозу і підтвердження потреби в реабілітації лікуючий (сімейний) лікар робить заявку, в якій дається обґрунтування амбулаторної або стаціонарної форми її проведення. Заявка подається на затвердження в лікарняні каси, які здійснюють фінансування реабілітації, або інші фінансуючі організації, приватні страхові компанії. Іноді для підтвердження медичної заявки на проведення реабілітації необхідно отримати додатковий висновок медичних експертів. Якщо заявка оформлена правильно, дається згода сторони, що фінансує, і спонсор визначає, у яку реабілітаційну установу має потрапити особа з інвалідністю. У особи з інвалідністю (або її законних представників) є право вибору реабілітаційного центру, проте воно враховується не завжди, особливо коли вартість реабілітації в центрі надто висока, крім того, оплачуються витрати і на супроводжуючу особу. Амбулаторний варіант реабілітації застосовується для людей, які проживають далеко від реабілітаційних центрів, що розташовані, як правило, у невеликих містах або на околицях великих міст. Діти дошкільного віку проходять курс реабілітації з батьками. Іноді батьки супроводжують і дітей-школярів, якщо в дитини є важкі наслідки захворювання і проведення реабілітації без присутності батьків неможливо.

Сама система реабілітаційних заходів здійснюється в стаціонарних і амбулаторних медичних установах і так званих денних клініках. До стаціонарних установ відносяться реабілітаційні центри, реабілітаційні відділення, відділення великих лікарень, санаторно-курортні організації. При цьому перевага надається, по можливості, амбулаторному способу лікування. Спеціалізація реабілітаційних центрів проводиться в залежності від етапу реабілітації. У постреабілітаційному періоді, відповідно до стадії захворювання (підгостра чи хронічна), надається перевага об'ягу медичної, психологічної чи допрофесійної реабілітації в центрі. У силу цього існують реабілітаційні центри двох рівнів. Реабілітаційний центр першого рівня практично являє собою реабілітаційну клініку, куди госпіталізуються особи з інвалідністю в підгострому стані, і де переважає, в основному, медична реабілітація. Одночасно з медичною реабілітацією існують майстерні, зали для навчання роботі на комп'ютерах, кухні, де особи з інвалідністю отримують елементи соціально-побутової та допрофесійної реабілітації. Центри першого рівня, в основному, є спеціалізованими за профілем медичної реабілітації: ортопедичні, неврологічні та ін. У реабілітаційних центрах другого рівня запроваджено широку програму по відновленню до професійних здібностей людей з інвалідністю, її навчання та перенавчання, здобуття нової професії та працевлаштування в поєднанні з психологічним та арт-терапевтичним супроводом. Медична реабілітація представлена потужним комплексом служб, особливо фізичною, соціально-побутовою і рекреаційною терапією, а також реабілітаційно-інженерною службою. До центрів другого рівня зазвичай направляють важких людей з інвалідністю, які потребують здобуття соціально-побутових навичок. У Німеччині існує близько 200 спеціалізованих медичних центрів, що займаються реабілітацією таких захворювань, як ревматизм, хвороби серця і судин, діабет тощо, та 19 спеціальних реабілітаційних центрів (на 3200 ліжок-місць). Фактичну кількість таких закладів в Україні визначити неможливо через відсутність регулювання даного виду діяльності з боку держави. За

попередніми розрахунками та прогнозами, орієнтовна кількість таких закладів в Україні коливається в межах 300-500. Але останні дані вказують на те, що ця цифра може бути у 2–3 рази більшою, тобто близько 1000 закладів).

У центрах реабілітації Німеччини використовуються методи опитування та клінічного обстеження, психотерапія, природні фактори, рефлексотерапія, масаж, лікувальна фізкультура, заняття зі здорового способу життя. У центрах виготовляються протези, надаються ортопедичні й інші допоміжні засоби. Варіантами організації центрів реабілітації є центри, що здійснюють тільки медичну, психологічну або тільки допрофесійну реабілітацію, а також об'єднують декілька видів реабілітації (комплексну).

Центр реабілітації в місті Франкфурт-на-Одері є лікувально-санаторною установою із надання допомоги інвалідам. У його складі є ортопедична клініка (на 350 ліжок), відділ професійного навчання, спецшколи і санаторне відділення. Клініка фінансується із коштів держбюджету на охорону здоров'я. У закладі здійснюються оперативні втручання, є відділення фізіотерапії, гідротерапії, ЛФК. Після оперативної корекції і відновного лікування особи з інвалідністю переводяться у відділ профнавчання. Реабілітація, як правило, триває від 4 до 6 тижнів. Важливе значення надається психологічній реабілітації та, зокрема, роботі особи з інвалідністю з психологом, соціологом, психотерапевтом.

Послуги, що надаються в центрі реабілітації:

- ✓ психологічне консультування;
- ✓ бесіди за методиками К. Юнга;
- ✓ гештальт-терапія;
- ✓ арт-терапія;
- ✓ аутотренінг, прогресивне розслаблення м'язів за Якобсоном;
- ✓ супровідне медикаментозне лікування;

- ✓ мотиваційна робота і можливе проведення невідкладних курсів наркологічного лікування;
- ✓ профілактичні обстеження (всебічне обстеження по базовій і розширеній програмах);
- ✓ теплолікування і кріотерапія: аплікації і обгортання, термотерапія, кріо- і льодова терапія, лікувальна фізкультура, дихальна гімнастика, лікувальна гімнастика по Брюгеру, Кіріаксу, мануальна терапія, спортивна фізіотерапія, м'язовий комп'ютерний тренінг;
- ✓ ерготерапія та ергометрія;
- ✓ аерозолі і інгаляції;
- ✓ електро-, світло- та ультразвукова терапія, симультанні методи лікування та реабілітації;
- ✓ дієтотерапія;
- ✓ кліматотерапія.

Примірний штатний розпис центру на 100 ліжок передбачає: 6 ставок лікарів (гастроентеролог, гінеколог, дерматолог); 1,5 ставки психолога; 1 ставка соціального педагога; 8,5 ставки медсестри; 4 ставки масажиста; 3 ставки фахівця ЛФК; 1 ставка фахівця з бальнеолікування; 1 ставка фахівця з творчої діяльності; 1,5 ставки дієтолога. Кількість працівників може коливатися в залежності від завантаження центру.

З одного боку, метою реабілітації є включення населення у процес виробництва і трудової діяльності, з іншого – реабілітація повинна бути спрямована на зменшення наслідків інвалідизуючого захворювання. У межах договорів визначається ціна одного дня реабілітації для клієнта.

Отже, особливостями соціального захисту осіб з інвалідністю в Німеччині є такі: 1) особа може мати соціальний захист за таких умов, як: неможливість працювати впродовж шестимісячного строку (у разі часткової втрати працездатності; неможливість виконувати трудову функцію щонайменше протягом трьох годин на день (для осіб з повною втратою працездатності); сплата внесків за пенсійною схемою впродовж 5 років;

сплата впродовж трьох років внесків за системою обов'язкового соціального страхування за період останніх п'яти років, що передують моменту втрати працездатності [3, с. 24]; 2) ступінь інвалідності розуміється як постійне зменшення фізичних або психологічних можливостей, викликаних іншими причинами, ніж тимчасова хвороба чи вікові особливості; 3) пенсійні виплати по інвалідності залежать від ступеня інвалідності (втрати працездатності), який визначається у відсотках – від 20 до 100 – на підставі поданих документів чи медичного огляду (особи з високим ступенем інвалідності – понад 50 % – (*Schwerbehinderte* – нім.) отримують картку інвалідності (*Schwerbebehindertenausweis* – нім.), у якій вказується ступінь та сутність інвалідності; 4) право на пенсію по інвалідності щодо трудової зайнятості мають особи, які народилися до 2 січня 1962 року та не здатні працювати за своєю професією понад шість годин на день; 5) особи з інвалідністю мають право на такі види соціального захисту: а) податкові пільги – зменшення податку на автомобілі, залежно від ступеня інвалідності; б) спеціальний порядок звільнення осіб з інвалідністю, який передбачає отримання згоди Офісу з інтеграції (*Integrationsamt* – нім.) на повідомлення особи з інвалідністю про наступне звільнення; в) на 5 додаткових днів щорічної відпустки; г) право на працевлаштування (установлена 5 %-ва квота для роботодавців з чисельністю працівників понад 20 осіб); д) особи з інвалідністю з вадами зору та слуху мають право на державну допомогу на догляд (*Landespflegegeld* – нім.), яка призначена для компенсації додаткових витрат, пов'язаних з інвалідністю, залежно від ступеня інвалідності; е) застраховані особи з інвалідністю, а також особи, які здійснюють догляд за ними, мають право на відповідні страхові виплати (*Pflegeversicherung* – нім.).

Література

1. Бондар Н.О. Основні напрями та особливості соціального захисту інвалідів у країнах ЄС. Бізнес Інформ. 2012. № 6. С. 120-124.

2. Костюк В.Л., Мельник О.Я. Європейський кодекс соціального забезпечення у контексті новітньої моделі джерел права: проблеми та тенденції. Традиції та новації юридичної науки: минуле, сучасність, майбутнє: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 19 травня 2017р.). У 2-х т. Т. 1 / відп. ред. Г.О. Ульянова. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 535-540

3. Zagorskis V. Your social security rights in Germany. European Commission, 2017. 50 p.

4. Костюк В. Проблеми гармонізації законодавства України щодо прав осіб з інвалідністю з відповідними стандартами Європейського Союзу. Право України. 2016. № 8. С. 47-54.

4.2. Методика організації навчально-тренувального процесу на заняттях в секції з баскетболу.

З кожним навчальним роком перевантаження шкільними предметами не зменшується, тому важливим аспектом педагогічного процесу є активний відпочинок школярів. Важливо, щоб дитина мала можливість після уроків зняти фізичну втому і емоційне напруження, ліквідувати дефіцит рухів за допомогою занять в спортивній залі.

Нагальною проблемою сучасності є глибоке усвідомлення відповідальності суспільства за виховання підростаючого покоління. Інновації у системі освіти спрямовані на використання ресурсів для підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Особливе місце у системі фізичного виховання відводиться спортивно-ігровій діяльності, яка сприяє фізичному розвитку, підготовці та поліпшенню функціонального стану основних систем організму.

Спортивна секція (гурток) – традиційна форма реалізації змісту позашкільної освіти і виховання учнів, як у процесі вивчення окремого навчального предмета, так і різноманітних інтегрованих курсів у межах навчальних програм, затверджених МОН молоді і спорту України чи адаптованих навчальних програм (Закон України «Про позашкільну освіту» № 1841-III, із змінами від 06.06.2005 р.).

Гурткова робота полягає в залученні школярів до здорового способу життя, в профілактиці антисоціальної поведінки, укріплення психічного і фізичного здоров'я.

Баскетбол є найбільш цікавою, динамічною і фізично різнобічною грою, в якій розвиваються необхідні для здорового способу життя функції, а також формуються особисті якості дитини.

Цей вид спорту є одним із дієвих засобів підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання, а також виявом стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Характерними рисами баскетболу, на думку учнів, є велика емоційність і

напруга, в ході якої постійно виникають ситуації вибору певної дії, коли один гравець може взяти гру на себе, або ж усі учасники гри об'єднуються для виконання спільного ігрового завдання. Під час гри формуються такі позитивні риси характеру, як товариська солідарність, вміння підпорядковувати свої особисті інтереси інтересам команди, дисциплінованість, організованість, відповідальність, сміливість тощо.

Хоча головною ознакою занять у спортивному гуртку є налаштованість учнів, вивчення нових прийомів, важливе місце займає й гра. З усього розмаїття засобів фізичного виховання іграм належить особливе місце. З давніх часів гра є невід'ємною частиною життя, що допомагає дитині пізнати навколишній світ, виховує риси характеру, формує моральність, розвиває фізичні якості і здібності, задовольняє комунікативні потреби, наповнює дозвілля позитивом.

Основним завданням у системі підготовки юних баскетболістів є навчання засад гри, та створення такого рівня базової підготовки, який забезпечив би подальше зростання спортивної майстерності юних вихованців, на основі досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної, теоретичної, психологічної та ігрової підготовленості, якого вимагає змагальна діяльність.

Різноманітність рухових дій – ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, ведення м'яча, передачі і кидки у високу ціль-кільце, активізує зростання дитини, формують правильну осанку, розвивають силу м'язів, спритність, швидкість, витривалість, координація рухів, точність і стрибучість.

Під впливом навантаження зміцнюється руховий апарат, розвиваються не тільки основні – пружності литкового м'яза, гомілковостопного і колінного суглобів, але і дрібні м'язи обох рук, збільшується рухливість суглобів пальців і кистей, від яких багато в чому залежать рівень здоров'я дитини.

Гра баскетбол характеризує змагальність, що впливає на виховання у гравців сили волі, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, комунікабельності.

Інтенсивність тренування, змагальне навантаження, необхідність швидких і точних рішень до різноманітних дій, призводять до підвищення рухливості нервових процесів, що сприяє розвитку розумової працездатності [2].

Гравцеві в баскетбол доводиться діяти залежно від ситуації, а не за певними програмами. Впродовж гри гравець самостійно визначає, які дії йому необхідно виконувати і вирішує, коли і яким способом йому діяти, що формує творчу ініціативу. Творча діяльність – основна форма діяльності мозку в умовах, коли потрібна миттєва оцінка ситуації для вирішення тактичного завдання, та вибору відповідних дій. Гра в баскетбол передбачає здатність гравця відпрацювати свої дії в найкоротші проміжки часу, уміння швидко і точно виконати складні по координації рухи, і є ефективним чинником для зростання витривалості [4].

Баскетбол є колективною грою, що сприяє виробленню уміння працювати в команді, звички підкоряти свої дії інтересам команди [5].

Рухова активність позитивно впливає на життєдіяльність організму, формування нервових механізмів, зокрема на збалансованість метаболізму, активізацію вегетативних систем, залоз внутрішньої секреції і навіть травної системи [2, с. 218-219].

Енергійна та захоплююча гра в баскетбол сприяє зняття психоемоційного напруження, піднімає настрій, робить дитину товариською, контактною, комунікабельною, створює сприятливі умови для виховання вміння керувати емоціями, не втрачати контролю над своїми діями [1, 4].

Приблизно до 40% від загального часу гри в баскетбол припадає на максимальну активність гравців. В середньому за один матч під час занять баскетболом учасник долає близько 7 кілометрів і здійснює близько 20

швидкісних ривків, а також виконує велику кількість стрибків з максимальним зусиллям за умови активної силової боротьби.

Різноманітні ігрові ситуації вимагають від учасників гри великого арсеналу рухових вмій і навичок. Для баскетболістів характерні добре розвинений окомір, широке поле зору. Заняття баскетболом сприяють значному розширенню меж периферійного зору, що позитивно впливає на швидкість і точність зорового сприйняття. Доведено, що при постійних заняттях баскетболом чутливість зорового аналізатора до сприйняття світлових імпульсів відразу після матчу збільшується в середньому на 40%.

Фізичне навантаження, яке виконує мускулатура людини під час гри в баскетбол, є важливим чинником для зміцнення і поліпшення фізіологічного стану серцево-судинної системи. Частота серцевих скорочень під час матчу в учасників досягає 180-230 ударів на хвилину, а максимальний артеріальний тиск – до 180-200 мм ртутного стовпа. Енергетичні витрати всього лише за одну гру складають приблизно 900-1200 кілокалорій! Активно працюють м'язи для поповнення енергії, адже "спалюють" велику кількість жирових надлишків і таким чином сприяють позбавленню від надлишкової маси тіла, надаючи стрункість і підтягнутість фігурі. А оскільки про негативний вплив на здоров'я "зайвих" кілограмів написано вже безліч наукових праць, стає очевидним ще один аргумент на користь вибору занять баскетболом в якості активного відпочинку.

Частота виконання дихальних рухів під час гри в баскетбол є гарним тренування органів дихального апарату, що досягає 50-60 циклів за одну хвилину, а хвилиний об'єм дихання варіює в межах 120-150 літрів. Тому таке інтенсивне навантаження на органи дихання надає позитивний вплив на здоров'я за рахунок збільшення життєвої ємності легень.

Корисний вплив на здоров'я людини занять баскетболом може бути обумовлено не тільки цілісною ігровою діяльністю, а й виконанням різних окремих ігрових вправ на тренуванні. Деякі елементи баскетболу навіть знайшли своє застосування в оздоровчо-лікувальній фізкультурі [12].

Гурток «Баскетболу» сприяє залученню школярів до систематичних занять спортом, що впливає на фізичний розвиток особистості. Узагальнивши методику виховного процесу гуртка ми визначили, основні аспекти підготовки та організації, які допомагають керівнику налагодити тренування, та створити умови для засвоєння навчального матеріалу.

Баскетбол – це командно-ігровий вид спорту, який є одним з найбільш популярних у світі та Україні. Висока динаміка та варіативність ігрових дій, непередбачуваність кінцевого результату створюють неповторну атмосферу та забезпечують потужний «викид» адреналіну, прилив сил та енергії, створення позитивного настрою.

Слід пам'ятати, що заняття мають бути цікавими, веселими, захоплюючими, щоб формувати в учнів позитивну спрямованість, розвивати інтерес, що буде поштовхом до виникнення бажань займатись баскетболом.

Спортивне тренування представляє собою спеціалізований процес, який базується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення якостей та здібностей, що обумовлюють готовність до досягнення високих показників.

Безумовно, грати у баскетбол набагато цікавіше, ніж виконувати тренувальні вправи. І якби можна було баскетболіста навчити технічним прийомам гри у грі, то тренерам і турбот би не було. Але в тому-то і справа, що однією грою хорошого баскетболіста не підготувати. Під час змагання учень виконує тільки ті прийоми, які він добре засвоїв. Тому обов'язковою умовою є виконання тренувальних вправ, під час яких баскетболіст сотні разів повторює розучуваний технічний прийом, закріплює нові навички.

Для баскетболіста, потрібно не тільки уміння оволодіти значним комплексом спеціальних прийомів і тактичних дій, а й добре орієнтуватися в ігровій ситуації, швидко бігати, високо стрибати, долати фізичні та психічні навантаження [17].

Після засвоєння основних вправ, варто звернути увагу на взаємодію в команді. Для цього доцільно застосовувати рухливі ігри, в яких результат команди залежить від участі кожної дитини, що діє незалежно від своїх партнерів. Такі ігри підвищують відповідальність дитини перед командою і спонукають діяти найбільш ефективним способом, мобілізуючи максимальні зусилля для досягнення кращого результату [9].

Результативність роботи гуртка значною мірою залежить від чіткої, продуманої організації, планування та координації спортивної підготовки.

Програма гуртка з баскетболу має фізкультурно-спортивну спрямованість і покликана дати вихованцям основи знань, навичок і умінь гри. Разом з тим програма забезпечує набуття базових знань з фізичної культури, гігієни, основ здорового способу життя, виховання інтересу до занять фізичними вправами, удосконалення функціональних можливостей організму.

Завдання першого року навчання – навчити дітей грати в баскетбол, а у наступні роки йде процес удосконалення спортивної майстерності гравців. На кожний наступний рік програмний матеріал тренування розробляється з урахуванням тенденцій розвитку світового баскетболу, рівня засвоєння навчального матеріалу, а також досягнутого рівня підготовленості дітей з усіх компонентів підготовки, та участі у змаганнях.

Змагальна діяльність – це спеціалізований процес, спрямований на виявлення, порівняння та оцінювання найвищих спортивних результатів в умовах регламентованих правилами виду спорту та Положенням про змагання.

Провідна роль у тренувальному процесі належить керівнику гуртка, який повинен вивчити психологію дітей, аналізувати свою діяльність і діяльність колег, передбачати труднощі, які можуть виникнути при вирішенні завдань у тих, хто займається. Єдність освіти та виховання – це основний принцип, яким повинен керуватися керівник гуртка при плануванні та проведенні тренувального заняття. Тому при організації та

проведенні занять потрібно уникати методів, що використовуються при підготовці команд дорослих.

Тренування відбувається за структурою фізичного навантаження, з інтервалами відновлення. Доцільно також розробляти локальні програми з окремих проблем тренування.

Програма побудована з урахуванням фізіологічних особливостей розвитку та рівня фізичної підготовленості за лінійно-концентричним принципом. Баскетбол, як і багато інших видів спорту, потребує поступового переходу від простого до складного. Повертаючись до відомих уже тем, діти розширюють ті знання, що одержали раніше, закріплюють та удосконалюють практичні навички.

Навчальний план і програма занять розробляються на засадах багаторічної програми з урахуванням рівня підготовленості, цілей та завдань наступних етапів занять. Програмний матеріал визначає зміст видів підготовки – фізичної, технічної, тактичної, вольової, психологічної та теоретичної.

Фундамент програми – це комплекс захисних і нападаючих дій, що складають ігровий процес, який реалізується ігровими засобами в різних формах проведення гри. Із загального змісту гри виділяються такі дії, засвоєння яких забезпечить можливість в подальшому краще опанувати техніку гри, та оволодіти основними прийомами баскетболу.

Програма передбачає комплексні методики навчання, тренування і виховання, включає компоненти педагогічної діяльності, необхідні для успішного засвоєння вихованцями знань, формування рухових навичок, удосконалення фізичних можливостей та виховання почуття відповідальності. Зміст програми включає теоретичну, технічну, тактичну, психологічну, фізичну підготовки. При цьому значна увага приділяється вправам спеціальної фізичної підготовки баскетболіста та тактико-технічним діям нападу та захисту. Широко використовуються методи спортивного тренування: поточний, прогнозуючий, коловий, які засновані

на підготовчих, змагальних, підвідних вправах. Обов'язково враховується індивідуальний підхід до кожної дитини.

Дотримуючись ряду педагогічних умов: чіткої постановки мети, правильного вибору цілей, цікавої розробки занять, доречного підбору вправ, та залучення учнів до систематичної спортивної діяльності здійснюється важливий процес організації гурткової роботи.

Вивчаючи проблеми тренування переконаємося, що внаслідок неправильного планування, організації та ведення навчально-тренувального процесу більшість керівників гуртків, не мають достатнього досвіду роботи. Це негативно впливає на роботу гуртка, призводить до низької ефективності навчального процесу, знижує зацікавленість дітей, та веде до припинення відвідування занять.

В ході дослідницької роботи були встановлені фактори, які впливають на поліпшення підготовчої роботи та організацію дитячого колективу, і на їх основі розроблені методичні рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу.

Варто зауважити, що заняття баскетболом будуть дієвим засобом формування інтересу до роботи гуртка лише тоді, коли заняття буде спричинена внутрішнім покликом учня не тільки грати, а і навчатися, вмістом глибокого усвідомлення значущості взаємодії спільної діяльності, своєчасною та об'єктивною оцінкою результатів занять, позитивним ставлення дитини.

Проблемам баскетболу, процесу виховання та тренування юних баскетболістів приділялася достатня увага з боку вітчизняних та зарубіжних науковців (Фомин С.Г., Чернов С.В., 2009; Безсило М.М., 2010, 2016; Бусета Х.М., 2000; Сушко Р.О., 2011; Дорошенко Е.Ю., 2013; Баррел П., Патрик П., 2008; Костікова Л., 2002; Мітова О.О., 2004, 2016; Родина Ю.Д., Філімонова К., Онищенко В.М., Нестеренко Н.А, 2017, 2018). Були розглянуті питання про популяризацію та нові погляди на розвиток баскетболу, навчально-тренувальної роботи. У своїх роботах дослідники

висвітлювали питання: комунікативних і організаційних нахилів у дітей; вплив комп'ютерних ігор, як спосіб підняття мотивації до тренування; спеціальну фізичну підготовку; психомоторну підготовленість юних баскетболістів під впливом тренувальних навантажень корегуючої спрямованості; особливості тренувального процесу баскетболістів з порушенням слуху; засоби контролю силової та швидкісно-силової підготовленості баскетболістів на візках; і багато інших питань. Що до гурткової роботи були розглянуті питання планування, режиму навчальних груп і наповнюваність групи, структура та види тренувальних занять, організація та методика підготовки та підбору вправ тактичної підготовки. Ці питання є актуальними і сьогодні, але не вирішеною, на нашу думку, залишається низка питань щодо організації, побудови, та змісту навчально-тренувального процесу у спортивній секції з баскетболу в закладі загальної середньої освіти.

Актуальність проблеми полягає в організації спортивної діяльності, залученні школярів до занять баскетболом, зацікавленості спортом, створенні умов для професійного самовизначення, творчої самореалізації, особистості дитини, зміцнення психічного і фізичного здоров'я.

Аналіз науково-методичної літератури, власний досвід ведення позашкільної роботи, дозволив зробити висновок, що в будь-якій ігровій діяльності (зокрема в баскетболі) слід враховувати зацікавленість: у грі дитину задовольняє і зміст того, що вона робить, і ті цілі, яких вона прагне досягти, водночас її цікавить особистий успіх, перемога колективу тощо.

Результативність позашкільної освіти значною мірою залежить від чіткої, продуманої її організації, планування та координації. На нашу думку, результативність на заняттях секції може бути ефективною лише при умові правильного підходу до організації, планування, доцільно підібраного навчально-тренувального матеріалу.

Спираючись на власний досвід маємо констатувати, що для того щоб навчально-тренувальна робота розвивалася у потрібному руслі, потрібно

врахувати всі нюанси методичної роботи, дотримуючись вимог виховного процесу, створити комфортні умови для навчання та виховання дітей, сприятливого морально-психологічний клімат в дитячому колективі. Адже підготовленість юних баскетболістів залежить від злагодженої роботи гуртка, на якому діти засвоюють техніко-тактичний арсенал і працюють над його вдосконаленням.

Спортивний гурток з баскетболу створюється для учнів, які бажають займатися цим видом спорту. Основні завдання спортивного гуртка баскетболе:

- долучити школярів до систематичних занять спортом;
- сприяти спортивному вдосконаленню в обраному виді спорту;
- підготувати до участі у позашкільних змаганнях;
- сприяти надбанню знань і навичок інструкторської роботи та суддівства змагань [12].

Для організації роботи гуртка необхідно вирішувати наступні завдання. Так, по-перше, це відбір учнів до занять в гуртці, який здійснюється з урахуванням їх особистого бажання, та за згодою батьків або осіб, які їх замінюють, як на безконкурсній основі, так і за конкурсом упродовж навчального року. Проведення конкурсного відбору небажано, тому що це суперечить основним завданням позакласної роботи. У гуртку учні розподіляються за групами з урахуванням віку, статі, рівня підготовленості [12]. До заяви обов'язково додається довідка про стан здоров'я з особистим підтвердженням сімейного лікаря основної медичної групи, що є певним допуском до занять. Сьогодні, коли діти ведуть малорухомий спосіб життя, або у зв'язку з перехідним віком, більшість дітей віднесено до спеціальної, або підготовчої групи. Та трапляються випадки, коли дитина зі спеціальною групою має бажання відвідувати спортивний гурток. Вважаємо, що для таких дітей мають створюватися групи з особливим навантаженням, вправами «послабленого» характеру, які включали би і засоби лікувальну фізичної культури; носити більш

оздоровчий характер, відповідати потребам дитини у задоволенні рухатися, спілкуватися, отримувати позитивні емоції від заняття баскетболом.

По-друге, це робота з батьками, яка повинна перерости у тісну співпрацю, розпочатися з індивідуальної, а згодом і групової бесіди, в якій батьків знайомлять зі змістом навчально-тренувального процесу, структурою, режимом навантажень, вимогами, що до відвідування дитиною гуртка (відповідальне ставлення до занять, екіпірування, особиста гігієна, режим харчування, фізична підготовки вдома тощо). Тренер має бути зацікавленим у співпраці з батьками, а батьки мають бути відповідальними за те, що їх дитина відвідуватиме гурток, обізнаними у деяких аспектах навчально-виховного процесу. Особливої уваги потребують питання особистої гігієни, режиму дня і харчування. Також рекомендуємо організувати спортивний куточок з баскетбольним кошиком для самостійних занять вдома.

По-третє, це анкетування для дітей та батьків з метою отримання актуальної інформації про дитину та мотивацію батьків. Вважаємо, що мотивація батьків має велике значення, бо на перших кроках баскетбольного навчання діти не завжди спершу можуть досягати успіху. У деяких невпевнених у собі дітей виникає розчарування і бажання залишити гурток. В цей період важливим для керівника гуртка є не тільки його настанови для дитини, а й підтримка і розуміння з боку батьків, їх зацікавленість.

По-четверте, це взаємодія з дітьми, що починається з перших днів, адаптаційного періоду і має велике значення для подальшої роботи. З перших занять керівник гуртка знайомить дітей зі структурою, режимом занять, вимогами, правилами безпечної поведінки. Якщо керівник гуртка має сертифікат на проведення тренінгових занять, то про мотивацію, правила занять і техніку безпеки краще «обіграти» на тренінгу.

Заохочення має великий вплив на якісну роботу гуртка. Доцільно заохочувати дітей не тільки за спортивний результат, а й за ціннісне

ставлення до занять. Цілеспрямовані заняття впливають на появу мотивів – внутрішніх сил, що спонукають до спортивної діяльності. Трудомістка спортивна діяльність вимагає особливо стійких мотивів. Перемога в умовах жорсткої конкуренції та боротьби на змаганнях досягається шляхом наполегливості, цілеспрямованості. Але юні спортсмени не будуть напружено тренуватися, не вбачаючи в цьому конкретної мети та цілі. Якщо немає мети, немає перспективи, не буде працьовитості, наполегливості, дисципліни [8, с. 120].

В адаптаційний період особливо важливою для дитини є увага. На початковому етапі формування навиків володіння м'ячем увага дитини має бути направлена на якість виконання руху, а не на досягнення за допомогою цього руху певного результату [9]. Важливим є виокремити незначні досягнення дитини і обов'язково похвалити: за правильно вибрану ігрову позицію під час захисних дій, влучний кидок у кошик, швидке ведення м'яча тощо.

Якщо діти ще повністю не засвоїли новий рух і навик ще не сформовані, то змагання на швидкість виконання руху сприяє хибному їх закріпленню. Але це не означає, що на початковому етапі формування дій з м'ячем, основним методом навчання має бути лише вправа. Широке використання ігрового методу можливе вже з самого початку навчання. Використовуючи ігри і ігрові вправи, які можуть складати 60-70%, задовольняємо бажання дітей грати [9].

На заняттях баскетболом важливим є контактність, врахування психологічного розвитку дитини її темперамент, характер. Холерики емоційні, не стримані, дратівливі, роздратовані, здатні до вибуховості, провокують конфлікти; флегматики «повільні», а тому їм важко сприймати великий обсяг рухливості, миттєві зміни дій, прийняття швидких рішень; сангвініки погано зосереджуються, постійно відволікаються, мають проблеми з дисципліною; меланхолікам характерна нерішучість, боязкість, розгубленість.











Після 6 місяців навчально-тренувальної роботи доцільно застосувати тестування для визначення динаміки показників фізичної та технічної підготовки. Тестування повинно проводитися регулярно як етапний педагогічний контроль після кожних 2-3 місяців навчальної роботи. Контрольні вправи не обов'язкові до виконання, але бажані для формування мотиваційного компоненту. При виконанні контрольних вправ є доречним урахувувати індивідуальні можливості [10].





















У роботі з дітьми потрібно підтримувати їх бажання займатися й іншими видами спорту. Це буде сприяти досягненню різнобічної фізичної підготовки, а також дозволить спробувати свої сили в різних видах рухової діяльності, виявити здібності та знайти спортивне покликання. Потрібно також заохочувати дітей до занять музикою, танцями, у технічних гуртках.

Дослідження проводилося у два етапи з дітьми, які були зараховані до гуртка «Баскетбол» Троїцького ліцею.


З дітьми, які виявили бажання відвідувати баскетбольний гурток було проведено усне опитування для визначення відношення до баскетболу, та їх мотивацію. Питання, які стосувалися знань про баскетбол були більш конкретними. Метою анкетного опитування було виявлення пріоритетної значимості занять баскетболом для розвитку особистості; проаналізувати і систематизувати методику навчально-тренувального процесу гуртка; визначити недоліки в організації гурткової роботи. Результати анкетування представлені в таблиці 1.


Таблиця 1 – Визначення зацікавленості дітей баскетболом.

№	Питання анкетування	так	ні	не знаю
1	Чи подобаються вам ігрові види спорту?			
2	Чи подобаються вам крім баскетболу інші види спорту?			
3	Чи граєте ви у баскетбол?			
4	Чи ставите ви баскетбол на перше місце за популярністю ?			

5	Чи є комп'ютерна залежність причиною відсутності зацікавленості до занять спортом?			
6	Чи подобається вам рухова активність?			
7	Чи подобається вам влучати м'ячем у кошик?			
8	Чи виховує баскетбол такі витривалість, сміливість, швидкість?			
9	Чи впливає баскетбол на розумовий розвиток?			
10	Чи розвиває баскетбол руки, очі, ноги ?			
11	Чи розвиває баскетбол серце, легені, м'язи, суглоби?			
12	Чи задіяне тіло до бігу, стрибків тощо у грі в баскетбол?			
13	Чи можна вважати ведення, кидок, ловлю, передачу як дії з м'ячем, що виконуються під час гри у баскетбол?			

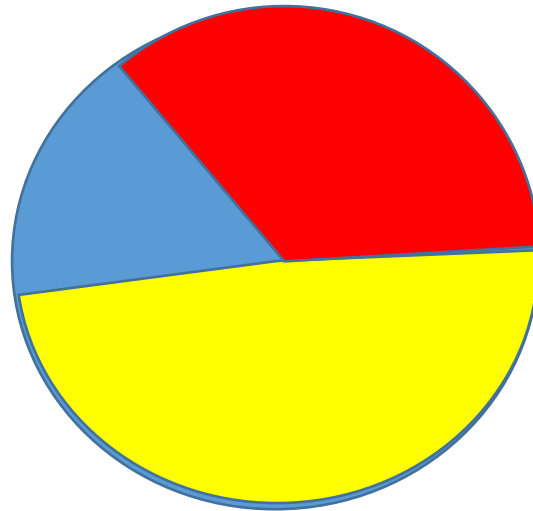
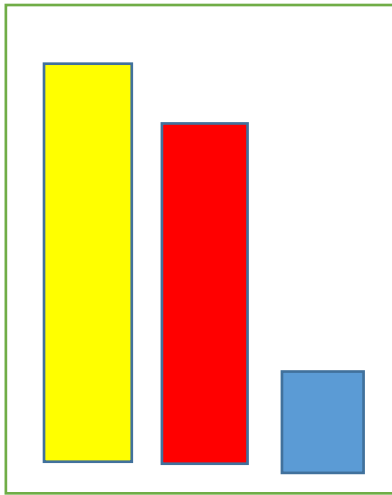
 - оцінка відповідей з високим результатом (25-17);

 - оцінка відповідей з середнім результатом (16-8);

 - оцінка відповідей з низьким результатом (7-0).

Проаналізувавши результати опитування маємо зауважити, що відповіді «так» оцінені з найбільшим результатом – 5 відповіді; середнім результатом – 3; з низьким результатом – 3. Відповіді «ні» оцінені з найбільшим результатом – 1 відповідь; середнім результатом – немає; з низьким результатом – 6. Відповіді «не знаю» оцінені з найбільшим результатом – 4 відповіді; середнім результатом – 2; з низьким результатом – 6. Отже, маємо констатувати, що на навчально-тренувальних заняттях особливу увагу необхідно приділяти зацікавленості дітей до занять баскетбольного гуртка.

Порівнюючи результати дослідження з визначенням рівня зацікавленості дітей, які відвідують гурток, маємо зазначити, що на першому етапі більшість дітей мали недостатні знання з більшості питань і низьку зацікавленість в заняттях. У зв'язку з цим були проведені тренінги, які сприяли підвищенню мотивації до занять в баскетбольному гуртку.



- результат з високим показником
- результат з посереднім показником
- результат з низьким показником

Таким чином маємо зауважити, що гурток «Баскетболу» сприяє залученню школярів до систематичних занять спортом, що впливає на фізичний розвиток особистості. Узагальнив методику виховного процесу було визначено основні аспекти, які допомагають керівнику гуртка налагодити тренування та створити умови для засвоєння навчального матеріалу. При цьому фективність позакласної роботи забезпечується при умові тісної співпраці з батьками, створенням стійкої мотивації, яка закріплюється зацікавленістю грою, задоволенням від спілкування, спортивними досягненнями та позитивним впливом на здоров'я.

У зв'язку з цим, наводимо методичні рекомендації, які, на нашу думку, стануть у пригоді вчителю фізичної культури при організації позакласної роботи у закладі загальної середньої освіти.

Методичні рекомендації щодо ефективної організації роботи спортивного гуртка.

1. Ознайомитися з методичними рекомендаціями до навчальної програми гуртка.
2. Спланувати навчально-тренувальний процес, погодити та затвердити програму підготовки з директором, методистом.

3. Скласти календарно-тематичний план роботи гуртка на семестр (навчальний рік).

4. Укомплектування навчально-тренувальної групи за загальною фізичною підготовленістю та визначення стану фізичної підготовленості кожної дитини.

5. Організація співпраці з батьками дітей, які залучені до занять (індивідуальні співбесіди, анкетування для батьків, загальні батьківські збори тощо).

6. Познайомити дітей з роботою гуртка, вимогами до відвідування, правилами поведінки та безпеки на заняттях.

7. Проведення бесіди з дітьми про значення заняття баскетболом для зміцнення здоров'я.

8. Проведення тренінгу на тему «Мотивація до занять баскетболом».

9. Індивідуальні бесіди з дітьми (анкетування для реєстрування, загальні дитячі збори тощо).

10. Підготувати демонстративний, ілюстративний матеріал, спортивний інвентар для проведення занять.

11. Скласти розклад занять гуртка.

12. Оформити журнал обліку роботи гуртка.

13. Провести вступне заняття з інструктажу з техніки безпечної поведінки з обов'язковою реєстрацією в журналі на окремій сторінці.

Орієнтовні завдання для керівника спортивного гуртка закладу загальної середньої освіти.

1. Забезпечення атмосфери безпеки в дитячому колективі, комфортних умов для навчання та виховання дітей, сприятливого морально-психологічного клімату в гуртку.

2. Організація різноманітної творчої та суспільно значущої діяльності вихованців гуртку, створення умов для успішного самоствердження кожного вихованця в суспільно корисній діяльності.

3. Збереження контингенту вихованців упродовж терміну навчання.

4. Стимулювання та підтримка творчого розвитку обдарованих дітей.
5. Здійснення індивідуальної педагогічної підтримки вихованців.
6. Організація педагогічного супроводу учня в навчанні за індивідуальною освітньою траєкторією.
7. Забезпечення педагогічно обґрунтованого вибору форм, засобів і методів навчання та виховання учнів. Доступність занять і різноманітність форм.
8. Підготовка навчального матеріалу для проведення занять з урахуванням індивідуального підходу до кожної дитини.
9. Знаходження ефективних вирішень виникаючих проблем.

Література

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. К. Здоров'я, 1985. 142 с.
2. Баскетбол : учебник [для вузов физической культуры] / под. ред. Ю.М. Портнова. Физкультура и спорт, 1997. 480 с.
3. Безмило М. Баскетбол. *Навчальна програма*. Київ, 2019. 166 с.
<http://i.fbu.kiev.ua/files/global/Basketbol>
4. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. *Навчально-методичний посібник*. Слов'янськ: вид-во Маторіна Б.І., 2021. 171с.
5. Дубинчук А.І. Спортивні ігри в школі. Баскетбол : *навчальний посібник*. Харків : Ранок, 2010. 144 с.
6. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов : учебник. Львов : Край, 1998. 192 с.
7. Левко І. В. Баскетбол. Збірник програм факультативної, гурткової та секційної роботи фізкультурно-оздоровчого напрямку. Донецьк : Витоки, 2013. 268 с.
8. Мітова О.О. Баскетбол: історія, сучасність, перспективи : матеріали І Всеукраїнської міжнародної конференції (м. Дніпро).[Електронний ресурс]. Дніпро : ДДІФКіС, 2016. 248 с. <http://infiz.dp.ua/misc->

[documents/conf-2016-01-basketball.pdf](#) Мітова О.О., Онищенко В.М. Сучасні тенденції розвитку міні-баскетболу

9. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб.пособие. Академия, 2007. 336 с.

10. Поляковський В.І. Баскетбол у школі : навчальний посібник. Луцьк: Настир'я, 1998. 168 с.

Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Підручник. К. : Олімп. література, 2004. 442 с.

11. План роботи гуртка «Баскетбол». <https://vseosvita.ua> > [Бібліотека](#) > [Фізична культура](#)

12. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами : методическое пособие / под ред. Гомельского Е.Я. 2009. 92 с.

13. [Руденко Є.В., Гучинська Т.А. Баскетбол. Навчально-методичний посібник. Чернівці : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. 94 с.](#)
<http://ptu15.org/uploads2014/05Basketbool>

4.3. Основні підходи до програмування тренувань оздоровчого фітнесу для жінок першого зрілого віку засобами фітнес-системи пілатес.

Сьогодні увага фахівців прикута до інноваційних методів фізичного оздоровлення жінок, що сприяє залученню жінок до активного способу життя, підвищенню рівня рухової активності, а також зміцненню здоров'я. Для сучасних жінок процес набуття та збереження привабливих форм тіла постав поруч із побутовими, сімейними чи іншими життєвими проблемами [12, с. 77-82]. Серед типових запитів відвідувачок фітнес-клубів – це: бажання схуднути, змінити пропорції тіла або зміцнити м'язи [38, с. 48-52].

Науковцями вже розроблено багато систем та методик спрямованих на вирішення проблем корекції фігури, зокрема це роботи І. Прохорцева, 1996; О. Репнікова, 2003; А. Діанова, 2004; Л. Королева, 2004, 2005; А. Купцова, 2011, 2012 та інших. Автори вказують на те, що розробка програми оздоровчого тренування для корекції статури передбачає врахування індивідуальних особливостей. Найчастіше враховують особливості статури, використовуючи класифікації за соматичним типом (Р. Дорохова, В. Петрухіна, М. Черноруцького, які в основному виділяють 3 типи статур), але, на наш погляд, такий підхід не є вичерпним для оцінювання.

Аналіз науково-методичної літератури та наш практичний досвід свідчать про те, що корекція статури вимагає індивідуального та комплексного підходу, і тип фігури – не є ключовим критерієм для розробки програми тренувань. Проблема пропонованого дослідження полягає у тому, що в науковій літературі наразі недостатньо інформації щодо комплексного охоплення роботи з тілом, що не обмежується тільки знаннями про тіло. До того ж, ефективність заняття першочергово повинно мати оздоровчий характер і залежить від оптимального підбору засобів та параметрів навантажень.

На тлі озвучуваної проблематики виділяється популярний напрям сучасного оздоровчого фітнесу – «MindBody» (розумне тіло). У ньому

поєднані ідеї одночасного безпечного вдосконалення тіла й духу. Серед цих практик виділяються: йога, стретчинг, ушу, гімнастика цигун та пілатес. Саме пілатес вважають оптимальним навантаженням для різних категорій та груп населення. Типові особливості пілатесу: усвідомлене, плавне виконання вправ із концентрацією уваги на цільових м'язах та правильній роботі дихальної системи. Тренування за методикою пілатес мають мінімальні протипоказання, що зумовлює поширення цієї методики не тільки серед жінок, а й чоловіків.

Але серед сучасної науково-методичної літератури є лише вибірккові свідчення про ефективний вплив на стан та здоров'я тих, хто займається пілатесом. Саме це обумовило вибір теми дослідження.

Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Якщо не працює один із компонентів, то не діє і вся система. Фітнес вирішує завдання оздоровлення та збереження здоров'я, а також реабілітації організму.

Фітнес як оптимальний фізичний напрям включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань.

Термін «фітнес» дозволяє досить повно відобразити соціальний (здоровий спосіб життя), біологічний (рухова активність), фізичний стани (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою. У цьому розумінні фітнес є багатовекторним поняттям, оскільки охоплює більшість термінів, що характеризують сферу оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, рекреація, кондиційне тренування тощо). На користь пріоритетності застосування поняття «фітнес» свідчить і поширення його в галузі фізичного виховання і спорту, зокрема в державній системі фізичного виховання в вищих навчальних закладах.

Збереження та зміцнення стану здоров'я жінок є одним із важливих завдань галузі фізичної культури і спорту як передумови подолання демографічної кризи. Серед способів зміцнення здоров'я жінок спеціалісти виділяють заходи, спрямовані на формування мотивації й навичок здорового способу життя, а одним із найбільш дієвих засобів підвищення рівня їхнього функціонального стану є оздоровчий фітнес (далі ОФ).

ОФ складається з тих компонентів фізичного фітнесу, що мають взаємозв'язок з міцним здоров'ям. Він розвиває якості необхідні для ефективного функціонування та підтримання здорового способу життя. ОФ спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, кісткової тканини тощо). Поліпшення рівня ОФ співвідноситься з низьким ризиком хвороб та поліпшенням якості життя [8].

В основі ОФ виділяють такі компоненти фізичного фітнесу: *кардіореспіраторна витривалість, склад тіла, сила та силова витривалість, гнучкість* [8]. Тобто, ОФ визначається рівнем функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, кількістю жирової тканини в організмі та її локалізацією, показниками м'язової сили та витривалості, а також рівнем розвитку гнучкості.

Основні завдання тренувань ОФ:

- виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами;
- формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення;
- оцінка рівня фізичного стану та фізичної підготовленості;
- раціональна організація рухової активності;
- зміцнення здоров'я та профілактика розладів серцево-судинної системи;
- підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму;

- розвиток та вдосконалення фізичних якостей;
- нормалізація ваги тіла;
- стимуляція загальної неспецифічної резистентності організму;
- зниження наслідків психоемоційного напруження;
- прискорення відновлення після роботи.

Розглянемо види ОФ та їхній вплив на фізичний стан жінок. На думку Ю. Беляк [2], обираючи засоби та величину фізичних навантажень при розробці програми тренувань, необхідно орієнтуватись на вихідні дані фізичного стану жінок. Наприклад, О. Лядська [25] акцентує увагу на одночасній роботі глибоких м'язів живота та спини, що досягається на заняттях із застосуванням фітболу, а також виконання додаткових вправ на «проблемні зони» для корекції статури. Дослідження В. Кренделєвої [20] пропонує комплексну методику, що включає елементи аеробіки, степ-аеробіки, шейпінгу із чергуванням силових аеробних вправ, використовуючи принципи колового тренування та метод побудови силового сегменту в аеробіці «ланцюжок». На думку Л. Диско [13], оздоровчі заняття фітнесом для жінок повинні носити яскраво виражений аеробний характер: помірні, низькоінтенсивні вправи по 30-45 хвилин безперервно при ЧСС в діапазоні 120-140 уд/хв. під музичний супровід.

Беззаперечним є позитивний вплив на статуру жінок виконання силових вправ. Так, В. Котов пропонує включати до тренувальних програми елементи бодіфітнесу [19]. Намагаючись вирішити питання підвищення фізичного стану жінок першого зрілого віку, О. Романчук [36, с. 101] доводить доцільність застосування навантажень аеробної спрямованості в поєднанні з раціональним харчуванням і здоровим способом життя й указує на ефективність такого підходу для підтримки показників і параметрів організму жінок.

Унаслідок упровадження С. Сологубовою [42, с. 103] індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять на основі раціонального

поєднання аеробіки, вправ на розтягування та інших видів фітнесу, доведено значне підвищення рівня розвитку таких фізичних якостей, як гнучкість, швидкість, динамічна сила й швидко-силово витривалість.

За результатами порівняльного аналізу окремих показників фізичного стану жінок зрілого віку під впливом оздоровчих програм із фітнесу та аквааеробіки, В. Осіпов [32] робить висновок, що програма оздоровчого тренування з використанням засобів аквааеробіки привела до зростання абсолютних і відносних показників фізичної працездатності та аеробних можливостей учасниць експерименту, порівняно з фітнес-тренуванням на суші. Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу, на думку фахівців, також зумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи та наявністю стійкого гартувального ефекту.

У процесі встановлення характеру впливу ритмічної гімнастики на організм жінок, Н. Савитською [40, с. 98] акцентовано увагу на підвищення працездатності, покращення самопочуття та зменшення маси тіла тих, хто тренується, за умови зменшення темпу виконання вправ для вікової групи 25-35 років, зниження навантаження за рахунок зменшення кількості серій, уключення інтервалів відпочинку з вправами на розслаблення.

Як засвідчили дослідження Л. Букової [3, с. 44], чергування силових вправ і танцювальної аеробіки сприяло активному спалюванню жиру підвищенням активності ферментів, які задіяні в окисленні жирів. Водночас, у жінок, котрі займалися різнонаправленими тренувальними заняттями, підвищилися показники дихальної системи, а саме: збільшили сила й потужність дихальних м'язів, підвищилася життєва ємність легень.

Дані, отримані О. Шишкіною [51, с. 55], свідчать про розширення можливостей жінок, котрі займаються фітнес-аеробікою, як до аеробної, так і до анаеробної продуктивності при м'язовій діяльності. Зазначимо, що науковцями також зареєстровано зменшення прояву негативних емоцій,

підвищення самоконтролю та підйом настрою після занять, що загалом позитивно вплинуло на якість життя жінок.

За даними І. Масляк [28, с. 47], найбільш сприятливими до впливу вправ степ-аеробіки в жінок першого зрілого віку є параметри фізичного здоров'я, зокрема маса тіла, життєва ємність легень, час відновлення ЧСС після навантаження.

Вивчаючи особливості фізичного стану жінок першого зрілого віку, які займаються пілатесом, Ю. Томіліна [45] з'ясувала, що в процесі тренувань жінкам удається нормалізувати масу тіла й підвищити рівень психоемоційних показників. Під дією пілатесу в учасниць експерименту покращилися показники дихальної системи та фізичної працездатності, знизився рівень больових відчуттів у ділянці шиї й спини. При цьому за індексом Робінсона у жінок, які мають досвід занять пілатесом, статистично значуще вищий рівень функціонування серцево-судинної системи, ніж початківців. Окрім того, серед досвідчених жінок виявилось на 25 % більше осіб із вищим за середній рівнем фізичного стану, порівняно із тими, котрі нещодавно почали заняття.

Отже, під поняттям *оздоровчий фітнес* ми розуміємо систему оздоровчих вправ, що спрямовані на підвищення фізичного стану до безпечного рівня, що у свою чергу гарантує стабільний стан здоров'я.

Аналіз наукової літератури дав змогу виокремити такі типові характеристики ОФ: 1) використання засобів фізичного виховання для зміцнення здоров'я (заняття мають забезпечити профілактику серцево-судинних захворювань); 2) спрямованість тренувального процесу на підвищення рівня фізичного стану; 3) домінуюче значення посильних вправ, що не потребують високої рухової підготовленості та спеціального інвентарю; 4) виключення із занять травмонебезпечних та занадто напружених вправ; 5) заняття мають надавати задоволення; 6) створення у того, хто займається, спеціальних фізкультурних знань, що необхідні для самостійних занять фізичними вправами.

Неадекватні за обсягом навантаження, що перевищують можливості фізичного стану організму, можуть приводити до незворотніх змін. Основні причини такого – незнання основних принципів програмування оздоровчо-фізкультурних занять. Так, ОФ служить дієвим засобом профілактики хвороб серцево-судинної системи, порушень постави, а також ефективним засобом попередження інсульту та інфаркту міокарда.

Під програмуванням у фітнесі розуміємо розробку алгоритму для досягнення оптимального стану здоров'я різних груп населення, що передбачає визначення раціональної сукупності засобів і методів фізичної культури, певної послідовності їх використання із врахуванням особливостей фізичного здоров'я та тренуваності людини [17]. У процесі програмування занять ОФ необхідними є визначення: спрямованості фізичних вправ, інтенсивності занять, кількості занять на тиждень, темпи збільшення навантаження протягом місяця.

Аналіз етапів програмування оздоровчого заняття дозволив встановити необхідність урахування *особливостей контингенту, розмаїття обладнання, умов для занять, варіантів комплексів фізичних вправ та час їхньої реалізації* [7]. На нашу думку, важливими вихідними показниками, від яких залежатиме програмування заняття будуть фізичний стан підопічного та його потреби.

Різноманітні практики сучасних фізкультурно-оздоровчих систем покликані стабілізувати стан здоров'я людини та гармонізувати її внутрішній світ. Проте застосування новітніх оздоровчих методик не завжди сприяє залученню населення до занять фізичною культурою та спортом. До того ж, суттєвими перепонами на шляху до оздоровлення є брак часу, травматизм та обмеження інтенсивності за станом здоров'я.

Найбільш популярними серед фітнес-систем, що залучають до здорового способу життя, оптимізують рухову активність та підтримують належний ступінь мотивації до занять є: аеробіка (степ-аеробіка, тай-бо,

танцювальна аеробіка, спінбайк-аеробіка, фітбол-аеробіка, аквафітнес), шейпінг, бодіфітнес (силові вправи), танцювальні напрями, бодібалет, заняття з елементами гімнастики, бойові мистецтва та психотренінг.

Незважаючи на варіативність сучасних фітнес-програм все одно існує низка невирішених питань, пов'язаних із виокремленням специфічних підходів та прийомів, що постають суттєвими під час програмування фізкультурно-оздоровчих занять із жінками першого зрілого віку (найбільш активними споживачами фітнес-послуг).

Зокрема, В. Кренделева наголошує на необхідності збереження типової структури занять з фітнесу (розминка, аеробна частина, силові вправи, розвиток гнучкості (стретчинг), заключна (відновлювальна) частина), що відповідає принципам ОФ [20].

Серед особливостей програмування оздоровчо-фізкультурних занять для жінок рекомендують застосовувати активний аеробний та медитативний музичний супровід, ароматерапію, мале допоміжне обладнання (міні-боли, скакалки, гуми, еспандери тощо), приділяти увагу вправам на розтягування та мануальній гімнастиці. Але базовими все одно будуть принципи правильного харчування, системності фізичних навантажень та відмова від шкідливих звичок.

Фахівці зазначають, що вдало спрограмованим вважатиметься оздоровче тренування, що враховуватиме: морфологічні показники (особливості статури, функціональні показники) [24]; професійну діяльність і актуальний стан здоров'я [41]; біологічну доцільність у підборі вправ [9]; мотивацію до занять; поступового зростання навантажень.

Надзвичайно важливим сьогодні є вплив оздоровчих занять на психоемоційний стан жінок. Так, В. Миронова [30] вважає необхідним дотримання валеологічного підходу, що полягає у комплексному впливі на компоненти життєдіяльності жінок (фізичний, психічний соціальний), засобах оздоровчої фізкультури, що найбільш приваблюють досліджувану

категорію та організації фізичної культури з урахуванням стану здоров'я жінок.

На перевагу нераціональним заняттям (що не враховують вік, функціональні можливості та дозування навантажень, – і все це призводить до зменшення ефективності, втраті інтересу та навіть перенапруження організму та зношення функціональних систем) у теперішній час все більшої популярності набувають системи ОФ, що передбачають оптимальні фізичні навантаження.

До таких систем, безсумнівно, належить і пілатес. Він виділяється своєю безпечністю та ефективністю. Пілатес не пропонує намірне навантаження, але разом з тим, застосовується для індивідумів із різним рівнем фізичної підготовки.

Пілатес як «ментальний фітнес» – особливий напрям оздоровчого впливу, заснований на нерозривному зв'язку тіла та свідомості. У початковій основі Пілатесу налічувалося 34 вправи (засновник Дж. Пілатес). Сьогодні система налічує вже близько 500 вправ [4, 23]. Філософія методу полягає у досягненні здоров'я через рівновагу фізичних, розумових та духовних якостей, а також отриманні задоволення від виконання вправ.

Пілатес – один з найпопулярніших напрямів фітнес-програм у сучасних фітнес-центрах. Недостатність наукового обґрунтування програми з пілатесу обумовлена комерційністю фітнесу, відсутністю адекватної системи контролю за фізичним станом осіб, що займаються та різним рівнем підготовки інструкторів. Переважно, пілатес позиціонується як оздоровча система, що спрямована на корекцію постави, і це мотивує до занять лише 18% жінок [4, 37]. Засоби пілатесу можуть виконувати як основну, так і додаткову функцію у системі тренувань, що залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів у формулюванні клієнтського запиту.

Сучасні фахівці намагаються систематизувати дані щодо ефективності пілатесу як оздоровчої системи. Наразі авторами досліджено вплив занять пілатесом на функціональний стан дівчат 18-20 років, виділено

особливості застосування системи пілатес для корекції функціональних порушень хребта студенток [37], досліджено вплив занять пілатесом на розвиток фізичних якостей жінок другого зрілого віку [4, 25].

Усі дослідники вказують на ряд переваг системи Пілатес, зокрема мінімальні навантаження на ССС при виконанні вправ, що дає змогу займатися тренуваннями в будь-якому віці, а також на відсутність виснажливих довготривалих тренувань для досягнення оздоровчого та естетичного ефекту.

Науково-літературні дані дозволяють вказати, що представлені методики занять за системою Пілатес неодмінно базуються на принципах оздоровчої спрямованості ОФ [23], що включають: *систематичність, відповідність рівню підготовки, поступовість збільшення навантаження, доступність для основної маси жінок, поступовість переходу до нових вправ, індивідуальність підходу, постійний візуальний контроль, забезпечення високого емоційного фону, дотримання правил техніки безпеки.*

З-поміж інших фітнес-систем Пілатес вирізняється своїми принципами, що складають основу авторської системи. До них належать: *1) концентрація; 2) центрування; 3) дихання; 4) контроль; 5) точність; 6) плавність руху; 7) ізоляція; 8) регулярність.*

Загальнодидактичні *принципи поступовості та систематичності* полягають у поетапному збільшенні інтенсивності занять та фізичних навантажень при переході від програми для початківців до програми середнього та вищого за середній рівень. *Принцип регулярності*, в основі якого лежать закономірності, що визначають вплив повторних рухових дій на розвиток якостей та оборотність розвитку здібностей у разі тривалої перерви між заняттями. *Принцип адекватності фізичних навантажень* відповідає функціональним можливостям організму людини [35].

Досліджуючи специфічні принципи Пілатесу, ми звернули увагу, що його ефективність визначає поєднання загальних принципів оздоровчих тренувань та специфічних принципів, притаманних ментальному фітнесу.

На думку Ю. Томіліної, пілатес для жінок – це напрям всебічного оздоровлення шляхом використання комплексів вправ, що внаслідок поєднання принципів західних і східних методик тренування комплексно впливають на організм з огляду на мотиваційно-потребнісну сферу та початковий рівень фізичного здоров'я. Тренувальні принципи, що вирізняють систему Пілатес з-поміж інших: *концентрація, централізація та контроль м'язів* [45].

За оцінками Ф. Загури [15] необхідним є розмежуванням вправ системи пілатес за рівнем складності:

- «програма для початківців» (знайомство із системою Пілатес та його принципами, навчання основам дихання, вивчення базових вправ);
- «програма для людей середнього рівня підготовленості» (закріплення техніки виконання відомих вправ та засвоєння нових, складніших вправ за умови концентрації уваги на правильності техніки, виконання і узгодженість рухів із ритмом дихання);
- «програма для добре підготовлених».

На заняттях у фітнес-клубах частіше спостерігаємо «комбіновані» форми занять. Програми пілатесу варіативні, можуть пропонуватися як індивідуальні, або як групові заняття.

Залежно від засобів тренування, займатися за системою Пілатес можна як без обладнання (*matwork – робота на маті*), так і з різними видами обладнання. Використовують мале (*ізотонічні кільця, міні-боли, фітболи, гумові амортизатори, гантелі*) і велике (*реформери, кадилаки, бочки, стільці, сходинки*) обладнання. Специфічна особливість вправ у системі Пілатес – це необхідність втримання рівноваги за відсутністю жорткої

фіксації опори, що потребує додаткових зусиль під час виконання вправ, унаслідок чого задіяно багато глибоких м'язів.

Базові вправи, що застосовуються у Пілатесі є вправи на скручування, скручування хребта, розтягування ніг і розтягування хребта (рис. 1).



Рис. 1. Базові вправи пілатесу (рівень Basic).

Усі вправи системи Пілатес, залежно від поставленої мети, розподіляють на 8 груп, основна функція яких: 1) виправлення постави та позбавлення від головного болю (що викликане неправильною поставою); 2) покращення еластичності та гнучкості м'язів, рухливості суглобів; 3) зменшення болю у спині та суглобах; 4) збільшення сили м'язів та підвищення їхнього тону; 5) зміцнення серцево-судинної та імунної систем; 6) виховання витривалості; 7) стабілізація корпусу; 8) зняття напруги та досягнення внутрішнього спокою, покращення самопочуття, підвищення настрою тощо; 9) нормалізація маси тіла [1, 2, 50].

На думку багатьох науковців, заняття за системою Пілатес є таким методом управління власним тілом, що не залишає поза увагою жодної частини тіла, вчить дослухатися до свого тіла та розвиває рівновагу між тілом і розумом. О. Буркова акцентує увагу на тому, що у результаті занять пілатесом поліпшується також кисневий обмін: що позитивно впливає на психіку через прискорене виділення ендорфінів [4]. С. Савін [39], окрім

сприянню гнучкості, координації та витривалості, серед переваг пілатесу називає його дієвий вплив на порушення постави та захворювань хребта і суглобів. О. Дан [11] вважає за необхідне приділяти більше уваги скручуванням і розкручуванням хребта, унаслідок чого досягається розвиток його рухливості у поперековому відділі та профілактика болю у грудному відділі.

Серед декількох підходів до розробки програм пілатесу (комплекси вправ різної спрямованості), найважливішим вважаємо підхід із акцентуацією на його оздоровчому спрямуванні.

Наразі науковці виділяють авторські методики тренувань за системою Пілатес. І. Маріонда [26] називає пілатес безпечною системою тренувань, що не має вікових обмежень і може застосовуватися навіть після травм хребта. Автор вказує на високу ефективність застосування системи Пілатес для зміцнення м'язів спини, живота і тазу у жінок, та тих м'язів, що відповідають за репродуктивне здоров'я, що також дозволяє позиціонувати Пілатес як оздоровчу систему. С. Сологубова [42] пропонує проводити заняття за системою Пілатес для розвантаження хребта, паралельно вирішуючи завдання з розвитку гнучкості та корекції постави. Причому, для усунення больових синдромів найчастіше застосовують пілатес на маті або аквапілатес. Ф. Загура [15] пропонує програму з 11 рухів, де увага зосереджується на контролі над рухами і зміцненні м'язів «центру сили», а також збільшення швидкості виконання вправ за рахунок дотримання плавності та точності. Така програма передбачає плавний перехід (протягом 5-ти місяців) від початкового рівня до рівня підготовлених. Основні вправи: *«сотня»*, *скручування вгору*, *круги ногою*, *перекочування на спині*, *розтягування ніг по черзі*, *розтягування ніг одночасно з розтягуванням спини*. А. Наконечна [31] пропонує застосовувати пілатес для жінок другого зрілого віку, оскільки порушення постави та больовий синдром у різних відділах хребта (на що скаржаться жінки цієї вікової групи), пов'язані із

недостатнім розвитком м'язового корсета, малорухливим способом життя та гормональними порушеннями. О. Менших [29] називає переваги великого обладнання пілатесу: нежорстка фіксованість опори, що дозволяє утримувати рівновагу та докладати додаткові зусилля, що зумовлює включення величезної кількості дрібних м'язів, які рідко «вмикаються» під час звичайних тренувань. С. Дмитрук [14] виділяє у пілатесі принцип біологічної доцільності у підборі фізичних вправ, що обумовлено специфікою будови тіла жіночого організму.

Отже, пілатес – це безпечна система тренувань, що належить до «ментального фітнесу», спрямована на покращення роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної і лімфатичної систем, зміцнення м'язів-стабілізаторів, що утримують хребет, на покращення відчуття балансу та рівноваги свого тіла в просторі, координації, сили та м'язової витривалості, вчить рухатися граційно і красиво.

Практика сучасного оздоровчого фітнесу часто випереджає теорію, при цьому більшість методичних розробок, присвячених пілатесу, мають фрагментарний характер, не відображаючи усю складність і багатогранність впливу на різні системи організму людини. Основна відмінність пілатеса від більшості видів фітнесу в тому, що під час виконання вправ в роботу включаються м'язи, які розташовані глибоко (поперечний м'яз черевного преса, м'язи тазового дна та багатороздільні м'язи хребта). Окрім роботи великих поверхневих м'язових груп, особлива увага приділяється саме навантаженню глибоких дрібних м'язів, які потребують специфічного тренування.

Комплекси програм пілатесу є найбільш вдалими, якщо у них поєднано вправи різних груп, тоді зростає всебічний ефект від занять [42].

Серед сучасних фітнес-інструкторів й досі немає єдиного погляду на реалізацію принципів пілатесу під час тренування, а також не вироблено єдиного підходу щодо методики навчання вправ [43]. Очевидно, що така ситуація пояснюється варіативністю шкіл Пілатесу (усього їх 5:

Лондонський інститут вивчення методу Дж. Пілатеса; AALO-пілатес (Нідерланди); Американська і Австралійська школи пілатеса та Стотт-пілатес). Кожна школа, перш за все, вирішує проблеми формування правильної постави.

Відсутність системного теоретичного обґрунтування питань реалізації принципів пілатесу, індивідуалізації у тренуваннях, дозування фізичних навантажень вимагають подальших досліджень та обґрунтування ефективності технологій пілатесу як оздоровчої методики.

Навіть якщо фітнес-тренування спрямовано переважно на корекцію статури, обов'язково слід враховувати динаміку функціональних змін, які дозволяють оптимально підібрати навантаження, не викликавши перевтоми та негативного відношення до занять [24, 49].

У процесі систематичних занять відбуваються поступові зміни в організмі: поліпшується обмін речовин, діяльність серцево-судинної і дихальної систем, підвищується рівень фізичної підготовленості, життєвий тонус, працездатність [16, 21]. Тому під час побудови програм фітнес-тренування необхідно враховувати як морфологічні показники, що характеризують особливості фігури, так і функціональні показники, що характеризують стан здоров'я [21].

Деякі автори під час своїх досліджень спираються на окремі морфофункціональні показники, інші використовують групи, або беруть лише один з показників, який на їхню думку характеризує певний бік морфофункціонального чи фізичного стану [16, 21, 33, 34]. Однак, наукових робіт, в яких на основі комплексних досліджень морфофункціонального і фізичного стану жінок першого зрілого віку виділені найважливіші (опорні) для побудови фітнес-тренувань показники в доступній літературі нами знайдено не було.

Ю. Беляк [2, с. 81] виявив тенденцію до поступового збільшення загальної маси тіла жінок у середньому на 2–5 кг кожні п'ять років життя та зростання частки жінок, у яких констатовано напружену роботу серцево-

судинної системи до 75%. Ґрунтовні дослідження автора дали підставу жінок 21-35 років розподілити на три класи за рівнем жирового компонента та з'ясувати, що заняття ОФ статистично достовірно сприяють покращенню фізичного стану жінок, проте потенціал удосконалення показників обмежений резервами їхнього організму.

Згідно із дослідженнями Ю. Томіліної [45], у третини обстежених зафіксовано надлишок маси тіла, а в більшості з них – низький рівень фізичної працездатності. Окрім того, уже в першому зрілому віці в жінок з'являються болі в ділянках шиї, спині, суглобах.

Водночас, за даними А. Говсієвича [10, с. 31], маса тіла, частота дихання, систолічний тиск у жінок першого зрілого віку, починаючи з 30 років вже збільшується, а показники фізичної підготовленості знижуються. При цьому погіршуються показники фізичної працездатності, витривалості, порушується функція киснево-транспортної системи, падає швидкість, знижується рівень м'язової сили, координації та реакції у зв'язку із погіршенням рухливості нервових процесів.

Утім спеціалісти одностайно вказують на те, що вікові зміни в жінок першого зрілого віку мають функціональний характер [34, 50], що дає змогу фахівцям із фізичного виховання зосередити увагу на оптимізації рухової активності жінок цієї категорії, залученні їх до занять ОФ, пропаганді здорового способу життя.

Програмування занять ОФ із жінками першого зрілого віку вимагає наявності знань про їхній фізичний стан. З огляду на твердження фахівців [27, с. 74], головна направленість фізкультурно-оздоровчих занять із жінками 21-35 років – досягнення ними належного рівня фізичного стану.

Узагальнюючи дані спеціальної літератури з питань організації фізкультурно-оздоровчих занять із жінками першого зрілого віку, Ю. Фурман [48, с. 63] указує на ОФ як на найбільш збалансовану програму фізкультурної діяльності, спрямовану на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану людини в умовах сучасної цивілізації.

Натомість, показники фізичного стану – необхідна вихідна інформація під час програмування занять із жінками ОФ.

У ході вивчення та аналізу наукових даних нами встановлено, що, досліджуючи показники фізичного стану жінок першого зрілого віку, фахівці, насамперед, звертають увагу на їхні антропометричні показники, дані функціонального стану ССС, показники респіраторної системи, індекс фізичної працездатності, а також дані фізичної підготовленості [24]. Стверджується, що в практичній діяльності при побудові програм фітнес-тренувань для жінок указаної вікової групи найбільш вагомими показниками є ті, що, об'єднані у вісім факторів: I – середньодинамічний тиск, індекс фізичного стану, індекс Робінсона; II – частота серцевих скорочень, хвилинний об'єм крові, проба Руф'є; III – проба Штанге, індекс Скібінського; IV – маса тіла; V – вегетативний індекс Кердо; VI – коефіцієнт витривалості; VII – проба Яроцького; VIII – життєва ємність легень

Для аналізу динаміки фізичного стану під впливом занять ОФ Ю. Беляк [2, с. 81] пропонує використовувати інтегральну оцінку, яка включає оцінку шести факторів фізичного стану, що виділив автор: I – величина жирового компонента (%), II – величина індексу атерогенності, III – товщина жирової складки живота, IV – величина індексу Робінсона, V – величина адаптаційного потенціалу, VI – результати виконання човникового бігу 10×5 м.

Існують свідчення [27, с. 74] про те, що для оцінки рівня фізичного стану жінок, окрім показників умісту жиру в організмі та скелетно-м'язової маси пропонується інформативніші показники, аніж індекс маси тіла. Зокрема, потрібно брати до уваги індекс Робінсона, індекс Руф'є, адаптаційний потенціал, а також індекс шоку, який дає змогу встановити можливість дисфункцій у діяльності ССС, що супроводжується погіршенням системної геодинаміки.

Отже, більшість фахівців схиляються до думки, що фізичний стан жінок залежить від їхнього фізичного розвитку, функціонального стану

основних систем організму, фізичної працездатності, адаптаційного потенціалу, а також розвитку окремих рухових якостей, серед яких важливу роль відіграють показники рівноваги й гнучкості. Окрім того, стан жінок характеризується такими показниками, як настрій, стриманість, апетит тощо.

Підсумовуючи вищезазначене, на наш погляд, найбільш вдалим для занять ОФ, є такий алгоритм до залучення занять жінок першого зрілого віку: 1) *установлення рухових вподобань жінки*; 2) *з'ясування основних завдань, які жінка намагається вирішити за допомогою тренувань*; 3) *визначення психотипу жінки*; 4) *визначення наявних медичних протипоказань*; 5) *оцінка фізичного стану жінки*; 6) *оцінка психоемоційного стану жінки*; 7) *виявлення наявності больових відчуттів у ділянці спини й рівня сприйняття навантажень*; 8) *пропонування індивідуальної програми занять ОФ*.

Аналіз наукових джерел доводить, що фізичні навантаження жінок повинно бути спрямоване на збереження й зміцнення фізичного здоров'я, зокрема на вдосконалення основних систем їхнього організму.

У результаті теоретичного дослідження програмувань оздоровчого тренування зроблено такі висновки.

1. Аналіз даних про негативні тенденції щодо зниження рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку доводить необхідність вивчення впливу ОФ на показники їхнього фізичного стану для планування заходів оздоровчого характеру й програмування занять оздоровчим фітнесом. Сучасні жінки першого зрілого віку характеризуються поступовим збільшенням маси тіла й зниженням показників функціонального стану дихальної системи та фізичної підготовленості. Окрім того, фахівці спостерігають зниження рівня фізичного здоров'я жінок цієї категорії. Спеціалісти рекомендують різні підходи до оцінки фізичного стану жінок, проте спільними показниками в багатьох авторів є *показники*

фізичного розвитку, функціонального стану основних систем організму, фізичної працездатності й фізичної підготовленості.

2. Наразі доведено позитивний вплив різних видів фітнесу на показники фізичного стану жінок та їхню психофізіологічну сферу: під впливом фітнес-тренувань у жінок відбувається корекція осанки й зниження маси тіла, знижується артеріальний тиск, ЧСС, збільшується життєва ємність легень, розвивається гнучкість, рівновага та відбуваються інші позитивні зрушення.

3. За результати аналізу наукових літературних джерел встановлено, що є попит на заняття за системою Пілатес, оскільки виявлено практичний ефект занять; але серед вітчизняних літературних джерел недостатньо таких, що описують систему Пілатес через наукове підґрунтя.

4. Дані сучасних досліджень морфофункціонального стану жінок першого зрілого віку свідчать, що цей контингент мав середній та нижче середнього рівень морфофункціонального та фізичного стану. Найбільш вагомими та інформативними для програмування занять ОФ є такі показники морфофункціонального та фізичного стану: I фактор – СДТ, ІФС, індекс Робінсона; II фактор – ЧСС, ХОК, проба Руф'є; III фактор – проба Штанге, індекс Скібінського; IV – маса тіла; V – вегетативний індекс Кьордо; VI – коефіцієнт витривалості; VII – проба Яроцького; VIII – ЖЄЛ (усього 13 показників). Перелічені показники можуть бути рекомендовані для використання у практичній діяльності фітнес-інструктора.

5. Представлено алгоритм до залучення занять жінок першого зрілого віку, що вміщує збір інформації про вихідний фізичний стан жінки та враховує її рухові пріоритети.

Отже, систематизація знань про систему Пілатес, виділення головних характеристик методики видається доречною та своєчасною. Проведене теоретичне дослідження дозволило систематизувати накопичений матеріал, уточнити поняття «Пілатес» як оздоровчої системи, виділити його основну

мету, завдання та переваги, а також виявити очікуваний вплив на фізичний стан жінок.

Перспективою подальших досліджень є втілення одержаних теоретичних результатів у практику оздоровчих тренувань та дослідження динаміки показників фізичного та психоемоційного стану жінок у процесі заняття; розробка програми проведення занять за системою Пилатеса різного цільового спрямування для жінок.

Література

1. Алперс Э. Пилатес. Совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела. ИЗД. «АСТ», 2006. – 272 с.

2. Беляк Ю. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом / Ю. І. Беляк // Спортивна медицина. – 2014. – №1. – С. 80–86.

3. Букова Л. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста / Л. Букова, И. Ковальская, А. Расолько // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 43–47.

4. Буркова О. «Пилатес» – фитнес высшего класса / О. Буркова, Т. Лисицкая. Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. 208 с.

5. Буркова О. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : диссертация кандидата педагогических наук : 13.00.04. 2008. – 217 с.

6. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / Синтия Вейдер; худож. – оформ. А. Киричѐк. Феникс, 2007. – 192 с.

7. Верховська М. Основи програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. – 2005. – № 1. – С.17-23.

8. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 141 с.
9. Гиптенко А. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста / А. Гиптенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 1. – С.13-16.
10. Говсієвич А. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системіоздоровчого тренування / А. Говсієвич, І. Іванов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 5 (75)16. – С. 30–33.
11. Дан О. Пилатес – гимнастика звезд / О. Дан. – СПб.: Питер, 2007.– 192 с.
12. Дарданова Н. Характеристики весоростовых показателей женщин 20-25 лет в зависимости от соматипа, занимающихся различными видами фитнеса // Дети, спорт, здоровье: межрегион. сб. науч. тр. по проблемам интегративной и спортивной антропологии. 2007. – Вып. 3. – С. 77 – 82.
13. Диско Л. Организационно-педагогические условия физического воспитания женщин, проживающих в северных регионах (на примере занятий фитнесом): дис. ... канд. пед. наук, 2009. 19 с.
14. Дмитрук С., ГулеЛ. Вплив системи Пілатеса на жінок зрілого віку // Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту на сучасному етапі і шляхи їх вирішення». Вісник Черн. нац. пед. ун-ту ім. Т. Шевченка. Чернігів: 2011. – Вип.86. – С. 176-180.
15. Загура Ф. Вплив занять за системою пілатеса на психоемоційні стани жінок першого зрілого віку / Ф. Загура, О. Лесько, Л. Козіброда // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 34–36.

16. Земцова І. Спортивна фізіологія / І. Земцова. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – 208 с.
17. Иващенко Л. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Иващенко, А. Благий, Ю. Усачев. – К.: Наук. Мир. – 2008. – 198 с.
18. Концепція Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації на 2006–2015 рр.». – 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.moz.gov.ua/ua/portal/Pro_20050711_0.html
19. Котов В. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку / В. Котов, І. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових статей. Харків : ХДАФК, 2008. – № 4. – С. 7–10.
20. Кренделева В. Визначення ефективності занять оздоровчою гімнастикою жінок 20-35 років / В. Кренделева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць / М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – № 2 (10). – С. 63-66.
21. Круцевич Т. Рекреация в физической культуре разных групп населения: уч. пособие / Т. Круцевич, Г. Безверхняя. – К.: Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.
22. Круцевич Т. Спільні основи теорії та методики фізичного виховання. Т.2. – К., 2003. – 392 с.
23. Кучерова О. «Пилатес» как эффективное средство физической подготовки. http://www.institutemvd.by/components/com_chronoforms5/chronofoms/uploads/20160406132209_Kucherova.pdf
24. Луковська О. Фактори морфофункціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування / О. Луковська, С. Сологубова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. – № 5. – С. 46–50.

25. Лядська О. Вплив оздоровчих занять за системою «Пілатес» з елементами програми «пор де бра» на розвиток функції рівноваги у жінок другого зрілого віку/ О. Лядська, Н. Ряпасова // Спортивний вісник Придніпров'я, 2014. т.№ 2. – С.86-89.
26. Маріонда І. Застосування основних принципів Пілатесу у проведенні занять зі студентами спеціальних медичних груп / І. Маріонда, Л. Джуган // Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. Козубовська. – Ужгород: Говерла, 2014. – Вип. 31. – С. 94–96.
27. Мартынюк О. Показатели физического состояния женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой. Слобожанський науково-спортивний вісник. –2016. – № 4 (54). – С. 73–78.
28. Масляк И. Физическое здоровье женщин молодого и среднего возраста под влиянием упражнений степ-аэробики. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 10. – С. 45–50.
29. Меньших О., Костогриз-Куликова Н., Петренко Ю. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Меньших, Н. Костогриз-Куликова, Ю. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
30. Миронова В. Реализация валеологического подхода в процессе занятий физической культурой с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. 2001. – 23 с.
31. Наконечна А. Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса / А. Наконечна // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб.наук. праць. – 2012. № 3 (19). – С. 233-236.
32. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій / В. Осіпов // Фізичне виховання,

спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. –2012. – № 4 (20). – С. 305–309.

33. Остапенко Л. Как выйти из состояния перетренированности // Iron Man, 2006. <http://sportbok.narod.ru/Tren/tr303.html>

34. Ошевенский Л. Изучение состояния здоровья человека по функциональным показателям организма / Л. Ошевенский, Е. Крылова, Е. Уланова (методические указания). 2007. – 67с.

35. Пирогова Е., Иващенко Л., Страпко Н. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоровье, 1986. – 252 с.

36. Романчук О. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості / О. Романчук, Є. Долгієр // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 2 (52). – С. 101–106.

37. Рукавишникова С. Методика применения пилатеса как средства профилактики структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 82-86.

38. Руненко С. Фитнес-тестирование для разработки индивидуальных программ коррекции фигуры в современных оздоровительных центрах // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2007. № 2. С. 48 – 52.

39. Савин С. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. УЦ «Перспектива», 2015. – 251 с.

40. Савитська Н. Ритмічна гімнастика: побудова комплексів та методика проведення занять / Н. Савитська, Г. Блажиевський. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури. – Житомир, 2015. – С. 97–99.

41. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса (руководство для инструкторов). 2002. – 177 с.

42. Сологубова С. Вплив індивідуальних програм на фізичний стан жінок першого зрілого віку / С. Сологубова // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2015. – С. 100–104.
43. Сосіна В. Сучасні проблеми розвитку системи Дж. Пілатеса у світі / В. Сосіна, А. Наконечна. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. Львів, 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 237-242.
44. Теорія і методика фізичного виховання; за редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008. – Т.2 – С. 320 – 338.
45. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку які займаються пілатесом / Ю. Томіліна // Молода спортивна наука України. – 2016. – Т 4. – С. 153–157.
46. Тулайдан В. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с.
47. Федякин А. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий / А. Федякин, Ж. Кортава // SochiJournalofEconomy. – 2013. – № 2 (25). – С. 133-136.
48. Фурман Ю. Анализ оздоровительных технологий, используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Ю. Фурман // Молодіжний науковий вісник. – 2013. – С. 63–68.
49. Хоули Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Хоули, Б. Френке. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
50. Шахлина Л. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Шахлина // НУФВСУ. – К.: Наукова думка, 2001. – 327 с.
51. Шишкіна О. Вплив занять фітнесом на психофізіологічну сферу жінок / О. Шишкіна // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. ст. – Х., 2012. – № 5. – С. 111–113.

4.4. Віртуальне навчання з фізичного виховання під час COVID-19.

Закриття освітніх закладів через пандемію COVID-19 зменшило можливості молоді бути фізично активними та вплинуло на відмінності в стані їх здоров'я. Фізичні вправи є найбільшим вагомим інструментом для підтримки фізичної активності здобувачів освіти, але думки педагогів щодо того, як проводити якісні заняття під час віртуального навчання, залишаються невивченими.

Дистанційне навчання – це те, про що багато викладачів фізичної культури ніколи не думали, що їм доведеться робити, враховуючи практичні та філософські суперечності, притаманні викладанню та навчанню рухового змісту за допомогою комп'ютера. Проте пандемія COVID-19 змусила більшість вчителів фізичної культури перейти на дистанційне навчання [2].

Протягом останніх трьох років викладачам фізкультури довелося швидко трансформувати свої очні уроки у віртуальне середовище.

Під час пандемії COVID-19 освітянам було доручено адаптувати свою традиційну практику викладання в різноманітних умовах. Адаптація змісту фізичної освіти та інструкцій для дистанційного навчання є унікальною по відношенню до інших галузей змісту (наприклад, математики, природничих наук, суспільствознавства тощо) завдяки зосередженню суб'єкта на розвитку фізичної грамотності учнів. Не дивно, що для вчителів фізкультури, яким поставлено завдання швидко перенести свою педагогічну технологію, щоб задовольнити потреби своїх учнів, це ставить інший набір проблем [1].

На початку пандемії викладачі фізкультури на всіх рівнях швидко виявили, що типова педагогічна практика суперечить створенню середовища онлайн-навчання, сприятливого для всіх учнів. Зокрема, стратегії прямого навчання (наприклад, спостереження за фізичною активністю) не так легко інтегрувати в дистанційне навчання.

Пандемія COVID поставила під тиск традиційні методи викладання через перехід на дистанційне навчання/навчання в умовах кризи. Це, безсумнівно, призвело до того, що вчителі відчували себе невідповідними, оскільки їм було поставлено завдання швидко переосмислити, реорганізувати та перепроєктувати заняття. Спільнота фізичного виховання об'єдналася та запропонувала різноманітну підтримку через соціальні мережі, веб-сайти та державні і національні організації. Можливість для інновацій стала необхідністю через пандемію [4].

Однак необхідність може стимулювати інновації, а пандемія надала викладачам фізкультури можливість змінити методи навчання. Роздуми про пристосування, зроблені під час переходу на дистанційне навчання, можуть дати цінне уявлення про мотивацію та залучення студентів, коли стаціонарне навчання відновиться.

Дистанційне навчання надає учням різноманітні сценарії навчання та новий досвід навчання. Він містить різноманітну інформацію про курси та онлайн-ресурси для навчання, які ефективно сприяють персоналізованому навчанню та компенсують часові та просторові обмеження навчання в класі. З широким застосуванням онлайн-навчання стає все більш важливим оцінювати його ефект. Відповідно до різних середовищ онлайн-навчання дистанційне навчання можна розділити на три типи: синхронне навчання, асинхронне навчання та змішане навчання. Кожен з цих трьох методів має свої переваги та умови, такі як характеристика суб'єкта або навіть розклад об'єктів та їх класів, їх інформаційна компетентність, комп'ютерне обладнання та мережеве середовище, слід враховувати при виборі найкращого способу навчання. Оскільки прогрес і розвиток інформаційних технологій усунули бар'єри для обміну знаннями, використання дистанційного навчання перетворилося на форму навчання, яка широко застосовується в сучасній системі освіти [1].

Платформа G Suite For Education надає ширші ресурси для дистанційного навчання. Завдяки ефективній інтеграції ресурсів переваги

дистанційної синхронізації та несинхронного навчання можна використовувати для розробки змішаного способу навчання. Змішаний режим навчання не лише приділяє увагу провідній ролі викладачів у керівництві, надиханні та контролі за навчальним процесом, а й повністю відображає ініціативу, ентузіазм і творчість студентів як суб'єктів навчального процесу. Змішане навчання ставить перед собою найцінніші освітні цілі, тобто подолати недоліки дистанційного навчання та покращити якість навчання.

Змішане навчання, включає в себе такі аспекти, як автономія студента, успіх і позитивна соціальна взаємодія. Студенти отримують підтримку у виконанні завдань, які сприяють більшій автономії за допомогою завдань на основі запитів, цілеспрямованого роздуму та спільної взаємодії з відгуками однолітків та викладачів з питань. Для вчителів перехід до підходів, орієнтованих на студента, докорінно змінює їхнє навчання, оскільки тепер вони діють більше як фасилітатор знань, а не розповсюджувач [3].

Незважаючи на потенційні переваги змішаного навчання в рамках фізичного виховання, це все ще відносно новий підхід для багатьох викладачів. Під час переходу до дистанційного викладання та навчання цей підхід добре спрацював у пристосуванні студентів, надаючи їм можливість вибору, у яких заняттях з фізичного навантаження брати участь, а які пропустити. Стратегії навчання, які слід розглянути після COVID-19, щоб краще опанувати навички 21-го століття та повторно залучити студентів до фізичного виховання, включають наступне [1]:

- випереджаючий набір: ознайомтеся з основним змістом і підключайтеся до уроку за допомогою цифрових засобів. Це дозволить викладачам публікувати більшість своїх прямих інструкцій в Інтернеті, щоб студенти могли переглянути їх перед уроком, звільняючи більше часу для прикладного навчання під час уроку;

- «вибір і голос»: завдяки творчому та активному навчанню учні можуть пов'язувати зміст заняття зі своїми особистими цілями. Виявлено,

що надання учням самостійності в навчанні є ефективною стратегією для мотивації та залучення студентів до фізичного виховання;

- використання автономної фізичної активності, орієнтованої на студентів: фізичного виховання в Інтернеті, цілі прогресивного кроку або руху, які необхідно виконувати за межами освітнього закладу, можуть сприяти самостійному навчанню та впливу альтернативної фізичної активності (використання сучасних технологій, таких як мобільні фітнес-додатки та фітнес-трекери);

- сприяння взаємодії студентів: інтеграція веб-інструментів для обговорення відео та аудіо контенту дає можливість викладачам сприяти взаємодії між учнями та змістом заняття (вид діяльності, який слугує не лише як творче оцінювання, а й створює простір, який заохочує студентів досліджувати різноманітні фізичні вправи).

Однією із переваг пандемії є те, що фізкультурники тепер мають більший досвід у навчанні з онлайн-технологіями, що озброює їх засобами для розвитку до більш позитивної та ефективної передачі змісту, оцінювання та діяльності за допомогою педагогічних засобів активного навчання. Отримані заняття можуть допомогти професії стати більш актуальною для студентів, розробляючи та розвиваючи навички 21-го століття (тобто вирішення проблем, міжособистісне спілкування, лідерство, творчість тощо), залучаючи студентів до особистого змісту, який заохочує їх бути активними протягом усього життя.

Література

1. Белікова Н. О. Прикладні аспекти використання інформаційно-комунікаційних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118(2), 2014. С. 21-24.

2. Брукс К., Мозьє Б., і Бассетт М. Навчання з дому? Що тепер? Підготовка онлайнного навчального посібника з надзвичайних ситуацій. Журнал фізичного виховання, відпочинку та танців. 2020, №91 (6), 46-49.

3. Гринченко І.Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. Вісник Житомирського державного університету. 2012. Вип. 64. С. 103-107.

4. Король О.С., Хрипач А.Г., Заліско О.К., Зелікова Т.І. Формування здоров'язберезувальної компетенції студентів у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 / за ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 7 (127) 20. С. 95-99.

4.5. Діджитал-толока освітнього процесу в умовах дистанційного навчання.

Діджиталізація всіх сфер суспільного життя – актуальний напрямок в умовах пандемії щодо вектору цифрової трансформації, зокрема освіти. Цифровізація освітнього сектора триває вже давно, оскільки останні роки технології все більше стають основною частиною навчання в аудиторії, а штучний інтелект сприяє персоналізованому навчанню як у закладах освіти, так і вдома.

Пандемія прискорила цифровізацію освіти, яка, як очікується, триватиме, коли здобувачі освіти повернуться до закладів, але проблеми захисту, які вона порушила, також залишаються. Пандемія посилила ці тенденції, оскільки дистанційне навчання стало нормою для багатьох, змінивши освітній ландшафт. Хоча студенти та викладачі повертаються до особистого навчання, велика частина цієї цифровізації, схоже, залишиться на місці й у майбутньому.

Ми не можемо уникнути змін, але можемо до них підготуватися. І маємо навчити молоде покоління змінюватися разом зі світом та вчитися протягом всього життя. Вміння пристосовуватися до нових обставин дало змогу людству не зникнути як виду. Навпаки, ми постійно розвивалися і продовжуємо робити це зараз.

Перехід до цифрового суспільства є революційним. Історичний досвід кардинальних змін переконує, що чим раніше вміння ефективно застосовувати у повсякденні інновації опанує більшість населення, тим швидше підвищиться загальний рівень життя в Україні [1].

Аналіз останніх публікацій. Науковий інтерес до цієї тематики проявляли такі вчені, як: М. С. Міхровська (запровадила авторське поняття «цифрове урядування»); О. М. Литвинов (розглянув діджиталізацію в контексті зміни розвитку людства); Л.І. Кормич та А.І. Кормич (досліджували співвідношення електронної демократії та електронного урядування і характеризували законодавчу базу України щодо регулювання

електронної демократії); К. А. Куприна (досліджувала процес діджиталізації поряд з автоматизацією); Т. М. Краснопольська й І. М. Милосердна (аналізували світовий досвід електронного урядування); А. Сіленко, М. Прохоров, Д. Малишко (питання електронного урядування) та інші науковці [2].

Формуванню цифрової (інформаційно-цифрової) компетентності присвячені роботи О. Сисоєвої та К. Гринчишиної, О. Трифонової, Г. Солдатової та О. Рассказової, особлива увага цій проблемі приділяється в рамках проекту «Нова українська школа».

Ми живемо в ХХІ столітті, де технології не знають меж. Це етап радикального розвитку, коли технології захоплюють кожен нішу і куточок. Смартфони, ноутбуки та планшети більше не є невідомими словами. На цьому етапі система освіти розвивається задля вдосконалення, оскільки здобувачі освіти цього покоління не народжені, щоб бути обмеженими рамками простого навчання; їхня цікавість величезна і не може бути задоволена освітніми системами, які були розроблені раніше. Якби ми продовжували навчати наших дітей так, як навчали їх учора, ми б позбавили їх завтрашнього дня [1].

Світ змінюється інформаційно – уроки фізичної культури за заходи спортивно-масового спрямування теж. Сучасні заняття – це не про перестрибування через «козла» та сидіння на лавочці. Уроки фізичної культури можуть і мають бути цікавими та корисними, а діджиталізація – не нездоланна перепона на шляху здобувачів освіти до спорту. Наші гаджети можна перетворити на союзника фізичної активності, зробити уроки інклюзивними, а роботу вчителя – динамічною.

Зв'язок змін в закладах освіти із загальною діджиталізацією суспільства є загальноприйнятною ідеєю. Обговорюються різні компоненти діджиталізації закладів освіти:

- 1) онлайн-освіта;
- 2) електронні освітні ресурси;

- 3) електронний документообіг;
- 4) навчання за допомогою тренажерів, віртуальної реальності;
- 5) формування компетенцій, необхідних у цифровому світі [3].

Уряд затвердив Стратегію розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року, яка дозволить на законних підставах впровадити цифрові проєкти у сфері фізичної культури та спорту.

Пропонуємо Вам тренди з рухової активності в умовах дистанційного навчання. На сьогодні, викладачі коледжу, мають можливість показати більше відкритих даних і корисних порталів з фізичної культури, які залюбки використовує студентська молодь під час навчальних занять [5].

Почнемо з проєкту Президента України, який направлений на оздоровлення всієї нації та створення вільного доступу до рухової активності: «Активні парки – локації здорової України». Програма передбачає використання QR кодів та онлайн платформи, за допомогою якої кожен бажаючий може тренуватися разом із відомими особистостями, фахівцями фізичної культури та спорту, спортсменами. Детальну інформацію можна знайти на Фейсбуці.

Дієвим рухливим методом роботи зі студентами під час дистанційного навчання виявилися різноманітні флешмоби: «Мирне небо Донбасу» (Осіпов І. В.); патріотичний флешмоб «Челендж – 22», флешмоб «Стрибки на скакалці» (Сліпецький В.П.); «Діджитал-вітання до Дня Збройних сил України та Дня захисників та захисниць України», «Челендж до Всесвітнього Дня здоров'я», тимбілдінг-діяльність «Туристичні локації Луганщини», «Всесвітній день футболу», акція «Дома добре» (Крошка С.А.).

Активно запроваджується діяльність на платформі Google Classroom, новому інструменті від Google G Suite For Education, за допомогою якого викладачі швидко створюють й упорядковують завдання, надають результати перевірок і легко спілкуються зі студентами за допомогою Jamboard, спільного створення презентацій, редагування документу тощо.

Дієвою формою роботи є створення курсу для студентів «Олімпіада з фізичної культури», де запропоновано зняти відеосюжети-сторіз про себе і заняття спортом, фізичною культурою, досугом, відпочинком; пройти курси на освітянських порталах; додати фото участі у спортивно-масовій роботі закладу освіти; проходження тестів на Online Test Pad. Результат виконання роботи – нагородження переможців та призерів, отримання додаткових балів до загального моніторингу показників спортивної діяльності.

Цікавинкою є спілкуватися за допомогою платформи Padlet, ресурс для створення, спільного редагування та зберігання інформації. Це віртуальна стіна, на яку можна прикріплювати фото, файли, посилання на сторінки Інтернет, замітки; для обміну знаннями та створення ком'юніті за тематиками. Це може бути приватний проєкт стіни або доступний для читання і редагування будь-яким користувачем, майданчик для обміну інформацією.

Ми віримо в те, що формати освітнього процесу мають розкривати творчий потенціал студентів, дозволяти прокачувати власні знання через навчання інших та сприяти обміну ідеями між однодумцями.

В сучасному світі створення сайтів вже давно стало невід'ємною частиною освітнього процесу. Можна отримати можливість широко заявити про свою діяльність та доцільність співпраці з фізичного виховання, ведення здорового способу життя, рухової активності, участі у змаганнях, досягнень з обраного виду спорту. Студенти можуть легко редагувати тексти, додавати зображення, змінювати розділи меню; здійснювати зворотній зв'язок, створювати галереї, таблиці, додавати відео та аудіо, завантажувати файли pdf, doc, xls, публікувати новини.

Яскравим прикладом є сайти, які створені студентами спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»: Горобцова А. (захоплення спортом з собаками); Поляков М. (інформація про улюблений вид спорту); Губарева М. (контент відображає вподобання студентки легкою атлетикою); Тушевська К. (майбутній вчитель фізичної культури) тощо.

При створенні WEB-сторінок студенти розробляють проєкт його дизайну (поєднання кольорів, фони тощо); обирають головну тему сторінки; наповнюють грамотним текстовим змістом; планують розміщення інформації на сторінці (різних наборів малюнків, анімації).

Конструктор Online Test Pad – багатофункціональний сервіс для проведення тестування та навчання, який включає конструктор уроків, тестів, кросвордів, систему дистанційного навчання та тестування. Можна перевірити знання із запропонованих тестів, а можна створювати власні. Викладачами фізичного виховання створено більше 50 тестів з освітніх компонентів загальноосвітнього та професійно-орієнтованого циклів, які включають обов'язкові та вибіркові блоки. Після проходження тестів можна отримати сертифікат, який буде доповненням до отримання балів за активність.

Користування освітніми порталами EdEra, Prometheus, де студенти, батьки, небайдужі до спорту можуть пройти онлайн курси, зокрема «Нова фізична культура», спрямовані допомогти майбутнім вчителям фізичної культури опанувати особливості викладання одного з сучасних видів спорту.

Для організації дистанційного навчання заклади освіти можуть використовувати відеоуроки для учнів у межах проєкту Всеукраїнська школа онлайн, які можна переглядати на YouTube-каналі Міністерства освіти і науки України та ще на 15 телеканалах і медіаресурсах. Не є виключенням і фізична культура. Цікаві руханки з відомими людьми імпонують студентам.

Соціальна мережа Facebook насичена групами з дистанційної фізичної культури, де можна користуватися розробками занять, відеоінструкціями для проведення різних видів рухової активності. Можна не тільки користуватися, але і самим ділитися наробками, робити аналіз проведеного, рекомендувати студентам для зразку під час підготовки уроків і занять під час проведення педагогічної практики тощо.

Інтернет-сервіс мультимедійних дидактичних вправ LearningApps – онлайн-сервіс, який дозволяє створювати інтерактивні вправи. Він є конструктором для розробки різноманітних завдань для використання на заняттях, і позаурочний час. Сервіс Learningapps є додатком Web 2.0 для підтримки освітніх процесів у закладах освіти різних типів. Конструктор призначений для розробки, зберігання інтерактивних завдань з різних освітніх компонентів, за допомогою яких здобувачі освіти можуть перевірити і закріпити свої знання в ігровій формі, що сприяє формуванню їх пізнавального інтересу. Можна використовувати вже розроблені тести.

Цікавинкою є запровадження Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура». Українська федерація «Спорт заради розвитку» спільно з Донецьким інститутом післядипломної педагогічної освіти (м. Краматорськ, керівник О. Качан). Метою проєкту є практичне впровадження та демонстрація модифікаційного інвентарю, тілесної перкусії та перкусійних інструментів, тренінгових вправ та інтерактивностей, які спрямовані на мотивацію, релаксацію, взаєморозуміння, комунікацію, емпатію, довіру та впровадження гейміфікації і технології віртуальної реальності в фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу освітніх закладів. Викладачі збагатили свій досвід та активно впроваджують наробки провідних освітян України.

Спортивний рух Олександра Педана «JuniorZ» – це всеукраїнський освітній проєкт, що має на меті перезавантажити уроки фізичної культури в українських закладах освіти та змінити методики викладання з урахуванням індивідуальних потреб учнів та інновацій.

Пропонуємо власні наробки рухових активностей.

1. Використання на заняттях «розумної гімнастики», яка ефективно розвиває пам'ять, концентрацію уваги, мислення, тренує координацію рухів та моторику і водночас робить заняття цікавими. Величезна користь і привабливість використання даних вправ в їх простоті і практичності.

2. «Руки-долоні» – це арт-терапевтичний метод, який розвиває не тільки творчу уяву, естетичний смак, а й моторику рук.

3. Антистресова пластична гімнастика – новий напрямок масової оздоровчої фізкультури, яка представляє собою цілісний підхід до морального і фізичного здоров'я людини; об'єднує в собі західні і східні підходи до здоров'я і включає в себе техніку розслаблення, психотренінг в русі, безбольовий масаж суглобів, біг, основи пластики і танцю. Метод спирається на виховання культури руху сприяє розвитку творчих можливостей і естетичного сприйняття життя [4].

Дані методи викладачі фізичного виховання застосовують під час проведення занять з фізичної культури та музичної ритміки для розминки і релаксації.

Таким чином, маємо зауважити, що діджиталізація, безсумнівно, змінила нашу систему освіти, але не можна сказати, що вона зменшила цінність традиційного навчання в аудиторії. Найкраще в цифровізації освіти в XXI столітті полягає в тому, що вона поєднує обидва аспекти: навчання в аудиторії та методи онлайн навчання.

Фізична культура – це саме життя! Особливо великого значення фізкультура і спорт набувають зараз, у вік технічної революції, коли бурхливими темпами в усі галузі держави впроваджуються механізація, автоматизація і комп'ютеризація. Особливо вона необхідна здобувачам освіти, оскільки в їхньому віці закладається фундамент фізичного розвитку і здоров'я.

Література

1. Браун М., Дехоні Дж., Міллічеп Н. Цифрове навчальне середовище наступного покоління. Ініціатива навчання Educause. <https://library.educase.edu/-/media/files/library/2015/4/eli3035-pdf.pdf>
2. Жерновникова О.А. Діджиталізація в освіті. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів:*

теорія і практика: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10 квітня 2018 р.). Харків, 2018. С. 88-90.

3. Залізко В.Д., Старинець О.Г. Інноваційні засоби діджиталізації послуг в об'єднаних територіальних громадах. *Бізнес Інформ*. 2019, № 5 (496). С. 62-66.

4. Крошка С.А., Борисенко Л.Л., Рухова культура та антистресова пластична гімнастика на сучасному етапі. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка* No 2 (340), Ч. I, 2021. С. 156-168.

5. Крошка С.А., Ігнатуша А.Л., Міненко Г.М. Професійна підготовка здобувачів фахової передвищої освіти в галузі фізичного виховання. Збірник статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 282-291.

Розділ 5.

Здоров'язбережувальне середовище закладу освіти як чинник формування валеологічної свідомості людини

5.1. Інтеграція тренінгових технологій в освітній процес фізичного виховання.

Сучасний етап розвитку системи освіти в Україні характеризується впровадженням інновацій і технологій, спрямованих на оновлення системи освіти згідно з вимогами сьогодення, модернізацію підходів до виховання учнів. Сучасна освіта в епоху новітніх технологій – це постійні виклики для педагогічної спільноти та всіх учасників освітнього процесу, що потребують від них здатності до постійного пошуку нестандартних підходів, нових форм та методів навчання, інтеграції у навчальний процес закладів освіти.

Стратегічним завданням реформування освіти стали відродження й розбудова національної системи Нової української школи, оновлення державних стандартів початкової та базової середньої освіти, створення нового освітнього середовища, розвиток ключових компетентностей та вдосконалення підходів до навчального процесу.

У Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» зазначається: «Реформування педагогіки загальної середньої освіти передбачає перехід до педагогіки партнерства між учнем, учителем і батьками, що потребує ґрунтовної підготовки вчителів за новими методиками і технологіями навчання» [8].

Розвиток та оновлення фізичного виховання в освітніх закладах завжди привертає увагу фахівців різного профілю, науковців та вчителів-практиків. Основною формою фізичного виховання в школі є урок фізичної культури, і він останніми роками зазнав значних змін, пов'язаних зі зміною стереотипів навчання, впровадженням інклюзивного навчання, розвитком

сфери спортивного інвентарю та обладнання, залежністю дітей від гаджетів, унаслідок чого погіршується їхнє здоров'я.

Використання сучасних технологій є ефективним методом удосконалення навчального процесу з фізичного виховання в закладі освіти та підвищення ефективності розвитку кожного учня. Освітні технології, що застосовуються на уроках фізкультури, доволі різноманітні: ігрові, інтерактивні, тренінгові, інформаційно-комунікативні, дослідницькі, фітнес, технології створення ситуації успіху, проблемного навчання, особистісно орієнтованого навчання, формування творчої особистості, проєктного навчання, критичного мислення, випереджального навчання, диференційного навчання, індивідуалізації процесу навчання групова (колективна) технологія тощо. Вони дають змогу вчителю закріпити знання й уміння та відпрацювати їх застосування в різних галузях суспільної та індивідуальної діяльності кожного учня, розвивають аналітичне мислення, сприяють всебічному розвитку особистості школяра та його самовираженню, створюють ситуацію успіху тощо [2].

На наш погляд, найбільш новими, цікавими та перспективними до впровадження у сферу фізичної культури є тренінгові вправи. Адже вони містять багато різноманітних вправ, за допомогою яких можна урізноманітнити урок, зробити його цікавим, а найголовніше, що не потребують дорогого інвентарю та обладнання.

Розвиток тренінгових технологій бере початок із реформування американської та європейської шкіл у 60-х роках ХХ століття. У наукових працях вітчизняних (П.Я. Гальперін, Н.Ф. Гализіна, Ю.К. Бабанський, В.П. Безпалько, М.В. Кларін) та закордонних (Дж. Керрол, Б. Блум, Д. Брунер, Г. Гейс, В. Коскареллі) учених відображено реалізацію технологічних підходів. Розробки елементів інтерактивного навчання висвітлюються також у працях В. Сухомлинського, Ш. Амонашвілі, В. Шаталова, Є. Ільїна, С. Лисенка тощо [1].

Інтерактивні методи навчання використовують на уроках фізичної культури вже доволі давно для тренування та розвитку учнів, формування у них практичних умінь та навичок. Їх упроваджують за допомогою різноманітних прийомів під час уроку. Це можуть бути ігрові вправи, практичні завдання, моделювання різних життєвих ситуацій, спільне вирішення проблем на основі аналізу обставин та відповідної ситуації, використання рольових ігор, застосування інтерактивних методів («Мозковий штурм», «Мікрофон», «Коло ідей», «Займи позицію», «Пресметод», «Акваріум», «Подорож», рольові ігри тощо) [9].

Одним із видів активного навчання, які базуються на залученні та співпраці, є тренінги. Тренінг – цікавий процес пізнання себе та інших, процес спілкування, у ході якого учні опановують нові знання і розширюють власний досвід. Тренінг має суттєві переваги над іншими формами навчання: забезпечує продуктивну діяльність учнів, мобілізує їхню увагу, враховує оптимальний руховий режим та фізичний розвиток, дає змогу більшою мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання для учнів. У його основу покладено вправи, що передбачають чітку постановку мети, контроль за правильністю виконання, детальний аналіз ситуації, можливість висловити свою точку зору, поділитися відчуттями й переживаннями, контроль емоційного стану, використання активних та інтерактивних методів роботи, особистого досвіду та знань учасників тощо.

На уроці-тренінгу головною є діяльність не вчителя, а безпосередньо учнів, їхній особистий досвід – основа для навчання. Учні використовують свій попередній досвід і на його основі відшукують та засвоюють нові уміння та навички. Учитель лише відіграє роль фасилітатора (з англ. *facilitate* – допомагати, полегшувати, сприяти). Він скеровує діяльність та взаємодію учасників на вивчення теми і досягнення мети уроку.

Тренінг як форму інтерактивного навчання педагоги-практики використовують давно. Термін «тренінг» (з англ. *train, training*) має низку значень: навчання, виховання, тренування, дресирування. Ю. Ємельянов

розглядає тренінг як групу методів, спрямованих на розвиток здібностей до навчання й оволодіння будь-яким складним видом діяльності. В. Нікандров тлумачить тренінг, як «метод ігрового моделювання психогенних ситуацій із метою розвитку психологічної компетентності, формування й удосконалення різних психологічних якостей, умінь і навичок». О. Сидоренко розуміє тренінг, як «навчання технологій дій на основі певної концепції реальності в інтерактивній формі». А. Грецов вважає, що тренінг – «це навчання шляхом придбання й осмислення життєвого досвіду, що моделюється у груповій взаємодії людей». На думку Л. Шепелевої, «тренінг – це інтенсивні короткотривалі навчальні заняття, спрямовані на створення, розвиток і систематизацію певних навичок, необхідних для виконання конкретних особистісних, навчальних або професійних завдань, у поєднанні з посиленням мотивації особистості стосовно вдосконалення роботи». У словнику іншомовних слів тренінг визначається як «організована форма навчально-виховного процесу, яка, спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій» [1, 9].

Останніми роками поряд із традиційними формами навчання спостерігається впровадження тренінгових технологій для досягнення основної мети і завдань навчального предмета. Тренінг складається із трьох частин: вступної, основної та заключної. На рисунку 1 запропоновано орієнтовну структуру тренінгу уроку з фізичної культури.

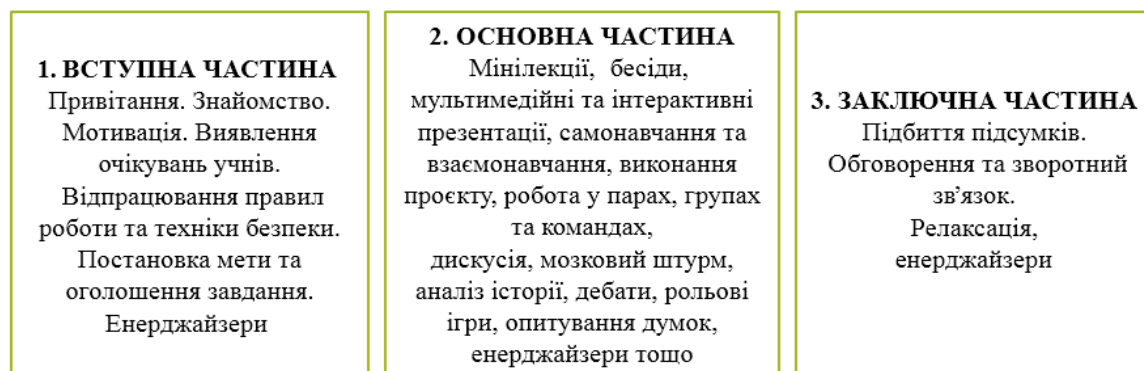


Рис. 1. Структура уроку-тренінгу з фізичної культури.

Основні вимоги до використання тренінгових технологій на уроці фізичної культури такі:

- чітке формулювання освітніх, виховних та оздоровчих завдань уроку фізичної культури;
- здобуття практичних умінь та навичок у поєднанні з моторною щільністю уроку;
- раціональна єдність словесних, наочних і практичних методів навчання;
- розширення рухового досвіду та вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій;
- зв'язок із раніше вивченим та набутим досвідом учнем із предмета «фізична культура»;
- формування самостійності й ініціативності здобувати знання і вміння та застосовувати їх на практиці;
- розвиток практичних навичок до виконання індивідуальних завдань і публічної презентації результатів своєї роботи;
- використання інтерактивних методів та нестандартних підходів до навчання;
- розвиток лідерських якостей та вміння ефективно працювати в команді;
- створення емоційного тла та «ситуації успіху»;
- поглиблення міжпредметних зв'язків.

Використання уроків-тренінгів в освітньому процесі – це адаптація найкращих вправ та методів – від тренінгових технологій до вимог сфери фізичного виховання. Застосування елементів тренінгових вправ урізноманітнює урок фізичної культури, додає йому новизни й позитивно сприймається учнями.

Наводимо низку відеоприкладів впровадження тренінгових вправ на уроках фізичної культури із Всеукраїнського проекту «Цікава фізкультура».



Будиночки –
Дракон –
Дві шеренги



Піца



Дерево емоцій
та М'ячик
побажань



Рол та Комар

Пропонуємо розглянути різноманітні напрями використання елементів тренінгових технологій на уроках фізичної культури (рис. 2).

Зворотний зв'язок	Релаксація	Взаємодопомога	Комунікація
Емпатія	Довіра	Взаєморозуміння	Зняття напруження
Енерджайзер	Активізація на роботу	Активізація теми уроку	Командна та групова взаємодія
Знайомство	Очікування учасників	Настрій на роботу та емоційний стан	Командоутворення

Рис. 2. Приклади тренінгових вправ, які доцільно впроваджувати на уроках фізичної культури.

Знайомство. Вправа «Алфавіт». Діти стоять у колі, кидають одне одному м'яч, називають своє ім'я та відповідний епітет, що починається на ту саму букву, що й ім'я, наприклад: Оксана – обережна, Андрій – активний, Віталій – веселий. У разі повторення імен слід добирати інший епітет, повторювати не можна. Гра закінчується, коли всі учні скажуть свої імена.

Настрій на роботу та емоційний стан. Вправа «Мій настрій». Дітям пропонують розповісти про свій настрій: можна намалювати його, порівняти з якимось кольором, твариною, фізичним станом, показати його в русі. Усе залежить від фантазії і бажання дитини. Також доцільно використовувати картки та кубики емоцій.

Очікування учасників. *Вправа «Годинник».* Учні пишуть на стікерах на початку уроку, чого хочуть навчитися сьогодні, прикріплюють їх на магнітно-маркерній дошці на намальований пісочний годинник. Наприкінці уроку підходять до дошки і промовляють, збулись їхні очікування чи ні, аналізуючи результат свого навчання.

Активізація теми уроку. *Вправа «Інопланетянин».* Учасники об'єднуються у дві групи: «Інопланетяни» й «Земляни». «Земляни» повинні підготуватися до зустрічі з «Інопланетянами» й відповісти на їхні запитання. «Інопланетяни» готують запитання для «Землян» за темою, яка розглядається на уроці. Тоді міняються ролями.

Активізація на роботу. *Вправа «Мавпа, слон і крокодил».* Учитель ознайомлює учасників із правилами зображення трьох тварин: мавпи, слона і крокодила. Кожну із тварин показують три учасники. Наприклад, щоб зобразити мавпу, гравець, який стоїть у центрі, має скорчити смішну гримасу, а учасники праворуч і ліворуч повинні підняти вгору одну руку, а другою робити характерні для мавп рухи-почісування. Так само з іншими тваринами. Після ознайомлення із кожною твариною починається власне гра. Ведучий навмання показує на якогось гравця і називає тварину. Обраний гравець має зобразити цю тварину, а учасники праворуч і ліворуч від нього допомагають йому. Після того цей гравець називає ім'я наступного учасника і тварину, яку потрібно буде зобразити. Так триває доти, поки група не почне справлятися із завданням швидко і без помилок. Учитель може запропонувати учасникам зображати і якихось інших тварин у ситуаціях, пов'язаних з уроком фізичної культури.

Енерджайзер. *Вправа «Австралійський дощ».* Учасники стають у коло. *Інструкція.* Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви передаватимете мої рухи. Щойно вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно! Можна повторювати рухи із заплющеними очима. Або всім разом відтворювати рухи ведучого. Або в колі робити рухи на

спині учня, який стоїть попереду. В Австралії здійнявся вітер (ведучий потирає долоні). Починає накрапати дощ (клацає пальцями). Дощ посилюється (почергово плескає долонями по грудях). Починається справжня злива (плескає по стегнах). А от і град – справжня буря (тупає ногами). Але що це? Буря стихає (плескає по стегнах). Дощ ущухає (плескає долонями по грудях). Рідкі краплі падають на землю (клацає пальцями). Тихий шелест вітру (потирає долоні). Сонце! (руки вгору).

Зняття напруження. *Вправа «Гармати».* Учні об'єднуються в пари. Один надягає на очі пов'язку й бере два металні снаряди. Другий стає його тренером і водночас намагається уникнути потрапляння у нього снарядів інших учасників вправи. Тренер не має торкатися свого партнера, але дозволяється вказувати йому напрямок кидка й давати поради. Учасники в парі можуть розмовляти між собою. Мета кожної пари – улучити у «сліпого» з іншої команди. Коли це стається, тренер повідомляє: «Потрапили!». Цієї миті вправа зупиняється, члени команди-переможниці міняються ролями і грають іще раз. Ніхто з учасників не має покидати межі ігрового майданчика. Це важливо для того, щоб зберегти хороший огляд і гарантувати безпеку учасників. Якщо снаряд вилітає за межі майданчика, учитель кидає його назад. Якщо хід вправи сповільнюється, можна підкинути на майданчик додаткові снаряди – це збільшить темп гри.

Командоутворення. *Вправа «Молекули».* Учасникам пропонується під музику рухатися по залу. Щойно музика вимикається, ведучий навмання називає цифру, наприклад, чотири. Учасники мають взятися за руки і скласти групи по чотири особи. І так далі. Вправу можна ускладнити і зробити більш цікавою. Так, ведучий може запропонувати об'єднатися у групи не за кількістю осіб, а за будь-якою ознакою (наприклад, за кольором очей, елементами одягу, домашніми тваринами тощо). Завдання видаватиметься веселішим, якщо учасникам, наприклад, заборонити розмовляти, або той, хто залишився зайвим, промовляє про себе певний

факт або відповідає на запитання. Так учитель об'єднує учнів у групи або команди для наступної вправи.

Взаєморозуміння. *Вправа «Дискусія».* Учні об'єднуються у групи по троє. У кожній трійці розподіляються обов'язки. Один з учасників грає роль «глухого та німого»: він нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні – зір, жести, пантоміміка; другий учасник грає роль «глухого та нерухомого»: він може розмовляти й бачити, але не може жестикулювати; третій учасник – «сліпий та німий»: він здатний тільки чути й показувати. Трійці гравців пропонується завдання – наприклад, розповісти про один із видів спорту, не порушуючи умов виконання своєї ролі.

Довіра. *Вправа «Коло довіри».* Учасники стають у коло. Хтось один стоїть у середині кола. Він починає падати (не згинаючи ніг) в різні боки, а всі інші мають ловити його, не даючи впасти, і знову повертають у центр кола. Перший варіант: гравець сам вибирає, куди йому падати. Другий варіант: група качає учасника в будь-якому напрямку.

Емпатія. *Вправа «Емпатія».* Беруть картку із зображенням групи персонажів у певній ситуації. Один із гравців вибирає «героя» на зображенні, інший придумує невелику історію на основі цієї картинки, а третій загадує, яку при цьому емоцію відчуває обраний «герой». Решта гравців намагаються вгадати, яка саме емоція була загадана. Можна використовувати картки з різних настільних ігор або Кубики Історій.

Командна та групова взаємодія. *Вправа «Захисники фортеці».* Учні стають у коло, у центрі якого встановлено «фортецю» (фішка на якій лежить маленький м'ячик). Біля «фортеці» стоять «захисники» (їх може бути від одного до половини класу). Гравці, перекидаючи м'яч одне одному, намагаються влучити у «фортецю». Захисники відбивають м'яч. Гравець, який влучив у «фортецю», стає захисником. Можна використовувати маленькі м'які м'ячики чи паперові «сніжки».

Комунікація. *Вправа «Машинки».* Учні об'єднуються в пари, один надягає пов'язку на очі («машинка»), другий («водій») стає позаду нього. За

командою вчителя пари гравців починають хаотично рухатися, намагаючись не стикатися між собою. «Водій» може керувати «машинкою» руками, поклавши їх передньому плечі, або командами голосом, не торкаючись. Якщо пари стикаються, стається «аварія» і учні міняються місцями. Можна ускладнити завдання: розмістити різний дрібний інвентар на підлозі, де триває гра, або поставити учнів як перепони.

Взаємодопомога. *Вправа «Поводир».* Вправа в парах. Один учасник – «сліпий», у нього на очах пов'язка, другий – його «поводир». «Поводир» має провести «сліпого» через різні перешкоди, створені заздалегідь на визначених місцях (це може бути різний спортивний інвентар), але так, щоб той не спіткнувся, не торкався навколишніх предметів і дійшов до встановленої кінцевої позначки. Може одночасно працювати декілька пар. Потім учні в парах міняються ролями.

Релаксація. *Вправа «Дихання „Ха“».* Стати прямо, ноги поставити на ширину плечей. Повільно піднімати обидві руки над головою, зробити глибокий вдих і затримати дихання на 5-10 с (можна рахувати до 10-20). Після цього, різко опускаючи руки вниз, нахилитися вперед і видихнути максимум повітря зі звуком «Ха». Цю вправу можна робити кілька разів поспіль.

Зворотній зв'язок. *Вправа «Клубок».* Учасники стають у коло, в одного з них в руках клубок ниток. Обмотавши кінець нитки на пальці, він передає клубок будь-якому учаснику, не обов'язково сусідові справа або зліва, промовляючи, що означає для нього ця людина, вимовляючи побажання, слова подяки або яким для нього був урок, що нового він отримав під час уроку тощо. Той, хто отримав клубок, закріплює нитку на пальці і повторює такі самі дії. Поступово середина кола перетворюється у візерунок із натягнутих ниток. Гра продовжується допоки всі учасники стануть пов'язані одне з одним. Тоді кожен учасник натягує свою нитку, і група разом вимовляє слова подяки.

У практичній діяльності закладів освіти проблема активізації спільної діяльності школярів є однією з найактуальніших. Уміле застосування тренінгових технологій значно покращує навчально-виховний процес, підвищує ефективність роботи учнів та вчителя. Ці технології зазвичай поєднують із традиційними формами та методами на різних етапах уроку фізичної культури.

Різноманітність та інтерактивність надає уроку емоційності й зацікавлює учнів. Вони краще розвивають свої уміння та навички, фізичні здібності й рухові якості, привчаються до роботи в команді та самостійних занять фізичною культурою. Такі уроки проходять енергійно, цікаво і продуктивно, значно підвищують результативність навчання, інтерес та мотивацію учнів. Їх можна впроваджувати під час проведення уроків фізичної культури в різних варіативних модулях, використовувати у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій роботі [3-7].

Саме нові шляхи, засоби й раціональні методи, що використовуються на заняттях із фізичного виховання, є перспективними для подальшого вивчення, а застосування таких технологій стане поштовхом для нового типу мислення і розуміння, що таке сучасний урок фізичної культури.

Література

1. Шаповаленко В.І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання [Електронний ресурс]: <https://naurok.com.ua/integraciya-innovaciynih-elementiv-ta-interaktivnih-tehnologiy-v-osvitniy-proces-fizichnogo-vihovannya-46473.html>

2. Качан О.А. Шляхи вдосконалення та підвищення ефективності сучасного уроку фізичної культури. Фізичне виховання в рідній школі. – 2018. – № 5. – С. 39–45.

3. Качан О.А. Інноваційний урок футболу. 9–11 клас. Фізичне виховання в рідній школі. – 2020. – № 1. – С. 28–35.

4. Качан О.А. Інноваційний урок футболу. 9–11 клас. Фізичне виховання в рідній школі. – 2019. – № 1. – С. 28–33.
5. Качан О.А. Урок аеробіки з використанням інноваційних технологій. Для учнів 9–11 класів. Фізичне виховання в рідній школі. – 2018. – № 3. – С. 36–41.
6. Качан О.А. Урок софтболю та протидії булінгу. Для учнів 9–11 класів. Фізичне виховання в рідній школі. – 2018. – № 1. – С. 29–35.
7. Качан О.А. Урок волейболу з використанням інноваційних технологій для учнів старших класів. Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 5. – С. 42–47.
8. Методичний портал «Нова українська школа» [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://nus.org.ua>
9. Підгурська В. Ю. Використання навчальних тренінгів у професійній підготовці майбутніх учителів початкових класів. Система підготовки майбутніх фахівців у контексті становлення Нової української школи : монографія / за заг. редакцією В. Є. Литньова, Н. Є. Колесник, Т. В. Завязун. – Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2019. С. 54–70.

5.2. Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу.

Актуальність проблеми в сучасній освіті мотивувалася необхідністю подолання існуючих суперечностей між потребою здоров'язбереження школярів і недостатньою розробкою освітніх стратегій вирішення цієї проблеми; актуалізацією необхідності формування фізично, психічно, соціально й духовно здорової особистості й відсутністю ефективних засобів забезпечення здоров'я молодого покоління; необхідністю цілеспрямованої підготовки вчителя до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища та відсутністю науково-методичного забезпечення цього процесу у навчальному закладі.

При обґрунтуванні проблеми було враховано, що загальноосвітній навчальний заклад є ідеальним середовищем для впровадження інноваційних педагогічних технологій та профілактичних програм, що дає змогу вплинути на свідомість і поведінку учнів, мотивувати їх до здорового і продуктивного способу життя на основі розвитку життєвих компетентностей.

Звернення до наукової літератури засвідчило, що проблема виявлення шляхів оптимізації діяльності загальноосвітньої школи щодо забезпечення збереження і зміцнення здоров'я школярів тісно пов'язується із створенням здоров'язбережувального середовища.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігальних технологій дає можливість виокремити такі їх типи:

-здоров'язберігальні технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я:

фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), статеве виховання, профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, уведення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації щодо ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Поняття «здоров'язберігальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів та вчителів. І найголовніше, що будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язберігальною. Знання, володіння і застосування здоров'язберігальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного вчителя. Учителі у тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, спроможні створити здоров'язберігальне освітнє середовище.

Процес створення здоров'язбережувального середовища визначається як комплекс змін традиційної системи, спрямованих на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення життєздатності учнів і педагогів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я.

Головна мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження здоров'язберігальних технологій.

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, у постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільними психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У своїй роботі він звертається до різноманітних педагогічних технологій, які повинні складатися з таких компонентів: валеологічна освіта, фізичне виховання, психологічна служба, служба харчування, соціальні служби, участь батьків та громадськості.

Діяльність дітей, учителів, батьків, щоденно повинна бути орієнтована на формування стійкої позиції, що передбачає визнання цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації до ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Систематичний вплив на організм та психіку учнів може бути успішним лише за умови доцільного використання методів здоров'язберігального впливу. Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей учителя, його особистої зацікавленості, від регіональних та місцевих умов. Тільки об'єднавшись в єдине ціле, можна створити оздоровчий освітній простір, де будуть реалізовані ідеї

здоров'язберігальної педагогіки. Мета всіх оздоровчих освітніх технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Наша школа вважає пріоритетним завданням своєї роботи вироблення в учнів та вчителів відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних і національних цінностей, виховання здорового способу життя та культури поведінки. Головна мета роботи школи поєднання вирішення навчальних та виховних завдань з процесом розвитку організму та особистості дітей, враховуючи їх фізичні та психічні можливості.

В школі створено цілісну систему щодо пропаганди здорового способу життя та культури здоров'я, відповідні умови співробітництва державних та громадських організацій з метою підтримки й мобілізації зусиль щодо сприяння розвитку здорового покоління та відповідні умови для формування у нього позитивної мотивації на здоровий спосіб життя шляхом впровадження у навчально-виховний процес різноманітних підходів, методів, форм роботи, інноваційних педагогічних технологій здоров'язберігаючого напрямку. Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками.

Велику увагу педагоги школи приділяють збереженню і зміцненню фізичного здоров'я дітей у процесі занять. Кожного року серед учнів проходить анонімне анкетування щодо визначення рівня обізнаності учнів у питанні впливу шкідливих звичок на здоров'я підлітків.

З метою профілактики втомлюваності, створення позитивного відношення у процесі навчання, на кожному занятті проводяться фізкультхвилинки, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей. З метою підготовки вчителів до виховної діяльності з профілактики шкідливих звичок, формування культури здоров'я проводяться практичні заняття,

тренінги, ділові ігри, педагогічні наради, анкетування. Мета цих форм не тільки удосконалення знань і вмінь у роботі з дітьми, а й удосконалення самого педагога як особистості, установка позитивного погляду на життя.

Таким чином, маємо зауважити, що мотивація здорового способу життя, форми та методи його формування, збереження та зміцнення в повному обсязі закладено в шкільних програмах з біології, основ здоров'я, фізичного виховання. Отже, школа повинна стати закладом, який підтримує і зміцнює здоров'я школярів, основним завданням якого є робота над впровадженням здоров'язберігаючих педагогічних технологій, створенням здорового освітнього простору. Кожна школа має бути школою сприяння здоров'ю. Життєдіяльність такої школи необхідно будувати на справжньому інтересі та повазі до дитини, на сприянні до пошуку особистого життєвого шляху, на формуванні і закріпленні соціального досвіду, а основне – на збереженні психофізичного здоров'я учня. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

Література

1. Богосвятська А.І. Здоров'язбережувальні та здоров'ятворчі технології на уроках світової літератури. Зарубіжна література. 2012. № 6.
2. Наказ МОН України від 21.07.2004 р. № 605. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді.
3. Никифоренко О. Школа на шляху до здорового способу життя. Завуч. 2008. № 19-20.
4. Гонтаровська Н. Інноваційне середовище як фактор розвитку особистості. Директор школи. 2008. № 9.
5. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. Рідна школа. 2009. № 4.

5.3. Застосування інноваційних та здоров'язберігаючих технологій в діяльності вчителя фізичної культури.

Сформуванню у добувачів освіти розумне ставлення до свого здоров'я, допомогти їм подолати інерцію шкідливих звичок – одне з найважливіших завдань всіх закладів освіти. Від того, якими виростуть сьогоднішні здобувачі освіти, залежить майбутнє, зокрема, й доля країни. Тільки творча духовно багата і здорова особистість зможе розв'язати як щоденні виробничі, так і масштабні завдання, які забезпечать прогрес нації.

Одним із важливіших завдань сучасних закладів освіти в галузі «Фізична культура» є створення умов до здобуття кожним здобувачем освіти необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля, спрямованих на формування здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки, зокрема через нормовані фізичні навантаження. Учитель фізичної культури поряд з іншими педагогічними працівниками має сприяти формуванню традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров'я, залучати здобувачів освіти до активних занять фізичною культурою і спортом.

Нині помітно зросла кількість досліджень, предметом яких стало використання інноваційних та здоров'язберігаючих технологій у освітньому процесі. Цій темі в Україні присвячені дослідження науковців: В.Ю. Бикова, Я.В. Булахова, О.М. Бондаренко, В.Ф. Заболотного, Г.О. Козлакова, О. А. Міщенко, О. П. Пінчука, О. В. Шестопаля та інших [2].

Проблеми формування та зміцнення здоров'я підростаючого покоління в умовах соціально-економічних перетворень у нашій країні є найскладнішими і найактуальнішими. В умовах розбудови національної системи освіти передбачається переорієнтація освітнього процесу на розвиток фізично та морально здорової особистості, формування її основних компетенцій: соціальних, інформаційних, самоосвітніх, фізичної досконалості. Тому важливого значення набуває інноваційна та здоров'язберігаюча діяльність закладів освіти, яка характеризується

системним експериментуванням, апробацією та застосуванням інновацій в освітньому процесі. Сучасні українські вчені розглядають інновацію в освіті як процес створення, поширення й використання нових засобів для розв'язання педагогічних проблем, які досі розв'язувалися по іншому [1].

Аналізуючи розвиток сучасної системи освіти в Україні можна констатувати, що незважаючи на лавину новацій у системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання воно мало стосується. Навчально-виховний процес закладів освіти все більше перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховуються ні зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, ні постійне погіршення стану їхнього здоров'я. Водночас відхилення в педагогічній практиці від мети фізичного виховання й зведення його до суто нормативного підходу, не тільки суперечать ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, але й підсилюють без того критичний стан здоров'я здобувачів освіти.

Інноваційна діяльність – це складний процес, який передбачає створення гнучкої обґрунтованої системи наукового забезпечення нововведень, ураховує логіку й специфіку не тільки нововведення, а й особливостей сприйняття, оцінки, взаємоадаптації елементів системи. Це сприяє більш оптимальному процесу реалізації. Метою запровадження інноваційних та оздоровчих програм у фізичному вихованні здобувачів освіти, як зазначає Н. Москаленко, забезпечує покращення всіх складових здоров'я – психічного, соціального, фізичного [4].

Розв'язання проблеми збереження здоров'я й забезпечення гармонійного розвитку особистості в закладах освіти – досить актуальне питання. У зв'язку з цим перед фізичною культурою як основою забезпечення зміцнення здоров'я дітей постають нові завдання, які потребують розробки сучасних інноваційних технологій щодо організацій системи фізичного виховання в закладах освіти [5].

На сучасному етапі розвитку фізичної культури одним із головних завдань цієї галузі є організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Тому значну увагу у фізичному вихованні здобувачів освіти науковці звертають на застосування інноваційних технологій, які сприяють не лише удосконаленню рухових якостей та дотриманню здорового способу життя, але й підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Як зазначають науковці, інновації мають на меті вирішення актуальної проблеми, а також позитивні зміни в змісті, організації та технології навчання.

Система впровадження інноваційних освітніх та здоров'язберігаючих технологій передбачає професіоналізм учителя, який має виступати гарантом збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів цілісного освітнього процесу. Крім того, необхідно викликати в кожній дитини цікавість до перевірки та суб'єктивної оцінки свого фізичного й психічного стану, а також стимулювати учнів до самовдосконалення та самоствердження [3].

Застосовуючи інформаційно-комунікаційні технології в освіті вчитель суттєво прискорює передачу знань, підвищуючи якість навчання, дає змогу успішніше та швидше адаптуватися до навколишнього середовища, до соціальних змін. Активне й ефективно впровадження цих технологій є важливим чинником створення нової системи освіти, що відповідає вимогам інформаційного суспільства та процесу модернізації традиційної системи освіти [6].

Важливим завданням вчителя має бути не тільки формування знань та вмінь учнів, а й збереження та зміцнення їх здоров'я. Саме тому інноваційне освітнє та здоров'язберігаюче середовище здобувачів освіти вже давно означає значно більше, ніж просто дотримання санітарно-гігієнічних умов навчання, медичні огляди, організація здорового харчування, фізичне виховання та літній відпочинок. Таким чином, актуальним завданням на

сьогодні є пошук шляхів упровадження оздоровчих технологій учителем фізичної культури, використовуючи сучасні засоби комунікації [1].

Процес впровадження інноваційних технологій у сфері фізичної культури та спорту почався відносно нещодавно й потребує вдосконалення. Тим більше, що у закладах освіти досі слабка матеріально-технічна база. Вивчення літературних джерел вказує, що у фізкультурно-оздоровчій практиці сучасного закладу освіти використовується широкий спектр оздоровчих технологій, але стан здоров'я продовжує погіршуватись. Учитель може змінити ситуацію на краще, застосовуючи оздоровчі технології як на уроках фізичної культури, так і в позаурочний час.

Використання різноманітних засобів оздоровчої спрямованості в діяльності вчителя фізичної культури збільшить інтерес здобувачів до занять із фізичної культури, що, у свою чергу, підвищить емоційність уроку та його оздоровчий вплив. Здоров'язберігаючі технології сприяють формуванню їх компетенцій. Під поняттям здоров'язберігаючої компетентності слід розуміти характеристики, властивості здобувачів освіти, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [2].

Основними напрямками діяльності вчителів з використання здоров'язберігаючих освітніх технологій є:

- виховання культури здоров'я здобувачів освіти як невід'ємної частини загальної культури людини;
- урахування індивідуальних здібностей та можливостей здобувачів освіти у процесі виховання в них культури здоров'я як головної умови досягнення успіху в житті;
- здоров'язберігаюча організація освітнього та виховного процесів на уроках і в позаурочний час;
- навчання методами самодіагностики, самоконтролю та самокорекції;
- використання національних етновалеологічних цінностей;

- прищеплення наукових і гуманних поглядів на своє здоров'я та здоров'я інших [6].

Основу розробки інноваційних програм з фізичної культури складають покращення здоров'я здобувачів освіти та створення умов для формування особистості. Програми мають забезпечувати покращення всіх компонентів здоров'я – психічного, фізичного й соціального, які забезпечені системою сучасних форм фізкультурно-оздоровчої роботи. Модернізація освіти передбачає реалізацію принципу варіативності програм з фізичної культури, використання у фізичному вихованні науково-технологічних досягнень спортивної культури в рамках закладу загальної середньої освіти, що дає можливість виявити невикористані резерви для укріплення здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення розумової і фізичної активності здобувачів освіти.

Одним із варіантів якісної зміни системи фізичного виховання є концепція особистісної фізичної культури, яка запропонована В.І. Ляхом, Ю. А. Копиловим – унікальна можливість істотного впливу на проблему формування навичок ведення учнями здорового способу життя. Розробка концепції особистісної фізичної культури має здійснюватися за двома основними напрямками:

– переважна соціалізація особистості здобувачів освіти, яка враховує потреби держави, що спрямована на максимальну їх фізичну адаптацію в суспільстві;

– максимальне розкриття особистісних фізичних здібностей і задатків здобувачів освіти з урахуванням індивідуальних особливостей зростання і розвитку, основних інтересів до певних видів спорту, фізичних навантажень, рівень психофізичних і рухових можливостей організму.

Реалізація цієї концепції передбачає залучення здобувачів освіти до різних форм фізкультурно-спортивних занять в системі закладів освіти. Одна з таких форм – це спортивно-орієнтоване фізичне виховання, основними принципами якого є:

- форма організації процесу фізичного виховання здобувачів освіти має забезпечувати якнайбільші можливості для засвоєння кожним з них цінностей фізичної культури і спорту відповідно до власних здібностей, особистісних установок, потреб та інтересів, рівня фізичного розвитку та підготовленості;

- принцип обов'язковості використання технологій спортивного, загально-кондиційного й оздоровчого тренування при організації фізичної і спортивної підготовки здобувачів освіти, їх фізкультурного і спортивного виховання;

- принцип об'єднання здобувачів освіти в навчально-тренувальні групи, відносно однорідними за інтересами, потребами, рівнем фізичної підготовленості, типологічними особливостями, морфофункціонального стану і ступеня біологічної зрілості.

Другий підхід до організації фізичного виховання – розробка концепції конгруентного фізичного виховання, яке враховує фізіологічні особливості здобувачів освіти і корегує освітній процес. Мета такого підходу – реалізація індивідуальних особливостей кожного здобувача освіти у сфері фізичної, психічної і моральної діяльності.

Основні завдання концепції конкурентного фізичного виховання:

1. Розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом.
2. Формування компетентнісного підходу для самостійного використання засобів фізичної культури.
3. Розуміння змісту діяльності, що виконується на заняттях з фізичної культури.

Третій інноваційний підхід діяльності закладу освіти – створення моделі «Школи сприяння здоров'ю». Ідея його створення народилася на міжнародній конференції в Бонні. Нині такий підхід в організації діяльності шкільного фізичного виховання застосовується більш як у 40 країнах світу. Суть такого підходу в тому, щоб створити таку модель закладу освіти, при якій учні могли б не лише отримувати освіту в повній відповідності до

державного стандарту освіти, але й реалізовувати свої здібності, сформувані ціннісні орієнтири на здоровий спосіб життя [4].

Таким чином, інноваційна та оздоровча діяльність у фізичному вихованні всіх закладів освіти незалежно від рівня та форм власності має бути спрямована на вдосконалення системи фізичного виховання для збереження здоров'я молодого покоління. Модернізація системи освіти сьогодні пов'язується, насамперед з уведення в освітнє середовище інноваційних і оздоровчих концепцій, в основу яких будуть покладені цілісні моделі освітнього процесу.

Реалізовувати на практиці інноваційні та оздоровчі технології необхідно з участю всіх суб'єктів педагогічного процесу – учнів, батьків, педагогів.

Література

1. Ващенко Л. Зміст інноваційного педагогічного процесу. *Управління освітою*: зб. наук. праць. 2005. № 2. С. 4–6.
2. Даниленко Л.І. Основні проблеми освітньої інноватики в сучасній теорії і практиці. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*: зб. наук. праць. Київ: Логос, 2005. С. 6–12.
3. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: *навч. посіб.* Київ: Академвидав, 2004. 218 с.
4. Москаленко Н., Сичова Т., Анастасьєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 10-13.
5. Твеліна А.О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т Шевченка*. Серія: Педагогічні науки; фізичне виховання та спорт. 2014. № 2. С. 232-236.

6. Футорний С.М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення»; Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2015. 43 с.

5.4. Інноваційні технології на уроках фізичної культури.

Сьогодні суспільство переживає всеохоплюючу діджиталізацію і кожен включений у цей процес. Чи можна зараз уявити сучасну людину без контакту із інформаційним простором? Можливо так, але ж, погодьтеся, таких «інтернетонезалежних» меншість. Це відбувається не тому, що людина не прагне за власними переконаннями користуватися благом інформатизації, а „завдяки” вимогам сучасного світу.

Не оминула стихія інновацій та інформатизації і педагогічну сферу. Сучасний викладач має володіти інноваційними технологіями, прагне до саморозвитку та самовдосконалення, здатен формувати всебічно розвинену особистість. Готовність до інноваційної діяльності вчителя фізичної культури є показником його релевантності нестандартно розв'язувати освітні ситуації, продуктивно вирішувати поставлені задачі, будувати безбар'єрне освітнє середовище.

У контексті Концепції «Нової української школи» (2016 р.) школа має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій, що відповідає Державному стандарту базової і повної загальної середньої освіти (постанова Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 лист. 2011 р.), тому заняття фізичною культурою повинні увійти до звички учня. Рух, змагання, самоствердження – природна суть фізичної культури і спорту [1].

Пріоритетним напрямком роботи кожного закладу освіти є підвищення якості освіти через використання інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях. Тому сучасний педагог повинен досконало володіти знаннями в області цих технологій і успішно застосовувати їх на своїх уроках [4].

Відповідно до Модельної навчальної програми, рекомендованої Міністерством освіти і науки України, метою навчання „Фізичної культури”, як складника відповідної освітньої галузі Державного стандарту

базової середньої освіти, є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і елементів фізкультурно-спортивної діяльності [3].

Мета реалізується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- формування високого рівня розвитку моральних якостей.

Як бачимо, щоб досягти таких результатів вчителю потрібно використовувати різноманітний арсенал педагогічних технологій та застосовувати сучасні інноваційні форми роботи.

Поняттям „інновація” позначають нововведення, новизну, зміну, введення чогось нового. Стосовно педагогічного процесу інновація означає введення нового в цілі, зміст, форми і методи навчання та виховання; в організацію спільної діяльності вчителя і учня. Інновації самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду окремих учителів і цілих колективів [7].

Основу інноваційних процесів в освіті складають дві важливі проблеми педагогіки – проблема вивчення, узагальнення і поширення передового педагогічного досвіду та проблема впровадження досягнень психолого-педагогічної науки в практику. Головною рушійною силою інноваційної діяльності є вчитель, оскільки суб'єктивний чинник є вирішальним під час впровадження і поширення нововведень [6].

Педагог-новатор є носієм конкретних нововведень, їх творцем, модифікатором. Він має широкі можливості і необмежене поле діяльності, оскільки на практиці переконується в ефективності наявних методик навчання і може коригувати їх, проводити докладну структурузацію досліджень навчально-виховного процесу, створювати нові методики. Основна умова такої діяльності — інноваційний потенціал педагога [5].

Інноваційний потенціал педагога – сукупність соціокультурних і творчих характеристик особистості педагога, яка виявляє готовність вдосконалювати педагогічну діяльність, наявність внутрішніх засобів та методів, здатних забезпечити цю готовність [7].

Досягнути поставленої мети можливо через використання інноваційних технологій. А саме: добір форм та напрямів роботи, які будуть спрямовані на формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, стану фізичної підготовленості. Це можуть бути:

урок фізичної культури;

фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;

позакласні спортивно-масові заходи;

змагання з різних видів спорту у режимі дня школяра;

використання самостійних завдань [8].

Допоміжним ресурсом вчителя фізичної культури можуть бути інформаційні комп'ютерні технології (ІКТ). Використання ІКТ в позаурочній діяльності і на уроках робить предмет фізична культура сучасним. Складовими частинами ІКТ є електронний, програмний і

інформаційний компоненти, спільне функціонування яких дозволяє вирішувати завдання, суспільства, що поставляються розвитком [4].

Не дивлячись на те, що урок фізкультури – це практика, тут є місце і теорії. Вчителеві необхідно знаходити і використовувати такі методи вчення, які дозволили б кожному учневі проявити свою активність, свою творчість, активізувати рухову і пізнавальну діяльність. Сучасні педагогічні технології, а так само використання Інтернет-ресурсів, нових інформаційних технологій, дають можливість педагогові досягти максимальних результатів.

Система фізичного виховання школярів в умовах сучасного навчального закладу повинна бути побудована таким чином, щоб фізичні вправи були доцільними не тільки з точки зору фізіологічної та функціональної, а й виховної та естетичної [5].

Спираючись на це, різноманітні новітні технології фізичного вдосконалення, що включають різноманітні танцювальні та ритмічні вправи (різновиди аеробіки: степ-, тайбо-, аква-; бейлі-денс, шейпінг тощо) сприятимуть формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності та координації рухів. Відповідно панкратіон, рукопашний бій сприяють розвитку сили і спритності, виховують дисципліну і волю [2].

Майстерність учителя на уроці проявляється у творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду. Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання: степ-, тайбо-, аква-; бейлі-денс, шейпінг тощо) Спостереження за учнями у процесі інтерактивної форми у модулі «легка атлетика» дозволило визначити такі позитивні ознаки:

- у всіх учнів підвищується рівень свідомої активності під час виконання вправ;
- кожен учень може обирати власний темп виконання вправи, що дозволяє індивідуалізувати процес виконання;

- під час такої форми діяльності власний вклад у колективну справу може внести учень у будь-якому стані здоров'я; означене особливо важливо для тих, хто має психофізичні обмеження;
- надання можливості учням створити власний кросворд демонструє напрямок їхніх інтересів та сферу обізнаності в контексті фізичної культури;
- подібна форма діяльності учнів дозволяє вчителю визначити рівень авторитета кожного серед своїх однолітків, та у наступному – сприяти його підтримці або підвищенню [2].

Таким чином, спортивний стиль життя розкриває та актуалізує внутрішні резерви здоров'я, передбачає ставлення до дитини як до свідомого суб'єкта діяльності, здатного створити особисту систему цінностей; реалізуватися через діяльність.

Не варто забувати про такий важливий етап уроку як домашні завдання. Діти отримують домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель разом з учнем складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси під час оцінювання навчальних досягнень.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування [3].

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

- засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
- виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
- виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
- засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Варто також пам'ятати про варіанти інноваційних методик подачі домашніх завдань. Альтернативою у цьому напрямку можуть стати відео у стилі TED – це короткі відео-роліки, під час запису яких дитина може продемонструвати виконання різних вправ або комплексу ЗРВ (табата, кругові тренування тощо).

На уроках також можливе проведення тестування з метою перевірки і закріплення знань учнів.

У позакласній роботі також можна використовувати ІКТ: представлення команд, оформлення змагань, опис конкурсів і так далі.

Електронні освітні ресурси, також дозволяють учням удома детальніше познайомитися з вивченою темою на уроці, знайти необхідні вправи для вдосконалення своїх фізичних якостей і поповнити багаж своїх знань в області фізичної культури і здорового способу життя [3].

Педагогічні інновації потребують принципово нових методичних розробок, нової якості педагогічного новаторства.

Однак включення педагога в інноваційний процес часто відбувається спонтанно, без урахування його професійної та особистісної готовності до інноваційної діяльності. Отже, у структурі професійно спрямованої особистості педагога готовність до інноваційної діяльності є показником

його здатності нетрадиційно вирішувати актуальні для особистісно-орієнтованої освіти проблеми.

Часто провідним мотивом інноваційної педагогічної діяльності є пізнавальний інтерес. Пізнавальні інтереси педагога, орієнтованого на застосування інноваційних освітніх технологій, концентруються навколо потреби у науковому розумінні різноманітних аспектів особистісної орієнтації освіти; на осмисленні власного досвіду, ступеня ефективності педагогічної діяльності, формування своєї позиції щодо змін у системі освіти; використанні нових знань у власній практичній діяльності.

Креативний компонент готовності до інноваційної педагогічної діяльності виявляється через відкритість щодо педагогічних інновацій, гнучкість, критичність мислення, творчу уяву. Готовність до інноваційної педагогічної діяльності – особливий особистісний стан, який передбачає наявність у педагога мотиваційно-ціннісного ставлення до професійної діяльності, володіння ефективними способами і засобами досягнення педагогічних цілей, здатності до творчості і рефлексії.

Виділяють основні критерії готовності до інноваційної діяльності: усвідомлення необхідності інноваційної діяльності; готовність до творчої діяльності щодо нововведень у школі; впевненість у тому, що зусилля, спрямовані на нововведення, принесуть результат; узгодженість особистих цілей з інноваційною діяльністю; готовність до подолання творчих невдач; органічність інноваційної діяльності, фахової та особистісної культури; рівень технологічної готовності до інноваційної діяльності позитивне сприйняття свого минулого досвіду і вплив інноваційної діяльності на фахову самостійність [6].

Готовність до інноваційної діяльності є внутрішньою силою, що формує інноваційну позицію педагога. За структурою це складне утворення, яке охоплює різноманітні якості, властивості, знання, навички особистості. Як один із важливих компонентів професійної готовності, вона є передумовою ефективної діяльності педагога, максимальної реалізації його

можливостей, розкриття творчого потенціалу. Джерела готовності до інноваційної діяльності сягають проблематики особистісного розвитку.

Підготовлений до інноваційної професійної діяльності педагог має такі професійні й особистісні якості: усвідомлення змісту і цілей освітньої діяльності у контексті актуальних педагогічних проблем сучасної школи; осмислена, зріла педагогічна позиція; вміння по-новому формулювати освітні цілі з предмета; здатність вибудовувати цілісну освітню програму, яка враховувала б освітні стандарти, нові педагогічні орієнтири; здатність бачити індивідуальні здібності дітей і навчати відповідно до їх особливостей; вміння продуктивно, нестандартно організувати навчання й виховання, володіння технологіями, формами і методами інноваційного навчання.

Сприйняття нових ідей, інновацій у галузі педагогіки складний багатоетапний розумовий процес прийняття рішення, який має тривалий термін від першого знайомства людини з інновацією до її кінцевого сприйняття.

У ході цього процесу виділяють основні етапи сприйняття інновацій: етап ознайомлення з інновацією; появи зацікавленості; оцінки; апробації; кінцевого сприйняття, використання в повному обсязі [5].

Інноваційна педагогічна діяльність вчителя фізичної культури буде продуктивною тільки тоді, коли він повністю відмовиться від відомих штампів, стереотипів у навчанні, вихованні й розвитку особистості, діючих нормативів, створить нові цілі та принципи своєї діяльності. Інноваційний потенціал закладу загальної середньої освіти залежить від кількості педагогів, які з яскраво вираженим новаторським духом завжди першими охоче сприймають нове як позитивне. Вони вміють розв'язувати нестандартні завдання, часто самі створюють і розробляють педагогічні освітні інновації.

Література

1. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2019/2020 навчальному році. Освіторія. <https://osvitoria.media/metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2019-2020-navchalnomu-rotsi/>
2. Михайленко В.М. Інноваційні технології на уроках фізичної культури : Методичні матеріали для використання учителями фізичної культури з впровадження інноваційних тернологій на уроках (9-11 клас). 2021. С. 2-3.
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Деревянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші). Рекомендовано Міністерством освіти і науки України. Наказ Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 10 серпня 2021 року № 898).
4. Туяхова В.В. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури. Електронний ресурс : [Режим доступу] http://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/48360/
5. Соціальна роль, функції фізичної культури і спорту. URL: https://studme.com.ua/105611274072/meditsina/sotsialnaya_rol_funktsii_fiziche_sko.
6. Пуни А.Ц. Проблема особистості в психології спорту. Лекція для слухачів факультету підвищення кваліфікації, 2000. 28 с.
7. Пензай Л.І. Готовність до інноваційної діяльності як особливий вид творчого розвитку педагога. Електронний ресурс : [Режим доступу] [Форум педагогічних ідей «УРОК»](#)
8. Фізкультура для покоління Z: як зробити уроки цікавими. Електронний ресурс : <https://life.pravda.com.ua/health/2020/04/9/240516/>

ПІСЛЯМОВА

У суспільстві спостерігається підвищений інтерес до оздоровчої функції фізичної культури, коли здоров'я людини розуміється як конкретний рівень рухової активності у взаємозв'язку з генетичними передумовами, енергетичним потенціалом, стилем життя. Такий підхід відповідає державній політиці в галузі фізичної культури і спорту та передбачає вирішення пріоритетної соціальної проблеми – підвищення рівня здоров'я людини засобами фізичної культури і спорту, створення умов для задоволення потреби в рухових заняттях, формування активної орієнтації суспільства на здоровий спосіб життя, моди на здоров'я.

Формування гармонійно розвиненої особистості, насамперед дітей та учнівської молоді, засобами фізичної культури і спорту передбачає:

- забезпечення рівних можливостей в оволодінні надбаннями цінностей фізичної культури і спорту;
- створення умов для розвитку творчої обдарованості щодо фізкультурно-спортивної діяльності;
- захист прав та інтересів соціально неадаптованої молоді, попередження й подолання проявів булінгу, бездоглядності й правопорушень засобами фізичної культури і спорту;
- надання рівних можливостей для осіб з особливими освітніми потребами вільного доступу до використання фізкультурно-оздоровчих і реабілітаційних послуг;
- здійснення соціальної й фізичної реабілітації осіб, які потрапили в складні життєві ситуації.

Гармонійний розвиток особистості в контексті фізкультурно-спортивної діяльності – це цілеспрямований процес оволодіння знаннями, уміннями і навичками, компетентностями рухової активності, суспільним досвідом; формування ціннісних орієнтацій, засвоєнням норм, принципів і правил здорового способу життя; актуалізації особистісного життєвого і

професійного самовизначення, що сприяє формуванню власної соціальної позиції й передбачає успішну інтеграцію в соціальне середовище та реалізацію себе як активного, творчого, здорового суб'єкта життєдіяльності.

Оздоровча фізична культура і спорт проявляються як рівень загальної культури особистості в конкретній зміні індивідуальних уявлень, відносин, свідомості, мислення, дій, поведінки, організації життєдіяльності, що дозволяє здійснювати:

- формування компетентностей щодо збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я, самовизначення в духовних цінностях фізичної культури;
- надбання досвіду творчого використання оздоровчого потенціалу фізичної культури і спорту для досягнення навчальних, професійних і життєвих пріоритетів та компетентностей.

Практична реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури і спорту передбачає самовдосконалення компетентностей ведення здорового способу життя в процесі вирішення конкретних завдань фізичного виховання, а саме:

- становлення індивідуальної “Я” концепції здоров'я;
- використання різноманітних засобів, методів і форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності;
- інтенсифікацію пізнавальної активності у надбанні компетентностей ведення здорового способу життя на засадах гуманістичної парадигми освіти і виховання.

Багатовіковий досвід переконливо доводить, що оздоровча фізична культура і спорт – це ефективний засіб зміцнення здоров'я, підвищення опору організму багатьом хворобам. Люди, які регулярно займаються фізичними вправами, довше живуть, рідше хворіють, продуктивніше працюють, мають кращий фізичний розвиток, більш адаптовані до нових, не завжди сприятливих, а іноді й небезпечних умов існування. Заняття фізичними вправами всебічно впливають на організм людини, активізуючи

функціональну діяльність центральної нервової, серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, обміну речовин, в результаті чого підвищується працездатність та імунітет. Рухову активність вважають життєво необхідною потребою людини. Особливо важливим є задоволення потреби в рухах у шкільному віці, коли формуються основні органи та функції організму. Чим різноманітніші рухи, тим більше інформації надходить до центральної нервової системи, що сприяє її інтелектуальному розвитку. Достатня розвиненість рухів є одним з показників оптимального нервово-психічного розвитку організму, одним з найважливіших засобів виховання особистості.

Виховання фізичної культури особистості – це, не тільки турбота про здоров'я і збереження життя як найвищої цінності, а й гармонія фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини.

*Тетяна Пристинська,
Донбаський державний педагогічний університет*

Анотації

Розділ 1. Теоретико-методологічні та практичні чинники формування валеологічної свідомості людини засобами фізичної культури і спорту.

1.1. Лариса Оніщук. Особливості застосування здоров'язбережувачих технологій фізкультурно-спортивного спрямування у закладах вищої освіти. Здоров'язбережувальні технології засобами фізичної культури та спорту в ЗВО набувають особливого значення. Здоров'я студентів, на яке впливають фактори навчального процесу, екологічні, соціальні фактори, потребує особливої уваги. Формування умов здорового способу життя у студентів є одним із ключових завдань спортивного клубу, який завдяки ефективного розвитку спортивних секцій, організації спортивно-масових заходів створює здоров'язбережувальне середовище вищого навчального закладу. Спортивні досягнення студентів сприяють не тільки задоволенню власних амбітних інтересів, але і всебічному розвитку особистості, його морально-вольової сфери задля подальшої ефективної реалізації професійної траєкторії. *Larysa Onishchuk. Peculiarities of application of health-protection technologies of physical culture and sports orientation in higher education institutions.* Health-protection technologies by means of physical culture and sports are especially important in the higher education institutions. The health of students, which is influenced by educational factors, environmental and social factors, needs special attention. Creating a healthy lifestyle for students is one of the key tasks of the sports club, which through the effective development of sports sections, the organization of sports events creates a healthy environment for higher education. Sports achievements of students contribute not only to the satisfaction of their own ambitious interests, but also to the comprehensive development of the individual, his moral and volitional sphere for the further effective implementation of the professional trajectory.

1.2. Ліна Рибалко. Рухова активність як умова здоров'язбереження людини. Розкрито сутність і зміст поняття «здоровий спосіб життя», «здоров'язбереження». Проаналізовано науковий доробок вчених, що досліджували здоровий спосіб життя та його умови. Схарактеризовано умови формування здорового способу життя. Науково обґрунтовано роль рухової активності у формуванні здорового способу життя людини. Розкрито результати дослідження дотримання студентами умов здорового способу життя. ***Lina Rybalko. Physical activity as a condition of human health.*** The reveals the essence and content of the concept of "healthy lifestyle", "health". The scientific achievements of scientists who studied a healthy lifestyle and its conditions are analyzed. The conditions for the formation of a healthy lifestyle are characterized. The role of motor activity in the formation of a healthy lifestyle has been scientifically substantiated. The results of the study of students' compliance with the conditions of a healthy lifestyle are revealed.

1.3. Тетяна Дерябкіна, Олександр Дудоров, Володимир Самійленко. Актуальність застосування інформаційно-комунікаційних технологій в аспекті фізичного виховання сьогодення. Розглядаються роль інформаційно-комунікаційних технологій на заняттях фізичного виховання, модерні методики та підходи до роботи зі здобувачами освіти. Зазначаються способи використання інформаційних технологій, їх вплив на освітній процес та особистісний розвиток здобувачів освіти. Описано переваги використання інформаційно-комунікаційних технологій в аспекті структуризації, результативності та динамічності освітнього процесу. ***Tetyana Deriabkina, Oleksandr Dudorov, Volodymyr Samyilenko. The relevance of using informational and communicational technologies in today's physical education aspect.*** The role of informational and communicational technologies at physical education classes and modern methods and approaches in the with the students are viewed in this article. The ways of using information technologies, their impact on the educational process and

students' self development are viewed. The advantages of information and communication technologies in the aspect of structuring, academical performance and dynamics of studying process are described.

1.4. Сергей Пристинский, Юрий Будаш, Виктория Плаван, Наталья Пристинская. Перспективы повторной переработки многокомпонентных отходов полимеров методом литья под давлением как фактор потенциальной возможности снижения уровня загрязнения экологической системы. Изучены теоретические возможности разделения и практические возможности повторной переработки отходов многокомпонентных продуктов, полученных из полимерных композиционных материалов. Впервые показана возможность переработки таких материалов без их разделения методом литья пластмасс под давлением. Это дает потенциальную возможность снизить уровень загрязнения экологической системы полимерными отходами. *Sergiy Pristin'skiy, Yuriy Budaash, Viktoriya Plovan, Natalya Pristin'skaya. Perspektivi povtornoi pererobki bagatokomponentnih vidkhodiv polimeriv metodom litya pid tiskom yak potentsiyni mozhlivosti znyzhennya rivnya zabrudnennya ekologichnoi systemy.* Вивчено теоретичні можливості розподілу та практичні можливості повторної переробки відходів багатоконпонентних продуктів з полімерних композиційних матеріалів. Вперше доведено можливість переробки таких матеріалів без їх розділення методом лиття пластмас під тиском. Така технологія дає потенційну можливість знизити рівень забруднення екологічної системи полімерними відходами.

1.5. Оксана Солтис. Вариативне використання основних рухових режимів на заняттях з фізичного виховання дошкільників за технологією М.М. Єфименка. Представлено особливості варіативного використання основних рухових режимів у розвитку рухових функцій дітей дошкільного віку на заняттях з фізичного виховання. Розглядається

завдання фізичного виховання та відповідне використання сюжетів казок на заняттях під час використання того чи іншого основного рухового режиму, як засіб розвитку та оздоровлення дошкільників. Проаналізовано зміст та особливості впровадження основних рухових режимів під час фізичного виховання дітей дошкільного віку. Визначено можливості варіативних підходів використання рухових режимів на заняттях з казкової фізкультури.

Oksana Soltys. Variable use of basic motor modes in physical education classes for preschoolers by technology of N. N. Efimenko.

The peculiarities of the variable use of basic motor modes in the development of motor functions of preschool children in physical education classes. The task of physical education and the appropriate use of fairy tales in the classroom during the use of a basic motor mode, as a means of development and rehabilitation of preschoolers. The content and features of the introduction of basic motor modes during physical education of preschool children are analyzed. Possibilities of various approaches of use of motor modes at classes on fairy-tale physical culture are defined.

Розділ 2. Фізична культура і спорт, спортивна підготовка в контексті розвитку валеологічного світогляду особистості.

2.1. Сергій Любченко, Володимир Пристинський. Фактори впливу на багаторічну підготовку юнаків-пауерліфтерів. Активний розвиток спорту, в тому числі й пауерліфтингу, ставить нові вимоги до кваліфікації та майстерності спортсменів. Про це свідчить підвищення кваліфікаційних нормативів та встановлення нових рекордів. Підготовка спортсменів високого класу є довготривалим та складним процесом, який знаходиться під постійним впливом безлічі факторів, котрі можуть як позитивно, так і негативно позначатися на результативності спортсменів. Аналізуються основні фактори та ступінь їх впливу на багаторічну підготовку юнаків-пауерліфтерів. На основі особистого досвіду та анкетування тренерів з пауерліфтингу виокремлено основні фактори, що впливають на тривалість спортивної кар'єри спортсмена та їх характер. Визначено рівень внутрішньої готовності спортсменів до довготривалої спортивної кар'єри. На основі аналізу діяльності спортивного клубу та протоколів змагань визначено ступінь впливу цих факторів на тривалість спортивної кар'єри спортсменів. *Sergii Lubchenko, Volodymyr Prystynskyi. Factors influencing long-term training of young powerlifters.* Active development of sports, including powerlifting, places new demands to the qualifications and skills of athletes. This is evidenced by the increase of the qualification standards and the establishment of new records. Training high-class athletes, in turn, is a long and complex process that is constantly influenced by many factors that can both positively and negatively affect the performance of athletes. The analyzes the main factors and their impact on the long-term training of sub-junior powerlifters. Based on personal experience and interviews with powerlifting coaches, the main factors influencing the duration of an athlete's sports career and their nature are identified. Based on the questionnaire, the level of internal preparation of athletes for a long-term sports career was determined. Based on the analysis of the sports

club and competition protocols, the degree of influence of these factors on the duration of athletes' sports careers is determined.

2.2. Катерина Любченко, Тетяна Пристинська. Вплив спортивних досягнень тренера з пауерліфтингу на результативність спортсмена.

Сучасний рівень розвитку спорту ставить перед тренером нові вимоги як до його майстерності, так і до його особистих спортивних досягнень. Тренер розглядається як приклад для наслідування, чия поведінка, прояв особистісних якостей, власні спортивні результати формують у спортсмена прагнення до занять спортом, самореалізації та самовдосконалення. У роботі з'ясовується як власні спортивні досягнення тренера з пауерліфтингу впливають на результативність спортсменів. На основі анкетного опитування і бесіди з діючими спортсменами різних рівнів простежено ступінь значущості спортивних досягнень їх тренера у якості мотиваційної складової їх успіху. На основі аналізу результатів спортивних змагань різних рівнів простежено взаємозв'язок спортивного успіху тренера і результативності спортсмена. Для більш глибокого розуміння ролі тренера у результативності спортсменів, у якості основних показників спортивного успіху тренера з пауерліфтингу розглядаються наявність спортивного звання, встановлених рекордів та чемпіонство на змаганнях різних рівнів.

Kateryna Lubchenko, Tetyana Prystynska. The influence of the sports achievements of the powerlifting coach on the performance of the athlete.

The modern level of sports development puts the new requirements both to coaches skills and to his personal sports achievements. The coach is seen as an example to follow, whose behavior, manifestation of personal qualities, own sports results form in the athlete the desire to play sports, self-realization and self-improvement. The paper finds out how the powerlifting coach's own sports achievements affect to the performance of athletes. Based on the questionnaire survey and interviews with current athletes of different levels, the degree of significance of their coach's sports achievements as a motivational component of

their success was traced. Based on the analysis of the results of sports competitions of different levels, the connection between the sports success of the coach and the performance of the athlete is traced. For a deeper understanding of the coach's role in the effectiveness of athletes, the main indicators of sports success of a powerlifting coach are the presence of his sports title, set records and championship in powerlifting competitions of different levels.

2.3. Єгор Семененко, Володимир Пристинський. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки на підприємствах України. Розглянуто важливість професійно-прикладної фізичної підготовки, її значення, завдання, форми. Професійно-прикладна фізична підготовка задовольняє вимоги суспільства щодо фізичної підготовки майбутніх фахівців до конкретної праці, забезпечує психофізичне пристосування людини до умов сучасного виробництва, які постійно ускладнюються, сприяє становленню особистості професіонала, прискорює науково-технічний прогрес і підвищує ефективність суспільного виробництва. Сучасне виробництво вимагають від системи освіти пошуку нових ефективних методик підготовки фахівців новітнього рівня, здатних витримувати довготермінові фізичні та психічні навантаження без зниження працездатності. Сучасна психолого-педагогічна наука створила достатньо дієву систему теоретичних та практичних знань з питань організації та управління професійної підготовки сучасних спеціалістів, які можуть конкурувати на сучасному ринку праці. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) є складовою частиною системи фізичного виховання, однак питання впливу ППФП із використанням засобів різних видів спорту з урахуванням професійної орієнтації на навчальний і трудовий процес є актуальними. Загальна фізична підготовка створює певні передумови для успішної професійної діяльності, що опосередковано проявляються в ній, головним чином, через такі чинники, як стан здоров'я, загальна витривалість, концентрація, воля тощо. Але необхідно підкреслити, що

тільки спеціалізована професійна підготовка є запорукою успіхів у виробничій діяльності. У теорії та практиці фізичного виховання спеціальна фізична підготовка людини до конкретного виду професійної діяльності отримала назву професійно-прикладної фізичної підготовки. Отже, актуальність нашого дослідження зумовлена, з одного боку, важливістю професійно-прикладної фізичної підготовки для якісної підготовки майбутнього фахівця та ефективної реалізації його професійної майстерності у практичній діяльності, а з іншого – недостатністю ґрунтовних досліджень із проблем професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців різних спеціальностей. *Yehor Semenenko, Volodymyr Prystynskyi. Basics of vocational and applied physical training at enterprises of Ukraine.* The considers the importance of professionally applied physical training, its importance, tasks, forms and factors. It was also noted that vocationally applied physical training meets the requirements of society on the physical training of future specialists for specific work, ensures the psychophysical adaptation of a person to the constantly increasing conditions of modern production, contributes to the formation of a professional's personality, accelerates scientific and technological progress and increases the efficiency of social production. The current era and production require the education system to search for new effective methods for training specialists of the latest level, capable of withstanding long-term physical and mental stress without reducing performance. Modern psychological and pedagogical science has created a fairly effective system of theoretical and practical knowledge on the organization and management of professional training of modern specialists who can compete on modern labor market. Applied vocational physical training is an integral part of the entire system of physical education, however, the issues of the influence of with the use of the means of various sports, taking into account professional orientation on the educational and work process, are relevant. General physical fitness creates certain prerequisites for successful professional activity, which are indirectly manifested in it, mainly due to factors such as health, general

endurance, concentration, will, etc. But it must be emphasized that only specialized professional training is the key to success in production activities. In the theory and practice of physical education, a person's special physical training for a specific type of professional activity is called professionally applied physical training. So, the relevance of our research is due, on the one hand, to the importance of professionally applied physical training for high-quality training of a future specialist and the effective implementation of his professional skills in practical activities, and on the other hand, the lack of research on the problems of professionally applied physical training of specialists of different specialties.

2.4. Артур Гайдук, Тетяна Пристинська. Оптимізація навчально-тренувального процесу бігунів на довгі дистанції для профілактики та попередження спортивного травматизму. Здійснено аналіз проблеми травматизму серед бігунів на довгі дистанції та розроблено методичні рекомендації щодо попередження травм. Схарактеризовано основні засоби і методи профілактики травматизму у бігунів на довгі дистанції, проведено аналіз розповсюджених травм серед бігунів. Встановлено, що для бігу на довгі дистанції характерними є травми викликані надмірним перенапруженням, які виникають в результаті невідповідності між еластичністю сполучної і підтримуючої тканини до навантаження під час бігу. Чинники які роблять бігуна вразливим до травм: особисті фактори; фактори тренувань; здоров'я і фактори, пов'язані зі способом життя. До головних методів запобігання травматизму відносяться: силові тренування; адекватне планування тренувального процесу; відпочинок та відновлення; використання якісного спортивного інвентаря; підтримка психологічного здоров'я; урахування факторів довкілля під час тренувань; повноцінне харчування. *Artur Hayduk, Tetyana Prystynska. Optimization of the educational and training process of long-distance runners for the prevention and prevention of sports injuries.* Analyze the problem of injuries among long-distance runners and develop guidelines for their prevention. The study identified

the main tools and methods of injury prevention for long-distance runners, an analysis of common injuries among runners. Guidelines have been developed to prevent and prevent injuries among long-distance runners. Long-distance running is characterized by injuries caused by excessive strain, resulting from the mismatch between the elasticity of connective and supporting tissue to the load during running. Factors that make a runner vulnerable to injury: personal factors; training factors; health and lifestyle factors. The main methods of injury prevention include: strength training; adequate planning of the training process; rest and recovery; use of quality sports equipment; mental health support; taking into account environmental factors during training; complete nutrition.

2.5. Артур Гайдук, Володимир Пристинський. Підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки легкоатлетів на етапі попередньої спеціалізації. Проведено аналіз літературних джерел та розроблено методичні вказівки для розвитку силових якостей юних легкоатлетів на етапі попередньої спортивної спеціалізації. Дослідження базується на теоретичних даних, що були отримані під час аналізу науково-методичної та спортивної літератури і опитування тренерів. Було встановлено, що етап попередньої спеціалізації охоплює вік з 12 до 17 років. На цьому етапі легкоатлети починають опановувати обрану спеціалізацію, набувають різнобічної фізичної підготовленості, використовуючи в тренуванні фізичні вправи, інші види легкої атлетики, рухливі та спортивні ігри. Вікові вікна можливостей для розвитку сили: для дівчин – це 12-15 років, для хлопців 14-17 років. Для планування тренувань, необхідно використовувати разову періодизацію. Силу поділяють на чотири види: максимальна сила, потужність, реактивна сила, силова витривалість. Методи розвитку сили: метод максимальних зусиль, метод повторних зусиль, метод динамічних зусиль, ізометричний метод, ударний метод, статодинамічний метод, метод кругового тренування, ігровий метод. Засоби розвитку силових якостей поділяють на додаткові та основні. У силовій

підготовці використовують правило 3-5:3-5 занять на тиждень; 3-5 вправ під час тренування; 3-5 серій на одну вправу. Для максимальної сили чи потужності: 3-5 повторень у серії; 3-5 хвилин відновлення між серіями.

Розділ 3. Духовні цінності фізичної культури і спорту у формуванні валеологічного світогляду людини: генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я.

3.1. Наталія Джежела, Володимир Пристинський. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом у дітей середнього шкільного віку. Nataliya Dzezhela, Volodymyr Prystynskiy. Motivation to engage in physical education and sports in middle school-aged children. Фізична культура становить органічну частину загального виховання, покликаного забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Перевантаження навчальними предметами, відсутність додаткової рухової активності, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування, приводять до того, що в більшості школярів послаблюється зір, діяльність серцево-судинної і дихальної системи, робота опорно-рухового апарату, порушується обмін речовин, зменшується опорність організму до різних захворювань, що призводить до погіршення стану здоров'я. Невід'ємною складовою здорового способу життя є рухова активність, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку. Фізична культура пов'язана з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання, суспільної та особистої гігієни, спорту, раціональної організації активного відпочинку. У процесі формування особистості особлива роль має бути відведена фізичному вихованню, адже саме воно створює фундамент для розвитку інших сторін культури особистості. Тому основним результатом фізичного виховання є сформована потреба в учнів до занять фізичною культурою і спортом. Заняття фізичною культурою розглядаємо як діяльність, в якій мотивація визначає зацікавленість і потребу школяра у руховій активності.

3.2. Олексій Журавльов. Значення рухової активності як головного чинника формування фізичного здоров'я студентської молоді. У сучасному суспільстві існує гостра соціальна проблема, пов'язана з низьким рівнем здоров'я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя та здоров'я. При цьому тривалість життя людини знизилась на 7-9 років. Тому формування здорового способу життя та збереження здоров'я серед студентської молоді є важливим питанням сьогодення.

3.3. Альона Залозна. Вплив фізичних вправ та спорту на організм людини. Констатується, що заняття фізичними вправами і спортом допоможуть зберегти наше здоров'я. Завдяки фізичним вправам та спорту організм становиться більш витривалим та працездатним. Фізичні вправи позитивно впливають на: кістково-м'язовий апарат, обмін речовин, розумову працездатність, систему дихання, діяльність системи травлення, серцево-судинну систему, функції печінки та ЦНС (центральної нервової системи).

3.4. Емілі Ісмаїлова, Олександр Холодний. Укріплення здоров'я школярів-підлітків засобами легкої атлетики. Проблеми фізичної підготовки і здоров'я – це одна з найактуальніших проблем державної розбудови, зміцнення країни, становлення її політичної, економічної і соціальної незалежності. Сьогодні всім зрозуміло, що здоров'я нації – це запорука її процвітання, це той вирішальний фактор, потенціал, який в кінцевому результаті визначить долю будь-яких реформ, вирішення локальних і глобальних завдань. Пропонується укріплення здоров'я підлітків засобами легкої атлетики.

3.5. Єгор Семененко, Тетяна Пристинська. Вуличні види спорту у формуванні особистих якостей сучасної молоді України. Проблема формування здорового способу життя (ЗСЖ) підростаючого покоління

України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої зумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Сьогодні сферою формування ЗСЖ дітей та підлітків є система освіти. Згідно з державною програмою «Освіта» та «Національною доктриною освіти України у XXI столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої, творчої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я. Формування ЗСЖ через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. У цьому контексті завданням сучасної школи є: використання здоров'язберігаючих технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я тощо. Широкого розмаху в школі в останні роки набуває позакласна діяльність, основною метою якої є задоволення інтересів і запитів дітей, розвитку їх творчого потенціалу, нахилів і здібностей у різних сферах діяльності, формування ЗСЖ. Педагогічними умовами виховання основ ЗСЖ учнів у позакласній діяльності є: організація факультативних і гурткових занять, різноманітних виховних заходів з основ ЗСЖ у позаурочний час; залучення кожного учня до різноманітної виховної діяльності з урахуванням вікових та психофізичних особливостей; запровадження режиму дня та систематичне дотримання його підлітками як моделі ЗСЖ. Основною формою позашкільної діяльності школярів є вільний час, а саме дозвілля. Дозвілля є своєрідною формою позаурочного часу, який може бути використаний учнями для поглиблення своїх знань з усіх навчальних предметів, для задоволення і розвитку інтересів, запитів та нахилів,

духовного зростання, вдосконалення фізичних якостей та відпочинку . Думка про те, що у позашкільній діяльності чітка взаємодія школи й сім'ї у сфері проведення школярами дозвілля досить часто є безсистемною – неправильна. Рационально сформувавши використання школярами дозвілля, а саме з максимальним включенням до нього фізкультурно-спортивних заходів, сприяє формуванню, зміцненню та укріпленню їхнього здоров'я. Цього можна досягти лише у тісній співпраці педагогічного колективу та батьків. Отже, ЗСЖ – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Фактом є абсолютна безграмотність учнів щодо ЗСЖ та його цінності, тому необхідно створити систему закладів, де підлітки мали б нагоду одержати кваліфіковані консультації з питань збереження здоров'я та його цінності і де б робота проводилась у трьох напрямках: робота з батьками; робота з вчителями; робота з учнями. *Yehor Semenenko, Tetyana Prystynska.*

Street sports in the formation of personal qualities of modern youth of Ukraine. The problem of forming a healthy lifestyle (HLS) of the younger generation of Ukraine is one of the most pressing problems, the solution of which leads to the future of the state and the further existence of a healthy nation. Today, the sphere of the formation of healthy lifestyles for children and adolescents is the education system. According to the state program "Education" and "National Doctrine of Education of Ukraine in the XXI Century", the strategic task of education is the upbringing of an educated, creative personality, the all-round development of a person, the formation of his spiritual, mental and physical health. Therefore, knowledge about the formation, preservation and strengthening of health should be an obligatory component of the national education system. The formation of a healthy lifestyle through education, the creation of a health-preserving educational environment is one of the priority directions of state policy in the field of education. In this context, the task of the modern school is to: use health-saving teaching technologies; compliance with the regimen of physical activity, a combination of physical and static load; organization of a balanced diet;

replacing the authoritarian style of communication with the style of cooperation; creating an emotionally supportive learning environment; formation of awareness of the value of health among students and parents, etc. In recent years, extracurricular activities have become widespread in school, the main purpose of which is to meet the interests and needs of children, develop their creative potential, inclinations and abilities in various fields of activity, and form a healthy lifestyle. The main form of extracurricular activities of schoolchildren is free time, namely leisure. Leisure is a kind of extracurricular time that can be used by students to deepen their knowledge in all academic subjects, to satisfy and develop interests, requests and inclinations, spiritual growth, improving physical qualities and rest. The opinion that, in extracurricular activities, the clear interaction between school and family in the sphere of leisure activities by schoolchildren is quite often unsystematic, is incorrect. Rationally forming the use of leisure time by schoolchildren, namely with the maximum inclusion of physical culture and sports activities in it, contributes to the formation, strengthening and strengthening of their health. This can be achieved only in close cooperation between the teaching staff and parents. So, a healthy lifestyle is a complex of health-improving measures that ensure harmonious development, health promotion, and increase labor productivity. The fact is the absolute illiteracy of students regarding healthy lifestyles and its value, therefore, it is necessary to create a system of institutions where adolescents had the opportunity to receive qualified consultations on the issues of maintaining health and its value, and where work was carried out in three directions: work with parents; work with teachers; work with students.

Розділ 4. Валеологічна свідомість в аксіологічному дискурсі крос-культурної взаємодії фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації і рекреації

4.1. *Наталія Бездідько.* Організаційні засади системи реабілітації осіб з інвалідністю в Німеччині. Розглянуто загальні теоретико-правові аспекти соціального захисту населення осіб з інвалідністю в Німеччині. Акцентовано увагу на досвід у сфері соціального захисту осіб з інвалідністю м. Франкфурт-на-Одері (Німеччина). *Natalia Bezdidko. Organizational principles of the rehabilitation system for people with disabilities in Germany.* The considers the general theoretical and legal aspects of social protection of the population of persons with disabilities in Germany. Emphasis is placed on the experience in the field of social protection of persons with disabilities in Frankfurt an der Oder (Germany).

4.2. *Наталія Джежела, Тетяна Пристинська.* Методика організації навчально-тренувального процесу на заняттях в секції з баскетболу. Нагальною проблемою сучасності є глибоке усвідомлення відповідальності суспільства за виховання підростаючого покоління. Інновації у системі освіти спрямовані на використання ресурсів для підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Особливе місце у системі фізичного виховання відводиться спортивно-ігровій діяльності, яка сприяє фізичному розвитку, підготовці та поліпшенню функціонального стану основних систем організму. Спортивна секція (гурток) – традиційна форма реалізації змісту позашкільної освіти і виховання учнів, як у процесі вивчення окремого навчального предмета, так і різноманітних інтегрованих курсів у межах навчальних програм. Баскетбол є найбільш цікавою, динамічною і фізично різнобічною грою, в якій розвиваються необхідні для здорового способу життя функції, а також формуються особисті якості дитини. Цей вид спорту є одним із дієвих засобів підвищення ефективності навчального процесу з фізичного

виховання, а також виявом стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

4.3. Ольга Левічева. Основні підходи до програмування тренувань оздоровчого фітнесу для жінок першого зрілого віку засобами фітнес-системи пілатес. Розглянуто поняття сучасного оздоровчого фітнесу та його вплив на здоров'я жінок. Висвітлено особливості тренувань жінок першого зрілого віку за оздоровчою системою Пілатес. Проаналізовано пропонувані дослідниками показники фізичного стану жінок, виділені найбільш вагомими та інформативними для програмування заняття оздоровчим фітнесом. Пропоновано алгоритм залучення жінок до оздоровчих тренувань.

4.4. Оксана Бондаренко. Віртуальне навчання з фізичного виховання під час COVID-19. Зазначено, що під час пандемії COVID-19 освітянам було доручено адаптувати свою традиційну практику викладання в різноманітних умовах. На початку пандемії викладачі фізкультури на всіх рівнях швидко виявили, що типова педагогічна практика суперечить створенню середовища онлайн-навчання, сприятливого для всіх учнів. Зокрема, стратегії прямого навчання (наприклад, спостереження за фізичною активністю) не так легко інтегрувати в дистанційне навчання. Дистанційне навчання надає учням різноманітні сценарії навчання та новий досвід навчання. Він містить різноманітну інформацію про курси та онлайн-ресурси для навчання, які ефективно сприяють персоналізованому навчанню та компенсують часові та просторові обмеження навчання в класі. Платформа G Suite For Education надає ширші ресурси для дистанційного навчання. Завдяки ефективній інтеграції ресурсів переваги дистанційної синхронізації та несинхронного навчання можна використовувати для розробки змішаного способу навчання. **Oksana Bondarenko. Virtual training in physical education during COVID-19.** The notes that during the COVID-19 pandemic, educators were tasked with adapting their traditional teaching practices to a variety of settings. At the beginning of the pandemic,

physical education teachers at all levels quickly discovered that typical pedagogical practices contradicted the creation of an online learning environment conducive to all students. In particular, direct learning strategies (such as monitoring physical activity) are not so easy to integrate into distance learning. Distance learning provides students with a variety of learning scenarios and new learning experiences. It contains a variety of information about courses and online learning resources that effectively promote personalized learning and compensate for the temporal and spatial limitations of classroom learning. The G Suite For Education platform provides more resources for distance learning. Thanks to the efficient integration of resources, the benefits of distance synchronization and asynchronous learning can be used to develop a blended learning method.

4.5. *Світлана Крошка, Лілія Борисенко, Алла Ігнатуша, Олена Літовка.* Діджитал-толока освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. Розкрито процес діджитал-толоки в умовах дистанційного навчання у Лисичанському педагогічному фаховому коледжі. З'ясували, що гаджети можна перетворити на союзника фізичної активності, зробити уроки інклюзивними, а роботу вчителя – динамічною. Викладачі коледжу показали відкриті дані і корисні порталів з фізичної культури, які залюбки використовує студентська молодь під час навчальних занять: різноманітні флешмоби, діяльність на платформі Classroom Google G Suite For Education, спілкуватися за допомогою платформи Padlet, створення сайтів, власні нароби рухових активностей. Зазначили, що фізична культура особливо необхідна здобувачам освіти, оскільки в їхньому віці закладається фундамент фізичного розвитку і здоров'я. *Svitlana Kroshka, Lilya Borisenko, Alla Ignatush, Olena Litovka.* **Digital toloka educational process in terms of distance learning.** In the reveal the process of digital toloka in the conditions of distance learning in Lysychansk Pedagogical Vocational College. Gadgets have been found to be an ally of physical activity, lessons to be inclusive, and teacher work to be dynamic. Teachers of the college showed open data and useful portals on physical culture, which are fondly used by students during classes: various

flash mobs, activities on the platform Classroom Google G Suite For Education, communicate using the Padlet platform, creating websites, own motor activities. It was noted that physical education is especially necessary for students, because at their age the foundation of physical development and health is laid.

Розділ 5. Здоров'язбережувальне середовище закладу освіти як чинник формування валеологічної свідомості людини

5.1. Олексій Качан, Оксана Онішкевич. Інтеграція тренінгових технологій в освітній процес фізичного виховання. Представлено шляхи впровадження та використання тренінгових технологій та їх елементів у навчально-виховний процес фізичного виховання. Наголошено на їх актуальності та необхідності застосування на уроках фізичної культури з дітьми різних вікових категорій та молоді. Здійснено обґрунтування позитивного впливу та ефективності щодо підвищення інтересу та мотивації до занять фізичною культурою. Presents the ways of introducing and using training technologies and their elements in the educational process of physical education. Particular attention is paid to their relevance and the need to use them in physical culture lessons with children of different ages and youth. The positive influence and effectiveness on the increase of interest and motivation for physical education are argued.

5.2. Оксана Шевельова. Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу. Розкривається модель та технології формування здоров'язбереження школярів. Розкривається система роботи по формуванню в учнів компетентностей направлених на збереження і укріплення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. *Oksana Shevelyova. Molding a healthy light saving space of the current initial mortgage.* This opens a forming model of healthysaving skills of students. The system of work forms the students' skills directed on saving and strengthening of physical, psychological, social and spiritual health.

5.3. Володимир Слінецький. Застосування інноваційних та здоров'язберігаючих технологій в діяльності вчителя фізичної культури. В умовах розбудови національної системи загальної середньої освіти важливого значення набуває інноваційна та здоров'язберігаюча діяльність загальноосвітніх навчальних закладів, яка характеризується системним експериментуванням, апробацією та застосуванням інновацій в освітньому процесі, а саме в фізичній культурі. *Volodymyr Slipetsky.* **Application of innovative and health-preserving technologies in the activity of a physical education teacher.** In the context of building a national system of general secondary education, innovative and health-preserving activities of secondary schools, which are characterized by systematic experimentation, testing and application of innovations in the educational process, namely in physical culture, are becoming important.

5.4. Катерина Ляшенко, Віталій Ляшенко. Інноваційні технології на уроках фізичної культури. Схарактеризовано значення поняття «інновація», інноваційної діяльності вчителя фізичної культури, визначено способи застосування інноваційних освітніх технологій у процесі проведення уроків фізичної культури; розкрито компоненти інноваційної компетентності, професійні складові вчителя фізичної культури. Подано методичні рекомендації до проведення різних форм роботи з фізичної культури. *Kateryna Lyashenko, Vitaliy Lyashenko.* **Innovative technologies at physical education lessons.** The describes the meaning of the concept of "innovation", the innovative activities of physical education teachers, identifies ways to use innovative educational technologies in the process of physical education lessons; components of innovative competence, professional components of a physical education teacher are revealed. The provides guidelines for various forms of work on physical culture.

Відомості про авторів

Розділ 1. Теоретико-методологічні та практичні чинники формування валеологічної свідомості людини засобами фізичної культури і спорту.

1.1. *Лариса Оніщук* – кандидат педагогічних наук, доцент; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; завідувач кафедри фізичної культури та спорту. *Larysa Onishchuk* – PhD, candidate of Pedagogical Sciences, docent; National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»; PhD, Department Chairperson of Physical Culture and Sports.

1.2. *Ліна Рибалко* – доктор педагогічних наук, професор; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; декан факультету фізичної культури та спорту. *Lina Rybalko* – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»; Dean of the Faculty of Physical Culture and Sports.

1.3. *Тетяна Дерябкіна, Олександр Дудоров, Володимир Самійленко* – старші викладачі кафедри фізичної реабілітації; навчально-науковий інститут права і соціальних технологій; факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації; Національний університет «Чернігівська Політехніка», м. Чернігів, Україна. *Tetyana Deryabkina, Oleksandr Dudorov, Volodymyr Samyilenko* – Senior Lecturer, Department of Physical Rehabilitation Educational and Scientific; Institute of Law and Social Technologies; Department of Social Technologies, health and rehabilitation; National University “Chernigov Polytechnic”, Chernigov, Ukraine.

1.4. *Сергій Пристинський* – магістр хімічних технологій та інженерії, аспірант кафедри прикладної екології, переробки полімерів та хімічних волокон, Київський національний університет технологій та дизайну; начальник цеху ТОВ «Костал Україна»; Переяслав, Україна.

Юрій Будаш – доктор технічних наук, професор кафедри прикладної екології, переробки полімерів та хімічних волокон; Київський національний університет технологій та дизайну; Київ Україна.

Вікторія Плаван – доктор технічних наук, професор, завідувачка кафедри прикладної екології, переробки полімерів та хімічних волокон; Київський національний університет технологій та дизайну; Київ Україна.

Наталія Пристинська – здобувач вищої освіти за спеціальністю фінанси, банківська справа; Державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди; м. Переяслав, Україна.

1.5. *Оксана Солтис* – інструктор з фізичного виховання закладу дошкільної освіти, аспірантка; м. Рівне, Україна. *Oksana Soltys* – Physical education instructor Preschool education institution; Graduate student

Микола Єфіменко – доктор педагогічних наук, професор; професор кафедри прикладної психології і логопедії; Бердянський державний педагогічний університет; м. Бердянськ, Україна. *Efimenko Mykola* – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Professor of the Department of Applied Psychology and Speech Therapy; Berdyansk State Pedagogical University.

Розділ 2. Фізична культура і спорт, спортивна підготовка в контексті розвитку валеологічного світогляду особистості.

2.1. *Сергій Любченко* – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Володимир Пристинський – професор кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації; професор, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Sergii Lubchenko – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine

Volodymyr Prystynskiy – Associate Professor of the Department of Theoretical, Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation, Professor, Candidate of Pedagogical; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine.

2.2. *Катерина Любченко* – магістрантка факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Тетяна Пристинська – старший викладач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Kateryna Lubchenko – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine.

Tetyana Prystynska – Master of Physical Education, Senior Lecturer; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine.

2.3. *Єгор Семененко* – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Володимир Пристинський – професор кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації; професор, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yehor Semenenko – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine.

Volodymyr Prystynskyi – Associate Professor of the Department of Theoretical, Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation, Professor, Candidate of Pedagogical; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine.

2.4. *Артур Гайдук* – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Тетяна Пристинська – старший викладач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Artur Hayduk – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine.

Tetyana Prystynska – Master of Physical Education, Senior Lecturer; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine.

2.5. *Артур Гайдук* – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Володимир Пристинський – професор кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації; професор, кандидат педагогічних

наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»;
м. Слов'янськ, Україна.

Artur Hayduk – Master's degree student of the Faculty of Physical Education;
SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine.

Volodymyr Prystynskyi – Associate Professor of the Department of Theoretical,
Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation, Professor,
Candidate of Pedagogical; SHEE «Donbas State Pedagogical University»,
Slav'yansk, Ukraine.

Розділ 3. Духовні цінності фізичної культури і спорту у формуванні валеологічного світогляду людини: генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я.

3.1. *Наталія Джежела* – магістрантка факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Володимир Пристинський – професор кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації; професор, кандидат педагогічних наук; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Nataliya Dzezhela – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine.

Volodymyr Prystynskyi – Associate Professor of the Department of Theoretical, Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation, Professor, Candidate of Pedagogical; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine.

3.2. *Олексій Журавльов* – керівник фізичного виховання, викладач I категорії ВСП «Донбаський аграрний фаховий коледж Луганського національного аграрного університету, м. Слов'янськ, Україна

3.3. *Альона Залозна* – магістрантка факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

3.4. *Емілі Ісмаїлова* – магістрантка факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Олександр Холодний – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

3.5. *Єгор Семененко* – магістрант факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Тетяна Пристинська – старший викладач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Yehor Semenenko – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine.

Tetyana Prystynska – Master of Physical Education, Senior Lecturer; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine.

Розділ 4. Валеологічна свідомість в аксіологічному дискурсі крос-культурної взаємодії фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації і рекреації.

4.1. *Наталія Бездідько* – аспірантка Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, КУ СОР – Сумський обласний центр комплексної реабілітації для дітей та осіб з інвалідністю, Методист 1 кваліфікаційної категорії.

Natalia Bezdidko – Postgraduate student of Sumy State Pedagogical University named after AS Makarenko, Sumy Regional Center for Comprehensive Rehabilitation for Children and Persons with Disabilities, Methodist 1 qualification category

4.2. *Наталія Дзежела* – магістрантка факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Тетяна Пристинська – старший викладач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

Nataliia Dzezhehela – Master's degree student of the Faculty of Physical Education; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine.

Tetyana Prystynska – Master of Physical Education, Senior Lecturer; SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine

4.3. *Ольга Левічева* – магістрантка факультету фізичного виховання; ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна.

4.4. *Оксана Бондаренко* – викладач фізичного виховання, Відокремлений структурний підрозділ «Лисичанський педагогічний фаховий коледж ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». *Oksana Bondarenko* – Teacher of physical education, Separate

structural subdivision «Lysychansk Pedagogical Vocational College of Luhansk Taras Shevchenko National University».

4.5. *Світлана Крошка* – викладач фізичного виховання, Відокремлений структурний підрозділ «Лисичанський педагогічний фаховий коледж ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Svitlana Kroshka – Teacher of physical education, Separate structural subdivision «Lysychansk Pedagogical Vocational College of Luhansk Taras Shevchenko National University».

Лілія Борисенко – викладач фізичного виховання, відокремлений структурний підрозділ «Лисичанський педагогічний фаховий коледж ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Lilya Borisenko – Teacher of physical education, Separate structural subdivision «Lysychansk Pedagogical Vocational College of Luhansk Taras Shevchenko National University».

Алла Ігнатуша – заступник директора з навчально-виробничої практики, відокремлений структурний підрозділ «Лисичанський педагогічний фаховий коледж ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Alla Ignatusha – Deputy Director for Training and Production Practice, Separate structural subdivision «Lysychansk Pedagogical Vocational College of Luhansk Taras Shevchenko National University».

Олена Літовка – кандидат педагогічних наук; директорка, відокремлений структурний підрозділ «Лисичанський педагогічний фаховий коледж ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Olena Litovka – Candidate of Pedagogical Sciences; director, Separate structural subdivision «Lysychansk Pedagogical Vocational College of Luhansk Taras Shevchenko National University».

Розділ 5. Здоров'язбережувальне середовище закладу освіти як чинник формування валеологічної свідомості людини

5.1. *Олексій Качан* – методист відділу методичного забезпечення оздоровчої функції освіти та фізичної реабілітації, старший викладач кафедри психології та розвитку особистості Донецького облППО, спеціаліст вищої категорії, національний тренер із питань розвитку партнерства в спорті заради соціальних змін, старший учитель, ведучий рубрики «Нові технології на уроці фізкультури» та рубрики «Спорт заради розвитку», президент української федерації «Спорт заради розвитку».

Оксана Онішкевич – учитель фізичної культури Комунального закладу «Маріупольська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 56 Маріупольської міської ради Донецької області», спеціаліст вищої категорії, учитель-методист.

5.2. *Оксана Шевельова* – учитель фізичної культури; Новобахмутівська філія Очеретенського НВК.

5.3. *Володимир Слінецький* – викладач фізичного виховання; відокремлений структурний підрозділ «Лисичанський педагогічний фаховий коледж ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Volodymyr Slipetsky – Teacher of physical education; Separate structural subdivision «Lysychansk Pedagogical Vocational College of Luhansk Taras Shevchenko National University».

5.4. *Катерина Ляшенко* – викладач; відокремлений структурний підрозділ «Лисичанський педагогічний фаховий коледж ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Kateryna Lyashenko – Teacher; Separate structural subdivision «Lysychansk Pedagogical Vocational College of Luhansk Taras Shevchenko National University».

Віталій Ляшенко – викладач; відокремлений структурний підрозділ «Лисичанський педагогічний фаховий коледж ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Vitaliy Lyashenko – Teacher; Separate structural subdivision «Lysychansk Pedagogical Vocational College of Luhansk Taras Shevchenko National University».

Наукове видання

**ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО СВІТОГЛЯДУ ЛЮДИНИ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Колективна монографія

Підписано до друку 23.12. 2021 р. Тираж 50 прим.
Умовн. друк. арк. 19,80. Формат 60x84/16. Замов. № 2541.
Гарнітура Таймс.

Видавництво Б. І. Маторіна

84116 м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19
Тел./факс +38 06262 3 20 99. E-mail: matorinb@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3141, видане Держ. комітетом телебачення
та радіомовлення України від 24.03.2008 р.
