

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»



К.С. Гордєєва

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

Курс лекцій для здобувачів
другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня
освіта (Фізична культура)

Дніпро – 2024

УДК 378.147:36-051

Затверджено на засіданні кафедри теоретичних , методичних основ фізичного виховання і реабілітації (протокол № 6 від 13 лютого 2024 року).

Рецензенти:

Доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації Донбаського державного педагогічного університету **Федь І.А.**

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії **Гончаренко О.С.**

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: методичні рекомендації до виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань для здобувачів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) другого (магістерського) рівня / уклад. : К. С. Гордєєва. – Слов'янськ : ДДПУ, 2024. – 94 с.

В методичних рекомендаціях представлені пропозиції ознайомлення майбутніх учителів фізичної культури з теоретичними основами та технологією використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в закладах освіти, а також у формуванні методичних знань і вмінь аналізу, відбору й самостійного розроблення оздоровчих систем (традиційних, нетрадиційних, сучасних, авторських), спрямованих на відновлення, збереження, зміцнення здоров'я людини.

Рекомендовано до друку Вченою радою ДВНЗ «ДДПУ» (протокол № 7 від 12 лютого 2024 року)

© Донбаський державний педагогічний університет, 2024
© К. С. Гордєєва, ДВНЗ «ДДПУ», 2024.

ЗМІСТ

Вступ	4
Лекція 1. Здоров'язбережувальна педагогіка як наука про виховання культури здоров'я	8
Лекція 2. Здоров'язбережувальні технології як ключовий елемент фізкультурно-оздоровчої діяльності сучасного вчителя	26
Лекція 3. Види спорту як основа фізкультурно-оздоровчих технологій	41
Лекція 4-5. Авторські фізкультурно-оздоровчі технології	58
Глосарій	88
Список використаної літератури	94

ВСТУП

Кардинальні зміни, що відбулися в усіх сферах життя НУШ, вимагають нових підходів щодо збереження фізичного, психічного, морального та соціального здоров'я нації, майбутнім якої є її суспільно активні, фізично досконалі, щасливі діти. Сьогодні в Україні розроблено та схвалено багато державних програм, спрямованих на формування у молоді установок на здоровий спосіб життя. Реалізуються грантові проекти від неурядових організацій, відкриваються спортивні клуби, центри, відбувається залучення до спортивних заходів осіб з особливими освітніми потребами, але, нажаль значних позитивних зрушень у покращенні їх здоров'я не відбувається. Заклад загальної середньої освіти є важливим соціальним інститутом, який відіграє ключову роль у розвитку дітей. Основні завдання загальної середньої освіти включають надання базових знань та навичок у різних предметних областях, розвиток критичного мислення, соціальних навичок та виховання. Крім того, шкільна програма спрямована на психічний і фізичний розвиток учнів через різноманітні види діяльності, включаючи фізичну культуру, спорт, мистецтво та інші позашкільні заходи. Загальна середня освіта не лише передає знання, а й готує дітей до активної участі у суспільному житті, формує їхні цінності та підготовлює до подальшої освіти або професійного розвитку. Таким чином, школа відіграє важливу роль у становленні та формуванні особистості молодої людини.

На цьому шляху вчитель фізичної культури, який використовує у процесі своєї професійної діяльності сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, у межах валеонасиченого здоров'язбережувального освітнього простору розробляє авторські оздоровчі програми, з урахуванням індивідуальних, психофізіологічних особливостей учнів, є провідником дитини на шляху до розуміння важливості ролі фізичної культури для розвитку її особистості, формування знань про здоровий спосіб життя, прищеплення цінностей культури здоров'я та формування мотивів піклуватись про своє здоров'я протягом всього життя.

Мета вивчення навчальної дисципліни "Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології" полягає у наданні студентам знань, навичок і практичних інструментів, необхідних для розвитку та реалізації здорового способу життя в сучасному суспільстві. Основні цілі цієї дисципліни включають:

1. Розуміння важливості фізичної активності та її впливу на здоров'я та добробут людини.
2. Ознайомлення з сучасними технологіями та методиками, спрямованими на підтримку та зміцнення здоров'я через фізичну активність.
3. Вивчення принципів та практичних аспектів організації фізкультурно-оздоровчих заходів та програм.
4. Розвиток навичок планування, проведення та оцінки фізкультурно-оздоровчих заходів для різних груп населення.
5. Сприяння формуванню у студентів свідомого підходу до свого здоров'я та розвитку постійних звичок здорового способу життя.

Отже, мета цієї навчальної дисципліни полягає у підготовці кваліфікованих фахівців, які можуть сприяти підвищенню рівня фізичної активності та загального здоров'я населення через впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Предметом навчальної дисципліни є процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до аналізу, відбору, розробки й впровадження в освітній процес сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Завдання (навчальні цілі) навчальної дисципліни передбачають формування у здобувачів компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)», як-от:

- загальних компетентностей:

ІК.Здатність розв'язувати складні задачі або проблеми в галузі освіти (в системі середньої освіти, фахової передвищої освіти, вищої освіти), що передбачає

здійснення інновацій та/або проведення педагогічних досліджень і характеризується невизначеністю умов.

ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність) та приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 10. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

- спеціальних компетентностей:

СК 2. Здатність використовувати інновації у професійній діяльності; застосовувати інноваційні освітні технології та методики навчання з предметної спеціальності у

стандартних, нестандартних та невизначених ситуаціях.

СК 7. Здатність забезпечувати функціонування безпечного та інклюзивного освітнього середовища.

СК 10. Здатність організувати освітній процес з фізичного виховання у навчальних закладах, позанавчальну роботу, реалізовувати спортивно-масову та рекреаційно-оздоровчу діяльність.

СК 11. Здатність проектувати навчальний процес з фізичної культури з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій та відповідно до сучасних освітніх тенденцій.

СК 13. Здатність формувати у здобувачів освіти знання, уміння, навички та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'яформувального середовища.

- програмних результатів навчання:

ПРН 5. Описує методику розробки освітніх проєктів, пояснює зміст та призначення їх етапів, аналізує спроможність управління процесом їх впровадження, прогнозує очікувані результати.

ПРН 7. Визначає, аналізує та характеризує педагогічні інновації, демонструє вміння їх практичного застосування у професійній діяльності.

ПРН 17. Володіє сучасними методами і технологіями навчання для ефективного формування у здобувачів освіти грамотності у фізичній культурі, розвитку рухових умінь та навичок і фізичних якостей.

ПРН 18. Демонструє уміння організовувати освітній процес з фізичного виховання у навчальних закладах, позанавчальну роботу, спортивно-масову та рекреаційно-оздоровчу діяльність для формування, збереження і зміцнення здоров'я.

ПРН 19. Демонструє знання і уміння проектування навчального процесу з фізичної культури, обирає форми і методи навчання з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій та відповідно до сучасних освітніх тенденцій.

ПРН 23. Вміє розробляти та реалізовувати навчальні і наукові проекти з фізичної культури, узагальнювати отримані результати та впроваджувати їх в освітній процес.

Пререквізити навчальної дисципліни: «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини», «Гігієна шкільного й фізичного виховання», «Біохімія», «Основи медичних знань та цивільного захисту», «Психологія». **Постреквізити навчальної дисципліни:** «Педагогіка фізичної культури та спорту», «Теорія та методика фізичного виховання в закладах освіти», «Акмеологія фізичного виховання та спорту».

ЛЕКЦІЯ 1.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПЕДАГОГІКА ЯК НАУКА ПРО ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

План лекції

1. Філософський аспект проблеми формування здорового способу життя.
2. Визначення понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» в сучасній науковій парадигмі.
3. Природньо-біологічні основи оздоровлення.
4. Соціально-педагогічні аспекти оздоровчої фізичної культури.
5. Суб'єкти здоров'язбереження в умовах освітнього середовища.

Література

1. Бойчук Ю. Д. Культура здоров'я як філософсько-культурологічна категорія. *«Освіта і доля нації» Сучасна школа : тенденції розвитку і рефлексія досвіду* : матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції. 2017. С. 43–49.
2. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с.
3. Кабацька О. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища в класичних університетах: історія, теорія, практика : монографія. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2020. 382 с.
4. Методичні вказівки «Основи теорії і методики оздоровчої гімнастики» (Ч. 1) / Укл.: О. М. Захарова, С. В. Сметанін. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. 44 с.
5. Оздоровчо-рекреаційні технології : навчальний посібник / за заг. ред. Л. Чеховської. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
6. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія. Луганськ : «Альма-матер», 2007. 352 с.
7. Оніпко В. В. Генезис проблеми здоров'язбереження у вітчизняній і зарубіжній педагогічній теорії та практиці. *Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі* : колективна монографія. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. С. 53–93.
8. Рибалко Л. М. Здоров'язбережувальні технології як педагогічна і соціальна проблема. *Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі* : колективна монографія. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. С. 8–29.

1. Філософський аспект проблеми формування здорового способу життя.

Проблема здоров'я та здорового способу життя існувала завжди. Вона ставала все гострішою з кожним новим етапом розвитку науки, культури, цивілізації. Залежно від того, як швидко набирала обертів людська історія, усе більше замислювалася людина над сенсом свого існування на землі, над причинами скороминучості життя та його щасливим перебігом.

Філософія здоров'я Стародавнього світу. Філософія здоров'я у стародавньому світі була досить різноманітною і часто відображала культурні, релігійні та філософські переконання того часу. Нижче наведено кілька прикладів здоров'я у стародавніх цивілізаціях:

- 1) Давньоєгипетська медицина: Давні єгиптяни вірили у тісний зв'язок між фізичним і духовним здоров'ям. Вони використовували натуральні та рослинні засоби лікування, такі як трави та мед, і розвивали певні медичні практики та процедури.
- 2) Грецька філософія та медицина: У давній Греції здоров'я було визнано як один з найважливіших аспектів життя. Філософи, такі як Гіппократ, розвивали медичні теорії, що покладали наголос на гармонію між тілом і душею. "Гіппократова присяга" стала символом етичних засад медицини та професіоналізму. Духовне здоров'я грецькі філософи визначали як характеристику людини. Вона показує, наскільки ефективно індивід здатний вирішувати складні ситуації, зберігаючи оптимальне емоційне тло, адекватну поведінку. Під терміном «духовне здоров'я» розуміли ідеальний та нормальний стан психіки особистості, тому можна сказати, що поняття «психічне здоров'я» та «духовне здоров'я» вони вважали тотожними. Відповідно до трактатів давньоримського філософа Марка Туллія Цицерона здоровим можна бути в будь-якому віці, головне, до чого слід прагнути, щоб бути здоровим та життєздатним.
- 3) Традиційна китайська медицина: У Китаї була розвинута своя унікальна система медицини, яка враховувала концепцію "qì" або "життєвої енергії".

Здоров'я було розглянуто як стан гармонії між "qi", "yin" (темна сила) та "yang" (світла сила). Це впливало на дієту, активність та терапевтичні методи. У давньокитайських текстах здоров'я мислилось як довголіття. «Той, хто знає міру, не зазнає невдачу. Хто знає край, той не буде в небезпеці. Він може стати довговічним», – говорив Лао-цзи.

- 4) Індійська аюрведа: У відомій індійській системі аюрведи здоров'я розглядалося як баланс між трьома "дошами" (вата, пітта, капха) та станом душі. Рекомендовувалися різні техніки йоги, аюрведичні препарати та дієта для підтримки здоров'я. Так, наприклад, у старовинних індійських текстах «Упанішадах» говориться: «Лише тіло потрібно тут (при земному існуванні – прим. автора) вшановувати, про тіло слід дбати. Той, хто дбає про тіло, досягне обох світів — і цього, і того». У буддійському каноні «Дхаммападі» наголошується, що все життя є страждання, біль, марнота. Щоб уникнути страждань, треба правильно жити, відмовившись від бажань, які породжують ці страждання й біль.

У кожній з цих стародавніх культур здоров'я розглядалося як складна та гармонійна взаємодія між фізичним, психічним та духовними аспектами людини. Вони розвивали свої власні методи лікування, терапії та профілактики, які відображали їхні унікальні культурні та філософські уявлення.

Філософія здоров'я епохи Середньовіччя. У епоху Середньовіччя філософія здоров'я була сильно вплинута релігійними, культурними та науковими переконаннями того часу. Давайте розглянемо деякі аспекти філософії здоров'я у цей період:

- 1) Християнство та медицина: Церква впливала на багато аспектів життя у Середньовіччі, включаючи медицину. Християнська теологія вважала, що зараження та хвороби є наслідком гріха або Божого покарання. Лікування великими міркуваннями, молитвами, покаанням та вірою були поширеними методами.

- 2) Схоластика та грецька медицина: В Середньовіччі відбувся період, відомий як "ренесанс Каролінгів", коли знову відкрилися класичні грецькі тексти з медицини та філософії, такі як твори Галена. Схоластика, філософський рух, який розвивався у цей період, ставив питання про природу здоров'я та хвороби.
- 3) Вплив астрології та альхімії: У Середньовіччі вірили, що планети та зірки мають великий вплив на здоров'я людини. Астрологія використовувалася для діагностики та лікування захворювань. Також практикувалася альхімія, яка була спрямована на пошук "філософського каменю", що міг би перетворити метали в золото івилікувати хвороби.
- 4) Лікарські трави та магія: Використання рослинних препаратів, трав та зілля для лікування було поширеним у Середньовіччі. Також вірили в магичні аспекти лікування, такі як закляття, амулети та інші обряди.

Загалом, філософія здоров'я у Середньовіччі була синтезом релігійних вірувань, класичної медицини, магії та філософських міркувань. Цей період в історії медицини відображає широкий спектр поглядів та підходів до здоров'я та лікування.

Учення філософів Середньовіччя являють собою християнську доктрину, яка характеризується заміною правильного способу життя на святий спосіб життя. Дотримання Божих заповідей і є, на той час, здоровим способом життя. Така філософія відображена в різноманітних творах тогочасних мислителів, наприклад, великий державний діяч Володимир Мономаху своїх «Повчаннях» висловлював: «Боронися неправди, і п'янства, і блуду, від чого душа гине і тіло». «Книга спасіння» та «Канон медицини» Авіценни стали справжніми підручниками здоров'я в часи Середньовіччя. Він вважав, що існують різні типи душ, наприклад, є рослинна душа, яка має насичувальну силу; є тваринна душа, що має рушійну та сприяючу силу, і є розумна душа, тобто людська, яка може мати силу, що перевершує всі існуючі, але «необхідно... щоб вона мала добродійливі моральні якості».

Філософія здоров'я епохи Відродження. У епоху Відродження філософія здоров'я виявила значний розвиток, впливши на багато аспектів медицини та наукового мислення. Ось деякі ключові риси філософії здоров'я у цей період:

- 1) Гуманізм та підхід до людини: Гуманістичні ідеї Відродження підкреслювали значення людини та її здоров'я. Філософи і лікарі цього часу, такі як Еразм Роттердамський та Парацельс, підкреслювали важливість розуміння природи людського тіла та пошуків лікувальних методів, спрямованих на поліпшення здоров'я.
- 2) Вплив класичної медицини: У Відродженні був великий інтерес до класичної медицини давньогрецьких та римських філософів, таких як Гіппократ та Гален. Було знову відкрито їхні тексти, що сприяло розвитку медичних знань та практик.
- 3) Емпіричний метод та спостереження: Лікарі та вчені Відродження активно застосовували емпіричний метод та спостереження для вивчення людського тіла, його функцій та хвороб. Це дозволило розвинути нові теорії та методи лікування.
- 4) Ідеї профілактики та гігієни: У цей період було вперше активно висувано ідеї профілактики захворювань та збереження здоров'я. Лікарі рекомендували здоровий спосіб життя, правильне харчування, фізичні вправи та дотримання гігієнічних правил.
- 5) Інтерес до анатомії та фізіології: Великий прорив у вивченні анатомії та фізіології був здійснений у цей період, завдяки роботам таких вчених, як Андреас Везалій та Вільям Гарвей. Це сприяло кращому розумінню будови та функціонування людського організму.

Усі ці фактори спільно вплинули на розвиток медичних знань та практик у Відродженні, створивши підґрунтя для подальшого розвитку медицини та філософії здоров'я. Філософія здоров'я цього періоду відзначалася глибоким науковим підходом, гуманістичними цінностями та пошуком нових методів лікування та профілактики захворювань.

Провідними ідеями епохи Відродження є те, що людина починає відчувати себе частиною природи; хвороба вже менше розглядається як Божа кара; стверджується думка, що людині підвладне своє здоров'я. Філософи Відродження були водночас і магами, й алхіміками, і вченими. З хворобою намагаються боротися, але боротися частіше «магічними» засобами, тобто виготовленням чародійних мікстур, пошуками еліксиру життя та каменю безсмертя. Так, скажімо, Піко Делі Мірандола, уславлений лікар епохи Відродження, був великим знавцем талісманів, оскільки знав, які енергії, що виходять з небесних тіл нашої Сонячної системи, мають зв'язок з якими металами, камінням чи рослинами, і використовував їх для лікування певних захворювань. Видатний лікар-філософ Парацельс почав вивчати внутрішні органи людини, завдяки чому здобув поняття функціональних особливостей життєво важливих процесів людського організму.

Філософія здоров'я Нового часу. У період Нового часу, що почався приблизно у XV-XVI столітті, філософія здоров'я зазнала значних змін під впливом наукових відкриттів, соціокультурних змін та розвитку медичної науки. Ось кілька ключових аспектів філософії здоров'я у Новому часі:

- 1) Розвиток медичної науки: У цей період було зроблено значний прорив у розвитку медичної науки, зокрема у галузі анатомії, фізіології, біології та хімії. Великі вчені, такі як Вільям Гарвей, Антоні ван Левенгук, Рене Декарт, Гіпполіт Таціт, Луї Пастер, допомагали розуміти природу хвороб і здоров'я.
- 2) Механічна концепція тіла: Філософи та науковці Нового часу висунули механічну концепцію тіла, вважаючи, що людський організм можна розглядати як складну машину. Це сприяло розвитку механічної медицини та хірургії.
- 3) Медичні інновації: У цей період було впроваджено багато нових медичних методів та технологій. З'явилися перші лікарські препарати, вакцини, анестезія, стерилізація, а також відкрито ряд важливих принципів гігієни та обеззараження.

- 4) Епідеміологія та громадське здоров'я: Зростання наукового розуміння хвороб та їх поширення спричинило появу епідеміології як науки. Також почалося формування публічних програм та політик здоров'я, спрямованих на покращення громадського здоров'я.
- 5) Роль освіти та просвітництва: Велика увага була приділена розповсюдженню медичних знань серед широких мас. Освітні програми, публікації та лекції сприяли підвищенню медичної грамотності та зростанню свідомого ставлення до здоров'я.

Усі ці фактори спільно визначили філософію здоров'я у Новому часі, характеризуючи її як науково-орієнтовану, технологічно продвинену та більш громадсько-орієнтовану, з акцентом на попередження хвороб та підвищення якості життя.

Філософія Нового часу остаточно зарахувала людину до природного світу й довела, що сутність людини виражається крізь розум, а розум – це те, що допоможе їй піклуватися про здоров'я. У своєму учінні «Початок філософії» Р. Декарт зазначає, що філософія є «знання, яке спрямовує саме життя, послуговує збереженню здоров'я, а також відкриттям усіх наук». На думку Паскаля людина – це єдина свідома істота у Всесвіті, і її здоров'я, також, як і все інше в її житті, – справа свідомості, тобто питання в тому, наскільки людина усвідомлює необхідність турботи за саму себе. На думку Ніцше, щоб перемогти хворобу треба в принципі бути здоровим, «бути в основі здоровим», тобто сповідати справжню філософію життя.

Філософія здоров'я XXI століття.

Філософія здоров'я у XXI столітті відображає складний інтердисциплінарний підхід до здоров'я та благополуччя, що враховує не лише фізичний стан, а й психологічні, соціальні та екологічні аспекти. Ось кілька ключових рис філософії здоров'я у XXI столітті:

- 1) Глобальне мислення: Зростаюча глобалізація та взаємопов'язаність світу змушують нас розглядати здоров'я в контексті глобальних викликів, таких як пандемії, зміни клімату та інші глобальні проблеми.
- 2) Емпатія та інклюзія: Співчуття, розуміння та підтримка всіх людей, незалежно від їхньої раси, статі, орієнтації або інших характеристик, стають важливими принципами філософії здоров'я.
- 3) Превентивна медицина та особисте благополуччя: Зростаюча увага приділяється превентивній медицині та здоровому способу життя, включаючи правильне харчування, фізичну активність, психічне здоров'я та стрес-менеджмент.
- 4) Технологічний прогрес: Швидкий розвиток технологій у сфері медицини та здоров'я дозволяє впроваджувати нові методи діагностики, лікування та моніторингу здоров'я, а також забезпечує доступ до інформації та ресурсів з підтримки здоров'я.
- 5) Екологічна стійкість та здоров'я планети: У зв'язку зі зростаючими загрозами для навколишнього середовища, філософія здоров'я XXI століття відділяє значну увагу збереженню природи та підтримці екологічно стійкого способу життя.
- 6) Інновації у ментальному здоров'ї: У світлі зростаючої уваги до психічного здоров'я, філософія здоров'я XXI століття підкреслює важливість розуміння, підтримки та лікування різних аспектів ментального благополуччя.

У цій епохі філософія здоров'я стає більш комплексною та глобальною, відділяючи значну увагу не лише лікуванню захворювань, але й підтримці загального благополуччя і збереженню здоров'я планети в цілому. У сучасній філософії з'явилася і з кожним днем усе більше розвивається так звана філософія здоров'я й здорового способу життя, виникають нові напрямки цієї актуальної проблеми. Особливої уваги заслуговує, на наш погляд, таке філософсько-медичне явище, як НЛП – нейролінгвістичне програмування. На концептуальному рівні дослідження починається з тлумачення здоров'я як

чогось позитивного, що не означає відмови від задоволення. Здоров'я є наслідком способу життя людини, її взаємодії з навколишнім середовищем. Здоров'я є результатом наших думок, почуттів, образ існування людини.

Дедалі більшої соціальної значущості, що неминуче робить їх також предметом філософського аналізу, набуває тема клонування людини як філософська й медична проблема. Широкого інтересу набуває негентропійна теорія онтогенезису підвищення адаптаційного потенціалу, відповідно до теоретичних та методичних засад якої високі аеробні можливості збільшують стійкість організму до різноманітних несприятливих факторів, як-от: інфекції, екологічне забруднення, радіація, гіпоксія, стреси, охолодження.

2. Визначення понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» в сучасній науковій парадигмі.

Здоров'я – стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем та відсутні хворобливі зміни (В. Наумчук).

У сучасній науці виділяють кілька **підходів** до проблеми здоров'я:

1. *Нормоцентричний підхід* розуміє здоров'я як сукупність середньостатистичних норм сприйняття, мислення емоційного реагування та поведінки в поєднанні з нормальними показниками соматичного стану індивіда.
2. *Феноменологічний підхід* трактує проблеми здоров'я та хвороби як фундаментальні аспекти індивідуального буття. Ці погляди базуються на глибинному розумінні та емпатії.
3. *Холістичний підхід* – здоров'я розуміється як цілісність, яка набувається індивідом у процесі його становлення.
4. Відповідно до *крос культурного підходу*, здоров'я – це соціокультурна змінна, його характеристики відносні та обумовлені специфічними соціальними умовами, особливостями національного менталітету.
5. На думку прихильників *дискурсивного підходу*, здоров'я треба

досліджувати як продукт означеного дискурсу, який має власну внутрішню логіку конструювання.

6. *Інтегративний підхід* свідчить про те, що будь-які пояснювальні принципи, моделі та концептуальні схеми є адекватними способами дослідження здоров'я на різних рівнях людського буття. Прихильники цієї моделі намагаються з'єднати, тобто інтегрувати ці моделі, схеми, урахувавши їх межі на єдиній концептуальній основі.
7. *Соціологічний підхід* визначає, що здоровим суспільством можна назвати лише те, яке має мінімальну кількість «соціальних хвороб».

Види здоров'я

- *фізичне здоров'я* – це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють усі органи й системи, то і весь організм людини (система саморегулювання) правильно функціонує й розвивається.
- *психічне здоров'я* залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги й пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.
- *моральне здоров'я* визначається тими моральними принципами, що є основою життя людини в повному людському суспільстві. Відображається в наступних принципах: адекватне сприйняття соціальної реальності; інтерес до навколишнього світу; адаптація до фізичної та суспільної сфер; спрямованість на суспільно корисну працю; альтруїзм; емпатія; відповідальність перед іншими; демократизм у поведінці.
- *соціальне здоров'я* визначається здатністю людини гармонійно взаємодіяти з іншими. Пріоритетом для людини є нестресовий стиль життя.

З поняттям «здоров'я» тісно пов'язане та часто вживається поняття «*спосіб життя*». Хоч у першій половині ХХ століття вже були роботи, присвячені цій темі, вважається, що мода на здоровий спосіб життя йде з США, починаючи з 70-х років. Це одна з найбільш важливих категорій, що включає уявлення про будь-який вид чи тип життєдіяльності людини. Ця категорія характеризується

особливостями повсякденного життя людини, яке містить: трудову діяльність, спосіб проведення дозвілля, особливості побуту, задоволення як матеріальних, так і духовних потреб, участь у житті соціуму, норми та правила поведінки.

Спосіб життя трактується як тип життєдіяльності людини, основними параметрами якого є праця, побут, суспільно-політична та культурна діяльність, різноманітні звички та поведінка. Якщо їх організація і зміст сприяють зміцненню здоров'я, то можна говорити про реалізацію здорового способу життя. **Здоровий спосіб життя** розглядаємо як сукупність видів діяльності, які забезпечують оптимальну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем. Він інтегрує взаємозв'язок здоров'я та способу життя, тісно пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, соціальними, фізичними, психологічними можливостями та здібностями.

Основні фактори, що визначають спосіб життя людини (за Г. Нікіфоровим)

- рівень загальної культури та її освіченість;
- матеріальні умови життя;
- статеві, вікові та конституціональні особливості людини;
- стан здоров'я;
- характер екологічного оточення;
- особливості набутої професії та пов'язана з нею трудова діяльність;
- особливості сімейних стосунків та сімейного виховання;
- навички людини;
- можливості задоволення біологічних та соціальних потреб.

Категорії способу життя

- рівень життя – більш економічна категорія, виражається ступенем задоволення матеріальних, культурних та духовних потреб.
- якість життя характеризує комфорт і задоволення людських потреб. Це визначення належить до соціологічних категорій.
- стиль життя треба розуміти через поведінку людини. Це стандартні форми поведінки, під які підпорядковується психологія та психофізіологія

особистості (соціально-психологічна категорія).

Здоровий спосіб життя здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, соціально-практичного досвіду, методологічний аспект яких полягає в тому, що ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується та якими керується у своїй соціальній практиці. Згідно з теорією відображення в психіці відбивається об'єктивний світ, і людина у своїй діяльності керується ним відображенням. Тому первинним для психічної діяльності є зовнішня матеріальна діяльність. У зв'язку з ним для формування знань, здібностей, умінь та навичок здорового способу життя людини необхідно, перш за все, сформувати цю зовнішню діяльність і забезпечити її перехід в ідеальний стан. Цей методологічний аспект україн актуальний при розробці оптимальної взаємодії різноманітних соціальних інститутів, спрямованих на формування здорового способу життя школярів.

3. Природньо-біологічні основи оздоровлення. Природньо-біологічні основи оздоровлення ґрунтуються на використанні природних факторів та біологічних механізмів для зміцнення здоров'я та підтримки фізичного і психічного благополуччя. Ці принципи відображають взаємозв'язок між організмом людини та природним середовищем, який може сприяти оздоровленню. Ось деякі ключові аспекти природньо-біологічних основ оздоровлення:

- 1) Фізична активність на свіжому повітрі: Велике значення має фізична активність, здійснювана на відкритому повітрі. Прогулянки, біг, велосипедні поїздки та інші активності на природі сприяють поліпшенню кровообігу, дихальної функції та загального самопочуття.
- 2) Сон та регулярний відпочинок у природних умовах: Відпочинок на свіжому повітрі, подальше від забруднення та шуму міста може сприяти покращенню якості сну, відновленню сил та загальному відчуттю відпочинку.
- 3) Здорове харчування на основі природних продуктів: Харчування, засноване на натуральних, органічних продуктах, таких як фрукти, овочі,

злаки, риба та м'ясо, може сприяти забезпеченню організму необхідними поживними речовинами та підтримці оптимального функціонування.

- 4) Гідротерапія та природні водні ресурси: Використання природних водних ресурсів, таких як море, річки або термальні джерела, для водних процедур та гідротерапії може мати корисний вплив на стан організму, м'язів та нервової системи.
- 5) Контакт з природою для психічного здоров'я: Проведення часу в природних ландшафтах, спостереження за рослинами та тваринами, а також медитація на свіжому повітрі можуть допомогти зняти стрес, покращити настрій та зміцнити психічне здоров'я.
- 6) Співіснування з природою: Важливо також зберігати та берегти природні ресурси, оскільки чисте повітря, вода та рослинний світ є ключовими для здоров'я людини.

Ці принципи природньо-біологічного оздоровлення наголошують на важливості взаємодії людини з природним середовищем для зміцнення та підтримки здоров'я. Фізичне тренування є необхідним елементом фізичного оздоровлення й має низку переваг: знижує ризики хронічних захворювань, сприяє активності, підтримці організму в життєвому тонусі, покращує фізичну кондицію і фігуру тощо. Проте, нераціональне фізичне навантаження, що виконується з порушеннями може призвести до погіршення стану, безсоння, болів у м'язах, травмування. Отже, майбутній вчитель фізичної культури повинен знати й розуміти питання функціонування людського організму й змін в організмі, до яких приводить виконання різноманітних тренувальних вправ; бути здатним навчити учнів піклуватись про своє здоров'я протягом всього свого життя.

Людський організм – це система, в якій гарне самопочуття, відсутність хвороби, працездатність залежать від того, наскільки ця система працює злагоджено. Проте, під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників (інфекції, травмування, негативна екологічна ситуація в регіоні мешкання, відсутність

психогігієни й т. д.) в людському організмі виникає збій. Це призводить до зниження, фізичної, розумової й психічної працездатності людини й в результаті – захворювання.

Отже, оздоровчий ефект фізичного тренування передбачає: нормалізацію процесів регуляції нервової системи – гормонального фону – імунної системи; поліпшення регуляції обмінних процесів у клітинах; активізацію синтезуючих процесів у тканинах.

З біологічної точки зору під час фізичного навантаження мобілізуються основні енергетичні ресурси організму і розщеплюються амінокислоти й білкові структури тканин; запускаються процеси, сприятливі оздоровленню й омолодженню організму. Зважаючи на це більший оздоровчий ефект будуть мати вправи, під час виконання яких білкові структури організму прискорено обновляться в порівнянні із процесами руйнування – катаболізмом. Крім того, оздоровчий вплив тренування відбувається у тому разі, якщо заняття побудовані на позитивній психоемоційній ноті, сприяють знаттю стресів, напруги, створюють комфорт.

4. Соціально-педагогічні аспекти оздоровчої фізичної культури.

Проблема забезпечення та підтримки здоров'я людини завжди була найважливішою в теорії та практиці різних наук. Можна виділити чотири аспекти цієї наукової проблеми:

- 1) рівень фізичного розвитку індивідууму і його прагнення бути здоровим;
- 2) суспільна значущість стану здоров'я кожної людини і суспільства в цілому;
- 3) формування ефективних діючих систем здоров'язбереження;
- 4) підготовка кадрового потенціалу в системі формальної та інформальної освіти.

Індивідуальне прагнення бути здоровим є цілком природним та пов'язано з самореалізацією й самоактуалізацією людини. Ніхто в соціумі не хоче бути слабкішим за іншого. Сила духу й сила тіла завжди мали соціальний характер та

оцінювались з позиції моралі суспільства. Зважаючи на це: єдність тілесної, психічної, інтелектуальної досконалостей складають уявлення про здорове благополуччя людини як індивідууму і як частини суспільства.

Фізичне тренування людини має на меті досягнення психофізіологічної досконалості. Результат цієї мети багато в чому залежить від природних фізичних даних, стану здоров'я, фізичної підготовленості, мотивації. В залежності від цього мета тренування може конкретизуватись, однак прагнення людини до покращення свого психофізіологічного стану залишається беззмінною й пріоритетною ціллю. Тому соціальна значущість фізичної культури тісно взаємопов'язана з педагогічною складовою. З різних причин до фізичних тренувань долучаються абсолютно різні люди: одні мають досить високі фізичні дані, інші – важкі відхилення тощо. Вчителю фізичної культури необхідно навчитись чітко визначати можливості людини, прогнозувати ймовірні результати, не принижуючи людської гідності формувати в індивідууму розуміння важливості занять спортом відповідно до поставленої мети й фізичних можливостей, спільно шукати шляхи мотивації й інтересу до фізичних тренувань.

5. Суб'єкти здоров'язбереження в умовах освітнього середовища закладів освіти.

Зміцнення й збереження здоров'я учнів залежить від якості суб'єкт-суб'єктної взаємодії всіх структурних елементів освітнього процесу. Ця взаємодія, з одного боку, передбачає передачу досвіду піклування про своє здоров'я від педагога до учня, з іншого боку – активне накопичення учнями необхідних знань й формування здоров'язбережувальних навичок та вмінь.

На думку професора **Валентини Оніпко** розгляд окремих характерних особливостей сучасних учнів як елементів суб'єкт-суб'єктної взаємодії у професійній діяльності майбутніх учителів щодо реалізації здоров'язбережувальних технологій дозволяє виділити: сукупність показників фізичного, психічного та морального, соціального здоров'я; сукупність чинників, які впливають на рівень здоров'я учасників навчально-виховного

процесу і, відповідно, на підбір для використання адекватних здоров'язбережувальних технологій.

Фізичне здоров'я учнів як суб'єктів здоров'язбережувальної діяльності характеризується: відсутністю будь-яких захворювань або дефектів розвитку; стійкістю до впливу негативних для здоров'я чинників; динамікою показників розвитку в межах середньостатистичної норми; функціональністю організму в межах середньостатистичної норми; наявністю резервних можливостей організму.

Різні статистичні опитування засвідчують процес різке погіршення фізичного здоров'я дітей, що відбувається через не бажання займатись фізичною культурою і спортом, вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління, багатокалорійну їжу тощо.

Психічне здоров'я учнів як суб'єктів здоров'язбережувальної діяльності визначається через: усвідомлення постійності та ідентичності власного фізичного і психічного «Я»; відповідність (адекватність) психічних реакцій силі та частоті впливу середовища, соціальним обставинам і ситуаціям; здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати ці плани; здатність до самоуправління поведінкою відповідно до загальноприйнятих соціальних норм, правил, законів; критичність до себе, до власної психічної діяльності та її результатів; здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій і обставин.

Погіршення психічного здоров'я учнів викликано збільшенням обсягу навчального навантаження, перенавантаження освітнього процесу сучасними формами та методами роботи, альтернативними освітніми програмами і як результат – підвищенням стомлюваності, нервозності учнів; побудовою освітнього процесу отже, що на уроці перевага віддається не всебічному розвитку дитини й задоволенню її особистісних потреб, а оцінюванню знань, що в майбутньому призводить до заниженої самооцінки, зневіри у власні сили тощо.

Моральне здоров'я учнів характеризується: прийняттям людиною соціальних норм та цінностей.

Соціальне здоров'я визначається: рівнем взаємодії людини та суспільства.

Наукові дослідження з цього питання засвідчують соціальну інфантильність молоді, погіршення адаптаційних можливостей психіки учнів, стійке небажання дотримуватись соціальних норм поведінки. Щодо сукупності чинників, які впливають на рівень здоров'я учасників навчально-виховного процесу, то на думку М. Безруких до них належать: недостатній рівень готовності учителів до реалізації здоров'язбережувальних технологій; невідповідність програм, форм, методів, засобів і технологій навчання функціональним і віковим особливостям школярів; перевантаженість навчального процесу; стресовий вплив авторитарної педагогіки; недотримання елементарних санітарно-гігієнічних вимог до організації навчально-виховного процесу; ранній початок дошкільного систематичного навчання.

Базові напрямки здоров'язбереження учнів (за В. Оніпко)

а) *медичний напрямок* – поліпшення діагностики захворювань; підвищення якості профілактичних і лікувальних заходів; забезпечення санітарно-гігієнічних умов організації навчально-виховного процесу у закладах освіти (відповідність встановленим санітарним нормам харчування, режиму дня, освітлення, навчального устаткування і шкільних приміщень);

б) *фізкультурно-оздоровчий напрямок* – забезпечення розширення й знань, умінь і навичок учнів з фізичної культури і спорту, формування уявлення про естетику рухів і фізичних вправ, що впливаючи на підвищення рівня їх здоров'я.

в) *валеологічний напрямок* – розробку проєктів щодо формування культури здоров'я молоді; своєчасне отримання знань про здоровий спосіб життя; розвиток відповідного стилю, форм поведінки й рівня фізичної культури.

Питання для самоперевірки за матеріалами Лекції 1

1. Як розвивалась філософська думка щодо проблеми здоров'я людини в різні епохи?
2. Які наукові підходи до розуміння поняття «здоров'я» Ви знаєте?
3. Назвіть та схарактеризуйте основні види здоров'я.

4. Яким чином поняття «спосіб життя» людини пов'язаний з поняттям «здоров'я» людини?
5. Які фактори визначають спосіб життя людини?
6. Назвіть основні категорії способу життя людини.
7. Схарактеризуйте природньо-біологічні основи оздоровлення людини.
8. У чому полягають соціально-педагогічні аспекти оздоровчої фізичної культури?
9. Які характерні особливості сучасних учнів як елементів суб'єкт-суб'єктної взаємодії у професійній діяльності майбутніх учителів щодо реалізації здоров'язбережувальних технологій можна виділити? Назвіть та схарактеризуйте їх.
10. Опишіть базові напрямки здоров'язбереження людини.

ЛЕКЦІЯ 2.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ

План лекції

1. Інновації в освіті або нові педагогічні технології.
2. Педагогічні технології як обґрунтована педагогічна система.
3. До проблеми визначення сутності, змісту, завдань здоров'язбережувальних технологій.
4. Класифікація здоров'язбережувальних технологій.
5. Організація та проведення уроку фізичної культури з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій.
6. Фізкультурно-оздоровчі технології при роботі з інклюзивними дітьми.

Література

1. Бойченко Т. Є., Василяшко І. П., Коваль Н. С. Основи здоров'я : підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. К. : Генеза, 2009. 160 с.
2. Борисенко Л.Л. Фізична культура як інклюзивне середовище. *Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу* : збірник за матеріалами VI Всеукр. науково-практичної конференції (12 грудня 2018 року). Лисичанськ : ФОП Чернов О. Г. 2018. С. 23–26.
3. Гончаренко М. С., Лупаренко С. Є. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : [науковий журнал]. Суми : СумДПУ, 2010. № 1 (3). С. 30–38.
4. Дубинська Я. О. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 230 с.
5. Дудко С. Г. Здоров'язберігаючі технології в освітньому середовищі початкових класів. *Постметодика*. 2010. № 5. С. 45–47.
6. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с.

7. Кабацька О. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища в класичних університетах: історія, теорія, практика : монографія. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2020. 382 с.
8. Оздоровчо-рекреаційні технології : навчальний посібник / за заг. ред. Л. Чеховської. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
9. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія. Луганськ : «Альма-матер», 2007. 352 с.
10. Омельченко С.О. Здоров'язбережувальний соціальний простір. *Енциклопедія для фахівців соціальної сфери*. Київ : Універсум, 2012. 537 с. С. 52–54.
11. Педагогічні технології у непереривній освіті : монографія / С. О. Сисоєва, М. А. Алексюк, П. М. Воловик, О. І. Кульчицька та ін.; за ред. С. О. Сисоєвої. К. : Віпол, 2001. 502 с.
12. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій : посібник / авт. кол.: А. Г. Обухівська., Т. В. Жук, О. А. Зеленько та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 218 с.

1. Інновації в освіті або нові педагогічні технології.

Поняття «**інновація**» – це новизна, зміни, впровадження чогось нового. Інновація не виникає сама по собі, вона являє собою результат наукового пошуку, передового педагогічного досвіду окремих вчителів та колективів. Дуже цікава річ в тому, що саме інновація є як результатом перетворення, так і засобом реформувань та перетворень. Сьогодні у сфері освіти відбуваються значні зрушення. Інновації різноманітного характеру, змісту, напрямлення впроваджуються в освітній процес дошкільних закладів, закладів загальної середньої освіти, закладів вищої освіти. Реформуються організація навчання, зміст, методика та технологія викладання того чи іншого предмету.

Педагогічні інновації – це нововведення, які розробляються не тільки органами державної влади, а працівниками та організаціями системи освіти й науки. До педагогічних інновацій відносимо зміни у: змісті освіти (навчальних програмах, підручниках); внутрішній організації діяльності закладів освіти (впровадження ідей Болонської системи, Нова українська школа, якість освіти,

рівні освіти, старша профільна школа); відносинах «вихователь – дитина», «вчитель – учень», «викладач – студент»; методах і формах виховання та навчання (інтерактивні, онлайн).

Критерії педагогічних інновацій: новизна, оптимальність, результативність, творчість.

Чому виникла необхідність у зміні парадигми освіти?

Парадигма – наукова теорія, яка висвітлена в системі понять; це вихідна концептуальна схема, модель постановки проблеми та її вирішення у певній історичній епосі чи періоді. Наприклад, у 60 – 80 рр діяла формула освіти «знати все про небагато та небагато про все», у 90-х рр – «знати про сутність всього, щоб дізнатися нової сутності».

З 2016 року в закладах загальної середньої освіти реалізують інноваційну Концепцію Нової української школи НУШ. Формула Нової школи передбачає поєднання наступних її компонентів: – компетентнісний зміст освіти → вмотивований і кваліфікований учитель → педагогіка партнерства → сучасне освітнє середовище, інклюзивна освіта → дитиноцентризм → наскрізний процес викладання, що базується на цінностях → нова структура української школи (включаючи 3-річну профільну) → реальна автономія шкіл, забезпечення якості → справедливе фінансування, рівний доступ. Провідною метою НУШ виступає формування в учнів інструментарію компетентностей, необхідних для комфортного життя в суспільстві. Так, екологічна грамотність і здорове життя є однією з базових компетентностей та передбачає вміння раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватись здорового способу життя. Побудована на сучасній дитиноцентрованій парадигмі освіти, НУШ характеризується суб'єкт-суб'єктною взаємодією на рівні «вчитель – учень», індивідуалізацію та диференціацію навчання, й, відповідно, добором методів, форм і засобів навчання, що задовольняють пізнавальну активність кожного учня.

2. Педагогічні технології як обґрунтована педагогічна система.

Технологія – це сукупність прийомів, які використовуються в будь-якій справі. Поняття «педагогічна технологія» – це теоретично обґрунтована навчально-виховна система соціалізації, особистісного і професійного розвитку і саморозвитку людини в освітній установі, яка, в наслідок упорядкованих професійних дій педагога при оптимальності ресурсів і зусиль всіх учасників освітнього процесу, гарантовано забезпечує ефективну реалізацію свідомо визначеної освітньої мети та можливість оптимального відтворення процесу на рівні, який відповідає рівню педагогічної майстерності педагога.

Отже, **педагогічна технологія** – сукупність знань про способи, методи та засоби здійснення процесів.

Педагогіка

мистецтво якщо мистецтво, то воно не кожному під силу	наука якщо наука, то оволодіти технологією можливо
--	---

Мал. 1. Педагогіка – мистецтво чи наука?

Принципи педагогічних технологій: цілісність; фундаментальність; неперервність; систематична послідовність; діяльнісний підхід; навчати досліджуючи, досліджувати навчаючи; дитиноцентризм.

Критерії педагогічних технологій: новація; оптимальність; результативність; можливість творчого використання інновацій у масовому дослідженні.

Сучасні педагогічні технології:

1. Особистісно-орієнтована технологія.
2. Адаптивна система навчання.
3. Проблемне навчання.
4. Програмоване навчання.
5. Розвиваюче навчання.

6. Створення ситуації успіху.
7. Педагогічна система Шаталова.
8. Інтегроване навчання.
9. Технологія вільного виховання.
10. Модульне навчання.
11. Диференційоване навчання.
12. Дистанційне навчання.
13. Індивідуалізоване та інтерактивне навчання.

Етапи впровадження педагогічних технологій

Таб. 1.

НОВАЦІЇ	ЕТАПИ
Шляхи оптимізації навчально-виховної роботи	1. Підготовка науково-методичних рекомендацій і розробка необхідної документації для працівників школи
Диференційоване навчання	2. Проведення інструктивно-методичних нарад з керівництвом школи і активом вчителів
Методика попередження і подолання педагогічної занедбаності дітей	3. Розподіл функцій між усіма учасниками
Авторські школи	4. Надання оперативної допомоги керівництву школи у плануванні й проведенні методичного навчання і самоосвіти вчителів з впровадженої проблеми
	5. Чітке визначення основних етапів впровадження і пов'язаного з ним методичного навчання, щоб воно стало доступним для вчителів
	6. Проектування системи заходів морально-психологічного стимулювання працівників
	7. Оперативний контроль за впровадження типових труднощів і внесення корективів до методичних матеріалів
	8. Аналіз результатів впровадження і накреслення нової перспективної роботи з цієї теми

3. До проблеми визначення сутності, змісту, завдань здоров'язберезувальних технологій.

Аналіз наукової літератури доводить, що існують різні погляди на визначення сутності поняття «**здоров'язбережувальні технології**». Наведемо приклади:

- комплексна оцінка умов виховання і навчання, яка дозволяє зберігати наявний стан здоров'я учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, проводити моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної “вартості”, поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища (Т. Бойченко);
- створення сприятливого для здоров'я учнів валеонасиченого здоров'язбережувального середовища (С. Дудко);
- навчально методичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів (М. Гончаренко).

Отже, поняття «**здоров'язбережувальні технології**» об'єднує в собі всі напрями діяльності освітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. З позиції медицини й педагогіки ці поняття відрізняються: з точки зору медицини поняття включає всі можливі заходи оздоровлення, з позиції освіти – навчання. Здоров'язбережувальні технології реалізуються в межах «**валеонасиченого здоров'язбережувального простору**», під яким ми розуміємо сукупність економічних, соціально-політичних, психологічних, педагогічних, медичних, культурнодуховних умов самореалізації особистості в напрямку збереження, зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я, формування здорового способу життя.

Мета здоров'язбережувальних технологій в закладах загальної середньої освіти передбачає забезпечення для учнів можливості збереження здоров'я за період навчання в школі, надання необхідних знань, навичок щодо здорового способу життя, формування здатності використовувати отримані знання в повсякденному житті. Учні повинні оволодіти такими **компетентностями**, що

сприяють їх здоров'ю: навички раціонального харчування, навички рухової активності, санітарно-гігієнічні навички, навички управління стресами, навички організації режиму праці й відпочинку тощо.

Основні завдання здоров'язберезувальних технологій (за О. Дубинською)

- 1) створення психолого-педагогічних і організаційно-педагогічних умов, які забезпечують психічне здоров'я і комфорт учнів за допомогою гуманізації і демократизації навчально-виховного процесу на основі: фізкультурно-спортивної активності; обґрунтованої відповідності навчального навантаження обсягові інформації, психофізичним можливостям її засвоєння; переведення традиційної інформаційно-об'ємної системи навчання на систему, яка навчає учнів самостійно здобувати знання, вільно мислити, застосовувати отриману інформацію на практиці;
- 2) реалізація наукової організації навчальної праці, харчування та відпочинку учнів;
- 3) створення максимально можливих санітарно-гігієнічних умов;
- 4) включення учнів до свідомої діяльності з формування культури здорового способу життя, забезпечення цього процесу навчально-методичними посібниками;
- 5) створення в навчальному закладі системи управління та моніторингу здоров'язберігаючої технології;
- 6) формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час;
- 7) створення системи підготовки кадрів, соціальної і фінансової підтримки ідеї здоров'язберігаючої технології; агітації і пропаганди; об'єднання зусиль усіх підрозділів навчального закладу, закладів медицини та фізичної культури;
- 8) забезпечення програмного і навчально-методичного обладнання з проблем здоров'язберігаючої технології;
- 9) забезпечення психологічного і медичного супроводу освіти;

- 10) створення оптимальних умов для функціонування фізичної культури; забезпечення можливостей для впровадження сучасних інноваційних форм і методів роботи;
- 11) створення інформаційно-комп'ютерного забезпечення оздоровчої системи.

Зміст здоров'язбережувальних технологій базується на ключових компонентах здоров'язбережувального освітнього середовища:

- *змістовий* (передбачення змістом навчальних дисциплін вивчення елементів здоров'язбереження);
- *аксіологічний* (формування ціннісних орієнтацій на здоров'я як найвищу життєву цінність);
- *гносеологічний* (формування системи наукових знань про основи здоров'я, практичних умінь і навичок ведення здорового способу життя, безпечної поведінки у соціумі);
- *екологічний* (усвідомлення єдності людини і природи, залежності здоров'я людини від екологічного стану довкілля, формування ціннісного ставлення людини до природи);
- *емоційно-вольовий* (формування стійкої емоційної поведінки, таких якостей особистості, як: організованість, відповідальність, обов'язок, честь, гідність);
- *фізкультурно-оздоровчий* (формування фізичних якостей і високих адаптаційних можливостей організму засобами системи фізичних вправ і спортивних тренувань, підвищення рухової активності та загартовування організму);
- *діяльнісний* (дотримання режиму харчування, правильне чергування праці та відпочинку, попередження шкідливих звичок, функціональних порушень та захворювань).

4. Класифікація здоров'язбережувальних технологій.

У науковому дискурсі існують різні класифікації здоров'язбережувальних технологій. Розглянемо деякі з них.

1. Типи здоров'язбережувальних технологій за О. Ващенко: *здоров'язбережувальні* (технології, що створюють безпечні умови для навчання та праці та ті, що сприяють вирішенню завдань раціональної організації виховного процесу, відповідності навчального та фізичного навантажень можливостям людини); *оздоровчі* (технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення ресурсів здоров'я); *технології навчання здоров'ю* (гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму, статеве виховання); *виховання культури здоров'я* (виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя).

2. Базова класифікація здоров'язбережувальних технологій за М.Гончаренко: *медико-гігієнічні технології* (дотримання санітарно-гігієнічних норм, надання повноцінної медичної допомоги суб'єктам навчально-виховного процесу тощо); *фізкультурно-оздоровчі технології* (загартовування, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості)); *екологічні здоров'язбережувальні технології* (підвищення рівня духовно-етичного здоров'я учнів, формування у них екологічної свідомості та прагнення до збереження навколишнього середовища); *технології забезпечення безпеки життєдіяльності* (дотримання правил пожежної безпеки, охорони праці, цивільної оборони тощо); *лікарсько-оздоровчі технології* (реалізація принципів лікувальної педагогіки та лікувальної фізкультури); *соціально-адаптуючі й особистісно розвивальні технології* (упровадження у навчально-виховний процес програм соціальної та сімейної педагогіки, соціально-психологічних тренінгів для вчителів, учнів і їх батьків); *здоров'язбережувальні освітні технології* (застосування психолого-педагогічних методів і прийомів, спрямованих на здоров'язбереження дітей і підвищення ефективності навчально-виховного процесу).

3. Колективом авторів **М. Носко, С. Гаркушею, О. Воєділовою** класифіковано здоров'язберезувальні технології відповідно до таких критеріїв: *за характером діяльності*: окремі (вузькоспеціалізовані), комплексні (інтегровані); *за напрямом діяльності*: медичні (технології профілактики захворювань; корекції та реабілітації фізичного здоров'я; санітарно-гігієнічні); освітні, що сприяють здоров'ю; соціальні (технології організації ЗСЖ; профілактики й корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики й психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку).

4. На думку **І. Івко** фізкультурно-оздоровчі системи можна розділити на: традиційні (ритмічна гімнастика, оздоровча аеробіка, стретчинг тощо); комплексні авторські (система природного оздоровлення П. Брега, система здоров'я Ніши та інші).

5. Організація та проведення уроку фізичної культури з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій.

Урок, як основна форма організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти, має на меті збереження і зміцнення здоров'я учнів, формування потреби регулярно займатись спортом протягом життя. Уроки фізичної культури в старшій школі проводяться в обсязі 3 години на тиждень, зміст визначається навчальною програмою відповідного класу.

Вимоги до сучасного уроку фізичної культури (за Т. Круцевич)

- урахування мотивів та потреб учнів у занятті фізичною культурою;
- тісний зв'язок уроку з попереднім і наступним уроками;
- забезпечення самостійне відпрацювання учнями навичок та вмінь, продемонстрованих попередньо вчителем;
- використання вчителем під час проведення уроку сучасних фізкультурно-оздоровчих форм, методів, засобів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності учнів.

Фізкультурно-оздоровчі вправи на уроці можуть мати різне призначення: їх використовують у якості підготовчих або для розвитку фізичних якостей, або для підвищення працездатності.

Методи у роботі вчителя під час фізкультурно-оздоровчої діяльності (за О. Дубинською)

Задля вимірювання ефективності уроку фізичної культури з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій проводиться **хронометрування**, за допомогою якого визначається щільність уроку. Існують два різновиди щільності уроку: *загальна* (відношення часу, витраченого на навчання і виховання до загального часу уроку), *рухова* (відношення часу, витраченого учнями на виконання фізичних вправ, до загального часу уроку). Щільність – не є константою, вона залежить від змісту уроку, фізичної підготовленості учнів, їх стану здоров'я.

Педагогічне спостереження дає змогу оцінити ефективність уроку з використанням засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності, визначити рівень фізичного навантаження учнів, дослідити їх фізичний стан.

З метою вимірювання часто серцебиття використовується **пульсометрія**. Під час уроку відбувається постійний моніторинг скорочення серця учня за 10 секунд. На основі цих даних складається графік і визначається ефективність тих чи інших запропонованих вправ.

Особливості занять фізичною культурою учнів старшої школи

Заняття фізичною культурою проводяться окремо для дівчат та хлопців. Зміст уроків диференціюється в залежності від статі. Для дівчат проводяться тренування з різних видів аеробіки, черлідінгу тощо, для хлопців – тренування з різних видів єдиноборств, заняття на тренажерах.

Методи організації фізично-оздоровчої діяльності учнів (за О. Дубинською)
фронтальний метод: виконання уніфікованого завдання одночасно для всіх / синхронне виконання всіх завдань учнями; індивідуальний метод: учням пропонують індивідуальні завдання, які вони виконують самостійно; коловий

метод: кожен учень у невеликій групі виконує серію різних вправ, переходячи по уявленому колу від одного обладнання до другого; груповий метод: виконання однієї вправи групою учнів.

Планування фізкультурно-оздоровчої діяльності (за О. Дубинською)

Планування – це попередня розробка вправ, форм, методів, засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Вимоги до планування: цільова спрямованість педагогічного процесу, всебічне планування завдань педагогічного процесу, врахування закономірностей фізичного виховання, конкретність планування.

7. Фізкультурно-оздоровчі технології при роботі з інклюзивними дітьми.

Фізкультурно-оздоровчі технології для роботи з інклюзивними дітьми мають на меті створення сприятливих умов для фізичного розвитку та загального благополуччя кожного учня, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. Ось деякі методи та стратегії, які можна використовувати:

- 1) Індивідуалізація програм: Розробка індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять, враховуючи можливості та потреби кожного учня. Це може включати адаптацію вправ, використання спеціального обладнання або зменшення навантаження.
- 2) Колективні заняття з активною участю: Організація занять, де кожен учень має можливість брати участь та відчувати себе важливим членом команди. Різноманітні командні ігри та вправи можуть сприяти співпраці та взаєморозумінню між учнями.
- 3) Використання спеціального обладнання: Використання адаптованого або спеціального обладнання, яке допомагає учням з фізичними обмеженнями брати активну участь у заняттях. Наприклад, розширені м'ячі, великі рухливі штучки, різнокольорові стрічки тощо.
- 4) Підтримка інструктора або асистента: Присутність інструктора з фізичного виховання або асистента може допомогти забезпечити індивідуальну підтримку та допомогу під час занять.

- 5) Розвиток соціальних навичок: Заняття спортом та фізичними вправами можуть бути використані як засіб для розвитку соціальних навичок, співпраці та взаємодії з однолітками.
- 6) Позитивне підходи та похвала: Підкреслення позитивних досягнень кожного учня та підтримка їхнього самовідчуття та впевненості в собі.

Ці підходи до роботи з інклюзивними дітьми у фізкультурно-оздоровчій діяльності сприяють створенню відкритого та підтримуючого середовища, де кожен учень може розвиватися та досягати успіхів на своєму рівні. Сьогодні досить поширеною є практика залучення дітей з особливими освітніми потребами до навчання в звичайному класі. Однак, шкільні уроки фізичної культури у порівнянні з іншими навчальними предметами, можуть стати найбільшим викликом для всієї шкільної системи, оскільки, на думку багатьох спеціалістів, поєднати на одному заняття тренування дітей, для яких рухлива активність є природної з дітьми, які потребують корекційно-компенсаторних заходів – складно.

Робота вчителя фізичної культури за таких умов ускладнена різними факторами: передбачає ретельний відбір змісту, форм, методів, засобів роботи відповідно до інтересів і потреб та можливостей кожного учня, підвищене психологічне напруження через складності у спілкуванні, підвищені вимоги до забезпечення безпечності освітнього середовища.

Л. Борисенко, відповідно до власного практичного досвіду, пропонує наступні комплексні заходи, що допоможуть вчителю фізичної культури більш ефективно побудувати освітній процес в інклюзивному середовищі:

1. Пріоритет в роботі з такими дітьми – індивідуальний підхід.
2. Використання диференційованого навчання, що передбачає введення спеціальних розділів для дітей з особливими потребами в навчальну програму предмета «Фізична культура», систематизація вправ і завдань по виду захворювання.

3. Використання індивідуальних карток-завдань на уроці. Під час підготовки змагань необхідно комбінувати варіанти завдань, які діти зможуть відпрацювати в позааудиторний час.

4. Способи організації дій на заняття – індивідуальний, фронтальний, потоковий.

5. Використання різноманітних засобів для запобігання втоми: чергування рухової й практичної діяльності, виконання спортивних завдань і вправ невеликими дозами, використання цікавого і барвистого дидактичного матеріалу і засобів наочності для активізації учнів, коригуючі вправи; корекційні рухливі ігри, елементи спортивних ігор; матеріально-технічні засоби адаптивної фізичної культури: спортивні тренажери, спортивний інвентар; нетрадиційне обладнання.

6. Методи навчання: 1) спеціальні методи (наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (вправи, методи контролю, самоконтролю і взаємоконтролю), 2) специфічні методи (метод суворо регламентованої вправи, метод кругового тренування, ігровий метод, змагальний метод), 3) прийоми і засоби навчання, які сприяють пізнавальній діяльності учнів, формують необхідні навчальні навички на уроках фізкультури, які сприяють розкриттю і розвитку потенціалу дитини.

7. Принципи навчання: створення мотивації; узгодженість активної роботи і відпочинку; безперервність процесу; необхідність заохочення; соціальна спрямованість занять; активізація порушених функцій; співпраця з батьками; виховна робота.

8. Прийоми навчання: ігрові ситуації; ігрові тренінги, що сприяють розвитку вміння спілкуватися з іншими; психогімнастика і релаксація, що дозволяють зняти м'язові спазми й затиски.

Питання для самоперевірки за матеріалами Лекції 2

1. Як Ви розумієте поняття «інновація»?
2. Які фактори на Вашу думку призвели до зміни освітньої парадигми зі знанневої на особистісно-орієнтовану?
3. Що таке «педагогічна технологія»?

4. Які принципи побудови педагогічних технологій Ви зможете назвати?
5. Які сучасні педагогічні технології широко використовуються в освітньому процесі?
6. Проаналізуйте етапи впровадження педагогічних технологій.
7. Як розуміють науковці поняття «здоров'язберевальні технології»?
8. В чому полягають основні завдання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладів освіти?
9. На яких ключових компонентах здоров'язбережувального освітнього середовища базується зміст здоров'язбережувальних технологій?
10. Яку класифікацію здоров'язбережувальних технологій Ви вважаєте найбільш ґрунтовною? Чому?
11. Як відбувається планування та організація фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів старшої школи?
12. Які комплексні заходи можуть допомогти вчителю фізичної культури при організації та проведенні уроку в інклюзивному освітньому середовищі?

ЛЕКЦІЯ 3.

ВИДИ СПОРТУ ЯК ОСНОВА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

План лекції

1. Використання видів спорту з метою оздоровлення.
2. Корфбол як скандинавський прототип баскетболу.
3. Тренування з прованського петанку на уроці фізичної культури.
4. Хортинг – національне бойове мистецтво.
5. Організація тренувань з черлідінгу.

Література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Бачинська Н. В. Історія та загальна характеристика черлідінгу. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 63–67.
3. Єрмоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 1. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 462 с.
4. Єрмоменко Е.А. Навчально-тренувальна програма гурткової роботи з бойового хортингу для проведення занять з учнями старших класів загальноосвітньої школи : навчальна програма рекомендована МОН України. Київ : ГС «НФБХУ», 2021. 120 с.
5. Навчальна програма з Фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів : 10-11 класи (рівень стандарт) / Розроб.: М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексейчук, В.В. Деревянко, В.М. Єрмолова, В.О.Сілкова. URL : https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjKj5b4wJTyaAhXUgP0HHQOUDrwQFjAAegQIBRAD&url=https%3A%2F%2Fmon.gov.ua%2Fstorage%2Fapp%2Fmedia%2Fzagalna%2520serednya%2Fprogramy-10-11-klas%2F2018-2019%2F01%2F16%2Ffizichna-kultura-10-11-kl.-standart.doc&usg=AOvVaw0ki0_uCfkhyV6LsnvvrJzp (дата звернення 01.06.2021 р.).
6. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2018. 106 с.
7. The Game of Pétanque. URL : <https://www.w3.org/2001/08/petanque> (дата звернення 01.06.2021 р.).
8. What is korfbal? URL : <https://korfbal.sport/what-is-korfbal/> (дата звернення 01.06.2021 р.).

1. Використання видів спорту з метою оздоровлення.

Навчальна програма з «Фізичної культури» у НУШ характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального, кадрового забезпечення. Вона побудована за модульною системою і складається із двох обов'язкових (інваріативних) модулів і варіативних модулів. У 10-11 класі учні мають опанувати 2-3 варіативних модулі. Інваріативний блок спрямований на розвиток в учнів теоретико-методологічних знань та удосконалення їх загальної фізичної підготовки. Варіативний блок передбачає проведення тренувань за такими видами спорту (на вибір): баскетбол, веслування на байдарках і каное, волейбол, вправи з гирями, гандбол, гирьовий хортинг, гімнастика, корфбол, легка атлетика, настільний теніс, петанк, подолання перешкод, черлідінг тощо.

Через обмеженість часу, в цій лекції ми лише оглядово розглянемо деякі види спорту у процесі заняття фізичною культурою учнів. З іншими Ви можете ознайомитись самостійно, опрацювавши навчальну програму з «Фізичної культури» для загальноосвітніх навчальних закладів: 10-11 класи (рівень стандарт).

2. Корфбол як скандинавський прототип баскетболу.

Історія виникнення корфболу.

Корфбол - це командний вид спорту, що виник в Нідерландах в кінці XIX століття. Цей вид спорту був створений як альтернатива баскетболу для жінок, оскільки в той час баскетбол був вважаний надто фізично вимогливим для жінок. Історія виникнення корфболу має свої корені в групі молодих нідерландських вчителів фізкультури, які шукали спосіб залучити жінок до фізичних вправ та спорту. У 1901 році Германс дер Неккер запропонував нову гру, яка базувалася на баскетболі, але мала більш прості правила та меншу фізичну активність. Гра отримала назву "корфбол", що походить від голландських слів "korf" (кошик) і

"bal" (м'яч). Перші змагання з корфболу відбулися в Нідерландах у 1902 році, а в 1903 році було засновано Нідерландський союз корфболу. Поширення корфболу почалося в Європі та за її межами, зокрема в країнах, які мали тісні стосунки з Нідерландами, таких як Бельгія, Велика Британія та Німеччина. З часом корфбол став популярним у багатьох країнах світу, і в 1933 році було засновано Міжнародну федерацію корфболу (IKF). В 1928 році корфбол був включений до програми літніх Олімпійських ігор у Амстердамі як демонстраційний вид спорту, і з того часу він виросло в популярний вид спорту з міжнародною славою. Сьогодні корфбол активно грається в більш ніж 60 країнах світу, і IKF проводить чемпіонати світу та інші міжнародні змагання з цього виду спорту. У кінці 80-х років корфбол було включено до програми Всесвітніх ігор, а у 1995 році отримав офіційне визнання Міжнародним олімпійським комітетом. Сьогодні світовими центрами корфболу було визнано Нідерланди, Бельгію, Чехію, Великобританію, Китай, Австралію та ін. В Україні корфбол лише набуває популярності й поширюється серед учнів шкіл на уроках фізкультури.

Переваги корфболу

У контексті нової української школи, корфбол може мати кілька переваг як для учнів, так і для шкільної спортивної програми. Ось кілька з них:

- 1) Розвиток командної співпраці та лідерських навичок: Корфбол - це командний вид спорту, який сприяє розвитку навичок співпраці та комунікації. Гра вимагає від учасників взаємодії, стратегічного мислення та спільної роботи для досягнення спільної мети.
- 2) Фізичний розвиток: Корфбол включає різноманітні фізичні вправи, які сприяють розвитку координації, швидкості, витривалості та сили. Це допомагає учням підтримувати здоровий спосіб життя та покращує загальний фізичний розвиток.
- 3) Соціальна інтеграція: Корфбол може бути важливим інструментом для соціальної інтеграції учнів у шкільному середовищі. Гра в команді сприяє

взаємодії між учнями з різними інтересами та забезпечує можливість для формування дружніх стосунків.

- 4) Розвиток стратегічного мислення та прийняття рішень: Гра в корфбол вимагає швидких рішень та стратегічного мислення. Участь у грі сприяє розвитку цих навичок, а також вчить учнів аналізувати ситуації та шукати оптимальні рішення.
- 5) Доступність для всіх: Корфбол може бути доступний для учнів будь-якого рівня фізичної підготовки та здібностей. Це дозволяє залучити до спорту більшу кількість учнів, включаючи тих, хто раніше не мав досвіду у спортивних заняттях.
- 6) Збільшення активності учнів: Гра в корфбол стимулює учнів до більш активного способу життя та рухової активності, що є важливим аспектом в новій українській школі, орієнтованій на здоров'я та розвиток.

Загалом, корфбол може бути цінним додатком до спортивної програми у новій українській школі, сприяючи фізичному та соціальному розвитку учнів та забезпечуючи сприятливу та веселу атмосферу в навчальному закладі.



*Мал. 2.
Змагання в
корфбол*

Види корфболу

- 1) корфбол на траві – літній варіант корфболу. Змагання мають формат класичної гри, за виключенням додаткових вимог до взяття (під час дощу дозволяється використовувати взуття, що має шипи);
- 2) пляжний корфбол – кожна команда має 4 основних й 4 запасних гравців; у грі використовується лише один кошик; матч триває 10 хвилин (два тайми по 5 хвилин і 3 хвилини перерва);
- 3) корфбол на воді – правила гри такі самі як і у пляжному, з різницею, що змагання відбувається у воді;
- 4) монокорфбол – змагання з корфболу, у якому використовується лише один кошик.

Правила корфболу

У грі беруть участь 2 команди, кожна з яких складається з 4 гравців чоловічої статі і 4 гравців жіночої статі, з яких 2 гравці чоловічої статі і 2 гравці жіночої статі грають у кожній зоні. Тривалість гри – 2 тайми по 30 хвилин. Мети гри – закинути м'яч у кошик. Гравці атаки намагаються влучити в кошик суперника, звільнившись від опіки персонального захисника тієї ж статі. При цьому кидок буде зарахований, якщо відстань між гравцями атаки й захисту буде більша за відстань витягнутої руки. Гравці захисту намагаються перехопити м'яч, перешкодити виконати суперникові кидок або передачу м'яча, виграти підбір м'яча. Утримуючи м'яч у руках, гравці не повинні перетинати центральну лінію. Після 2-х забитих м'ячів у будь-який кошик гравці міняються зонами, при цьому захисники змінюють позицію на атакуючих і навпаки. Правильне потрапляння в кошик суперника завжди оцінюється одним очком. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

Методика навчання техніки корфболу

Навчання техніки корфболу включає в себе кілька ключових етапів та методик, які допомагають учням оволодіти необхідними навичками для гри. Ось деякі кроки та методи, які можна використовувати:

- 1) Демонстрація та пояснення: Почніть з демонстрації кожної техніки корфболу, включаючи кидки, перехоплення та передачі. Поясніть кожен крок із врахуванням правильного положення тіла, рук та ніг.
- 2) Розділення на етапи: Розбийте кожну техніку на окремі етапи та навчіть учнів крок за кроком. Наприклад, для вивчення кидків розділіть їх на підготовку, рух, відштовхування та випуск м'яча.
- 3) Повторення та вправи без м'яча: Після того, як учні зрозуміють базові кроки, дозвольте їм вправлятися без м'яча. Це допоможе закріпити правильні рухи та позиціонування.
- 4) Вправи з м'ячем: Після того, як учні засвоять техніку без м'яча, додайте м'яч. Проводьте вправи, які дозволять учням набути навичок кидання, перехоплення та передачі м'яча в різних ситуаціях гри.
- 5) Індивідуальне та групове навчання: Враховуйте потреби кожного учня і проводьте як індивідуальні, так і групові заняття. Деякі учні можуть потребувати більше часу та уваги для оволодіння технікою.
- 6) Відеоаналіз та зворотний зв'язок: Записуйте відео учнів під час виконання техніки та аналізуйте їхні дії разом з ними. Надавайте зворотний зв'язок та рекомендації щодо поліпшення їхніх навичок.
- 7) Симуляція гри: Після того, як учні освоїли основні техніки, використовуйте симуляцію гри, де вони можуть випробувати свої навички в реальних умовах гри.

Ці методи дозволять ефективно вчити техніку корфболу та допоможуть учням розвивати необхідні навички для успішної гри.

3. Тренування з прованського петанку на уроці фізичної культури.

Історія *виникнення* *гри* *«петанк»*

Гра "петанк" (фр. pétanque) має свої корені від давніх греків та римлян, які грали в схожу гру, використовуючи кам'яні кулі. Однак сучасна форма "петанку" сформувалася в кінці ХІХ століття в Провансі, Франція. Історія виникнення гри "петанк" пов'язана з історією французьких моряків та

робітників, які використовували цю гру як спосіб розваги та відпочинку у вільний час. Саме у цей час (у 1907 році) в Марселі було засновано перший клуб "петанку". Головною ідеєю гри "петанк" є те, що учасники кидають металеві кулі (були) таким чином, щоб найближча до дерев'яної цілі (котки) куля отримала більше балів. У процесі гри гравці стають на визначену відстань від котки і кидають свої кулі в намаганні набрати більше балів, ніж суперник. Спочатку гра "петанк" була популярна в місцевих французьких громадах, але з часом вона почала набирати популярність по всьому світу. У 1927 році було засновано Міжнародну федерацію петанку та її асоціації, що сприяло поширенню гри на міжнародному рівні. Сьогодні "петанк" є популярною грою в багатьох країнах світу, особливо в країнах Європи, Південної Америки та Азії. Вона часто грається як розважальна гра у парках, на пляжах та у місцях відпочинку, а також як спортивний вид спорту на рівні клубів та змагань.

Переваги гри у петанк

Гра у петанк може мати декілька переваг для впровадження в новій українській школі:

- 1) Фізичний розвиток: Гра у петанк сприяє розвитку координації рухів, точності, м'язів рук та спини, а також збільшує активність та рухову активність учнів.
- 2) Соціальна взаємодія та командна робота: Петанк може бути відмінним інструментом для сприяння соціальної взаємодії та розвитку командної роботи серед учнів. Гра в команді вимагає співпраці, комунікації та розв'язання спільних завдань.
- 3) Розвиток стратегічного мислення та концентрації: Петанк - це гра, яка вимагає стратегічного мислення, планування та аналізу ситуації. Учні повинні розраховувати свої кроки, а також враховувати дії супротивника.

- 4) Доступність та простота правил: Петанк - це гра, яка не потребує складних обладнань або інфраструктури. Вона може бути грати як на спеціальних майданчиках, так і на будь-якій рівній поверхні, що робить її доступною для учнів будь-якого віку та фізичної підготовки.
- 5) Розвиток толерантності та спортивної культури: Гра у петанк сприяє вихованню учнів у дусі спортивної культури, толерантності та поваги до суперників. Вона вчить учнів приймати перемоги та поразки з гідністю та спортивною манерою.
- 6) Розвиток здорового способу життя: Гра у петанк сприяє здоровому способу життя та збільшує зацікавленість учнів у фізичних вправах та активному способі життя.

Отже, впровадження гри у петанк у новій українській школі може мати багато переваг для фізичного, соціального та емоційного розвитку учнів.



Мал. 3. Змагання у петанк

Правила гри у петанк

Правила гри у петанк досить прості, але водночас вони мають деякі деталі, які необхідно враховувати для правильного проведення гри. Ось основні правила гри у петанк:

- 1) **Склад команд:** Гра може відбуватися як в індивідуальному, так і в командному форматі. Команди можуть бути складені з одного або декількох гравців.
- 2) **Майданчик:** Гра відбувається на спеціально відведеному майданчику або будь-якій рівній поверхні з певними розмірами. Зазвичай майданчик має форму прямокутника завдовжки близько 15-18 метрів та ширини 4-6 метрів.
- 3) **Кулі:** Кожен гравець має власний набір металевих куль. Зазвичай кожна куля має масу від 650 до 800 грамів.
- 4) **Ціль (котка):** Відстань до цілі (або котки) зазвичай становить близько 6-10 метрів.
- 5) **Перша гра:** Гравець або команда, яка випадково обрана або перемогла в попередній грі, починає гру. Вони кидають котку на певну відстань.
- 6) **Підготовка до кидка кулі:** Гравці стоять на визначеній відстані від котки, якщо на цій відстані вони можуть бути в тіні від гравця, що кидає.
- 7) **Кидок кулі:** Гравці по черзі кидають свої кулі у спробі набрати більше балів. Куля має торкнутися землі до того, як почне коткатися. Гравці можуть намагатися відкинути кулі супротивників або розташувати свої кулі якнайближче до котки.
- 8) **Підрахунок балів:** Бали набираються за кожну кулю, яка знаходиться ближче до котки, ніж будь-яка з куль супротивника. Гравець або команда збирає бали за кожну таку кулю.
- 9) **Переможець:** Гравець або команда, яка набере певну кількість балів або забере кулі супротивника, виграє гру.

Це загальні правила гри у петанк, які можуть варіюватися в залежності від конкретних умов гри або регламенту.

Методика навчання техніки гри в петанк

Навчання техніки гри в петанк може бути ефективним застосуванням систематичного та послідовного підходу. Ось кілька кроків та методів, які можна використовувати:

- 1) Ознайомлення з правилами: Почніть з ознайомлення учнів з основними правилами гри в петанк, включаючи розміри майданчика, правила кидка куль та обчислення балів.
- 2) Демонстрація техніки: Проведіть демонстрацію основних кроків техніки гри в петанк, включаючи правильне взяття кулі, підготовку до кидка, кидок кулі та рух під час гри.
- 3) Пояснення кроків: Поясніть учням кожен крок техніки докладно, звертаючи увагу на правильне виконання кожного етапу та важливі деталі.
- 4) Вправи без куль: Почніть навчання з виконання вправ без куль для закріплення базових рухів та координації. Наприклад, вправи на розтягування, вправи на зміцнення м'язів, розминка тощо.
- 5) Вправи з кулями: Потім перейдіть до виконання вправ з кулями. Рекомендується починати з легших куль, щоб учні могли зосередитися на техніці без перебільшеного навантаження.
- 6) Практичне навчання на майданчику: Проведіть тренування на спеціально відведеному майданчику, де учні матимуть можливість виконувати кидки куль на практиці.
- 7) Відеоаналіз та зворотний зв'язок: Записуйте відео учнів під час виконання техніки та аналізуйте їхні дії разом з ними. Надавайте зворотний зв'язок та рекомендації щодо поліпшення їхніх навичок.
- 8) Практика та підтримка: Дайте учням достатньо часу для практики та підтримки. Похваліть їх за досягнуті успіхи та надайте підтримку у випадку помилок.
- 9) Симуляція гри: Після того, як учні освоїли основні техніки, організуйте симуляцію гри, де вони можуть випробувати свої навички в реальних умовах гри.

Ці методи дозволять ефективно навчати техніки гри в петанк та допоможуть учням розвивати необхідні навички для успішної гри.

Хортинг – національне бойове мистецтво.

Історія виникнення хортингу

Український хортинг, відомий також як гра в козачі палиці, має глибокі корені в українській історії та культурі. Хоча точні дати виникнення цієї гри важко визначити, але вона має стародавні корені, які сягають сотень років тому. Відомо, що українські козаки та селяни використовували палиці як зброю та засіб самооборони ще з давніх часів. Використання палиць у спортивних змаганнях могло виникнути з цієї практики, коли змагалися в майстерності в обробці зброї та вправності у бою. Український хортинг виник у сільській місцевості та селищах як частина традиційних святкових заходів, зокрема під час святкування різдвяних та великодніх свят. Він також був частиною спортивних заходів у школах та на сільських святкуваннях. Протягом часу український хортинг став більш організованим, з'явилися правила гри, а також проводилися турніри та змагання. Зокрема, український хортинг став популярним серед студентів та молоді університетів та технічних шкіл. Сьогодні український хортинг залишається важливою частиною української культури та спадщини, і він відображає багату історію та традиції народу. За останні роки спостерігається відродження інтересу до цієї гри, особливо серед молоді та національно-патріотичних груп.

В Україні як офіційний вид спорту хортинг було визнано у 2009 році. Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту запропоновано його засновнику й президенту Всеукраїнської федерації хортингу Е. Єрмоєнку розробити програму розвитку нового виду спорту. Ще під час навчання у закладі вищої освіти Е. Єрмоєнко зацікавився проблемою фізичної підготовки та військово-тренувальними традиціями козацтва. У свою чергу ці традиції обумовили назву національного виду спорту, а також арсенал використання базових стратегій і тактик, прийомів ведення бою. Фізичне виховання населення

у часи Київської Русі передбачало постійне проведення народних ігор, кулачних двобоїв, боротьби. Історично встановлено, що українська, польська, литовська, московська шляхта віддавали своїх синів до Запорозької Січі, оскільки вважалось, що лише в середовищі мужніх воїнів майбутні народні лідери зможуть набути необхідного фізичного й духовного розвитку. У Січі майже постійно проводились козацькі рукопашні двобої у так званому «хорті» – живому колі з козаків-глядачів. Учасники двобою ставали у козацький хорт без зброї. Учасниками могли бути представники будь-яких народностей. Бій завершувався перемогою найсильнішого. Порушення будь-яких правил двобою каралось позбавленням права голосу на козацьких нарадах.

На сьогодні хортинг введено до варіативної складової навчальних програм з «Фізичної культури» учнів на рівнях базової та повної загальної середньої освіти, організовуються заняття для здобувачів закладів вищої освіти, а також закладах освіти, що надають освітні послуги додатково.



Рис. 4. Хортинг – українське національне бойове мистецтво

Методика навчання бойовому мистецтву – хортингу

Навчання бойовому мистецтву, зокрема хортингу, вимагає систематичного та послідовного підходу для розвитку технічних навичок, фізичної підготовки та розуміння стратегій гри. Ось кілька кроків та методів, які можна використовувати в методиці навчання хортингу:

- 1) Ознайомлення з основами: Почніть з ознайомлення учнів з основними поняттями та правилами хортингу, включаючи використання палиць, правила гри, стратегії та техніки.
- 2) Фізична підготовка: Розвивайте фізичну силу, швидкість, витривалість та гнучкість учнів через спеціальні вправи, тренування та фізичні розваги.
- 3) Освоєння базових технік: Навчіть учнів основним технікам ударів, блоків, ухилення та рухів у хортингу. Поясніть кожен крок докладно та продемонструйте його на практиці.
- 4) Вправи без контакту: Почніть з вправ без контакту, де учні можуть виконувати техніки ударів та захисту без ризику отримання травм.
- 5) Вправи з партнером: Після освоєння базових технік, дозвольте учням виконувати вправи з партнерами, де вони можуть взаємодіяти та використовувати техніки ударів та захисту у реальному часі.
- 6) Симуляція бою: Організуйте симуляції боїв, де учні можуть застосовувати набуті навички та стратегії в контрольованих умовах.
- 7) Вивчення стратегій та тактик: Навчіть учнів розуміти стратегії та тактики хортингу, включаючи контроль дистанції, оборону та напад.
- 8) Відеоаналіз та зворотний зв'язок: Використовуйте відеоаналіз матчів та тренувань для вдосконалення техніки та стратегій. Надавайте зворотний зв'язок учням та рекомендації щодо подальшого розвитку.
- 9) Підтримка та мотивація: Підтримуйте та мотивуйте учнів, надихаючи їх до постійного покращення своїх навичок та досягнень у хортингу.

Ці методи допоможуть ефективно навчати бойовому мистецтву – хортингу та допоможуть учням розвивати необхідні навички для успішного виступу у грі.

4. Організація тренувань з черлідінгу. *Історія черлідінгу*

Історія черлідінгу веде свій початок з далеких днів університетського спорту у США. Офіційною датою народження черлідінгу вважається 2 листопада 1898

року, коли на Університеті Принстона відбулася перша гра футболу з підтримкою болельщиків, агітаторів. Група студентів, одягнених у традиційні костюми, стала підбадьорювати та підтримувати свою команду. Згодом практика черлідінгу стала популярною на багатьох американських університетах, де формувалися перші організовані команди черлідерів. У 1920-ті роки черлідінг вийшов за рамки університетських майданчиків та став невід'ємною частиною виставкових шоу та спортивних заходів у всій країні. З часом черлідінг став цілком професійним видом спорту та розваги. У 1948 році була заснована перша офіційна організація - Американська асоціація черлідінгу (The National Cheerleaders Association), яка сприяла розвитку стандартів та правил цього виду спорту. У другій половині 20 століття черлідінг почав активно розглядатися як спортивна дисципліна, відділившись від винятково підтримуючої ролі болельщиків. З'явилися змагання, виступи на різних рівнях, в тому числі на міжнародних. Сьогодні черлідінг є важливою складовою спортивного та розважального життя, і включає в себе елементи акробатики, танцю, гімнастики та підтримки команди. Він залишається дуже популярним в США, а також отримує визнання та зацікавленість в інших країнах світу.

Типовий тренувальний день команди з черлідінгу

Тренування команди з черлідінгу вимагає систематичного та досконалого підходу, щоб розвивати навички, синхронізацію та спортивну форму учасників. Ось деякі кроки та методи, які можна використовувати під час тренувань команди з черлідінгу:

- 1) Розминка та розігрів: Починайте кожне тренування з розминки та розігріву для підготовки м'язів до фізичних вправ. Включіть у розминку розтяжки, вправи на зміцнення м'язів та кардіо-вправи.
- 2) Освоєння базових технік: Навчіть учасників команди базовим технікам черлідінгу, включаючи стрибки, підйоми, акробатичні елементи та хореографію.

- 3) Практика рутини: Вправляйте команду в виконанні рутини, яка включає в себе різні елементи черлідінгу, такі як стрибки, рухи, підйоми та акробатичні елементи. Постійно вдосконалюйте синхронізацію та координацію.
- 4) Розвиток сили та гнучкості: Включіть в тренувальну програму вправи для розвитку м'язової сили та гнучкості, оскільки це допоможе учасникам виконувати складніше акробатичні елементи та стрибки.
- 5) Техніка безпеки: Приділяйте увагу вивченню техніки безпеки при виконанні акробатичних елементів та підйомів, і ніколи не дозволяйте учасникам виконувати вправи, які вони не вміють або не можуть виконати безпечно.
- 6) Репетиції та виступи: Проводьте репетиції, під час яких команда може відточувати свої навички та рутини, а також підготовлятися до виступів на змаганнях або інших заходах.
- 7) Відеоаналіз та зворотний зв'язок: Використовуйте відеоаналіз виступів та тренувань для оцінки техніки, синхронізації та виявлення можливих покращень. Надавайте зворотний зв'язок учасникам команди та пропонуйте конкретні поради щодо поліпшення їхніх виступів.
- 8) Підтримка та мотивація: Підтримуйте та мотивуйте учасників команди, надихаючи їх до досягнення нових вершин у черлідінгу та високих результатів на змаганнях.
- 9) Планування та організація: Плануйте тренувальні сесії заздалегідь, враховуючи різноманітні аспекти підготовки команди, такі як техніка, фізична підготовка, хореографія та виступи.

Ці методи допоможуть ефективно тренувати команду з черлідінгу та допоможуть учасникам розвивати навички, необхідні для успішних виступів.



Рис. 5. Виступ команди з черлідінгу

Методика навчання техніці черлідінгу

Спеціальна фізична підготовка старшокласників, що займаються за варіативним модулем «Черлідінг» передбачає: акробатичну підготовку (основні вправи стійки (на руках, на голові), шпагат), перевероти); хореографічну підготовку (гранд батман – «кидок» ноги на 90° і вище, Solo Latina» – елементи латиноамериканських танців: самба, ча-ча-ча, румба, посадобль, джайв, Dance Mix» – елементи танців: тектонік, крамп, хіп-хоп, фанк, джаз та ін.). Технічна підготовка складається з ознайомлення з базовими елементами техніки черлідінгу, як-от: основними позиціями кистей, основними стійками та позиціями ніг (Standing forward (*Стендін фовед*), Standing back step (*Стендін бек степ*) та ін.), основними позиціями рук (Indian (*Індіан*), 1/2 Low V (*1/2 Лоу ві*), 1/2 High V (*1/2 Хай ві*)), стрибками (Pike (*Пайк*)), пірамідами та інше.

Питання для самоперевірки за матеріалами Лекції 3

1. Коли і за яких обставин виникла гра «корфбол»?
2. Які види корфболу Ви можете назвати?

3. Чи має корфбол певні переваги над іншими іграми з м'ячем?
4. Як з'явилась гра петанк?
5. Які правила гри петанк Ви знаєте?
6. Яким чином відбуваються заняття з хортингу?
7. Яким чином становлення і розвиток черлідінгу пов'язаний з таким видом спорту як футбол?
8. Що передбачає підготовка до змагань з черлідінгу?

ЛЕКЦІЯ 4-5.

АВТОРСЬКІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

План лекції

1. Технології психоемоційного оздоровлення.
2. Фізкультурно-оздоровчі технології фізичного розвитку.
3. Українські нетрадиційні системи оздоровлення.

Література

1. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнескультуры студентов : учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. Киев : Издательство «Логос», 2015. 200 с.
2. Чеховська Л., Жданова О., Грибовська І., Донилевич М., Шевців У. Оздоровчо-рекреаційні технології : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.

1. Технології психоемоційного оздоровлення.

1.А. Система оздоровлення М. Норбекова.

Мірзакаріма Норбеков – узбецький фахівець альтернативної медицини, доктор психології, педагогіки і філософії в медицині, академік, засновник центру самооздоровчих технологій. Ідеологією оздоровчої системи Норбекова стала філософія Стародавнього Сходу. Лейтмотивом вчення Норбекова є фраза: «Переможеш в ситуації – переможеш завжди», а хвороба – це екстремальна ситуація. Його система оздоровлення включає в себе комплекс різноманітних практик, спрямованих на фізичне, психічне та емоційне здоров'я людини. Основні принципи цієї системи включають в себе такі аспекти:

- 1) Самоспостереження і усвідомлення: Норбеков закликає людей стежити за своїм станом здоров'я, розуміти сигнали свого тіла та реагувати на них вчасно. Це передбачає усвідомлене сприйняття свого фізичного та психічного стану.
- 2) Фізичні вправи та практики: Система оздоровлення Норбекова включає в себе різноманітні фізичні вправи, які спрямовані на зміцнення тіла та

покращення його функціонування. Це може включати в себе вправи на розтяжку, дихальні вправи, йогу тощо.

- 3) Психологічна готовність: Норбеков рекомендує працювати зі своїми емоціями та психічним станом, навчаючи методам релаксації, медитації та концентрації уваги. Це може включати в себе вправи на зосередження, позитивне мислення та вивчення методів стресового управління.
- 4) Правильне харчування: Норбеков відводить велике значення правильному харчуванню як основному елементу здорового способу життя. Він рекомендує вживати якісні та здорові продукти, уникаючи шкідливих звичок та зловживання шкідливою їжею.
- 5) Саморозвиток і самопізнання: Частиною системи оздоровлення Норбекова є розвиток внутрішньої свідомості та самопізнання. Він підкреслює важливість розвитку особистісних якостей, самоаналізу та розвитку внутрішньої сили.

Ці принципи формують основу системи оздоровлення Михаїла Норбекова, яка спрямована на гармонійний розвиток людини як фізичного, психічного та духовного суб'єкта. Важливо зазначити, що ефективність цієї системи може бути різною для кожної людини, і краще консультуватися з фахівцем перед тим, як починати будь-яку нову програму оздоровлення.

Згідно з методикою оздоровлення Норбекова людський організм – це складна система, поєднання тіла, душі, інтелекту, що впливає на фізичний стан. Щоб навчитись керувати фізичним здоров'ям, необхідно навчитись керувати інтелектом. Так, наприклад, щоб активізувати процеси омолодження, потрібно в своїй уяві створити образ себе щасливого, молодого. Думки, почуття, уява – це програма дій організму. Людина в доброму настрої, щаслива молодіє на очах; людина в депресії, горі перетворюється на старця. Отже, система Норбекова – комплекс фізичних вправ у поєднанні з методикою дихання, енергомасажем та медитаційними вправами.

Компоненти оздоровчої системи Норбекова

Оздоровча система Норбекова включає в себе ряд компонентів, спрямованих на фізичне, психічне та емоційне здоров'я людини. Основні компоненти цієї системи включають:

- 1) Фізичні вправи і практики: Включають в себе різноманітні фізичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів, покращення гнучкості та рухливості тіла. Це можуть бути вправи на розтяжку, йога, вправи на витривалість та інші види фізичних активностей.
- 2) Дихальні техніки і практики: Особлива увага приділяється дихальним практикам, які сприяють покращенню дихальної функції та здоров'я легенів. Це може включати в себе вправи на свіжому повітрі, медитацію та свідоме дихання.
- 3) Психологічна підготовка і психотерапія: Розвиток психічного здоров'я та емоційного стану здійснюється через різноманітні психологічні техніки і методи, такі як позитивне мислення, медитація, самопізнання та робота з емоціями.
- 4) Харчування і дієтологія: Велика увага приділяється правильному харчуванню та дієті. Організація раціону, вживання якісних продуктів, води, вітамінів та мінералів сприяє загальному оздоровленню організму.
- 5) Робота зі стресом і психоемоційними переживаннями: Норбеков вчить методам управління стресом, релаксації та зняття емоційного напруження. Це можуть бути різні види медитації, аутогенна тренування, техніки дихальної гімнастики тощо.
- 6) Саморозвиток і самопізнання: Розвиток внутрішньої свідомості та самопізнання, робота над особистісним ростом та самоаналіз. Це може включати в себе читання літератури з саморозвитку, вивчення філософських концепцій, психологічний аналіз тощо.

Ці компоненти утворюють цілісну систему, спрямовану на оздоровлення тіла та душі людини за методикою Михаїла Норбекова. Важливо зазначити, що кожна людина може вибирати ті методи, які підходять їй найбільше, а також завжди краще консультиватися з фахівцем перед впровадженням будь-яких нових практик чи змінами у своєму способі життя.

1.Б. Система оздоровчих Мудр. Система Су-Джок.

Система оздоровчих Мудр. Система оздоровчих мудр - це комплекс методів та практик, спрямованих на збереження та відновлення здоров'я, розвиток гармонії тіла і душі. Ця система ґрунтується на ідеях здорового способу життя, самовдосконалення та духовного розвитку. Основні компоненти системи оздоровчих мудр можуть включати в себе наступне:

- 1) **Правильне харчування:** Це включає в себе споживання збалансованої дієти, багатої на свіжі фрукти та овочі, злаки, білкові продукти, здорові жири та обмеження споживання шкідливих продуктів, таких як шкідливі харчові добавки, цукор, трансжири і т. д.
- 2) **Фізична активність:** Регулярні фізичні вправи і тренування сприяють покращенню фізичного стану організму, зміцненню м'язів, поліпшенню кровообігу та загального здоров'я.
- 3) **Духовна практика:** Це може включати в себе медитацію, йогу, молитву, практики усвідомленості та внутрішньої гармонії, які сприяють покращенню душевного стану, зниженню стресу і тривоги, а також розвитку емоційного і духовного благополуччя.
- 4) **Соціальні взаємини:** Розвинення позитивних і здорових соціальних відносин сприяє загальному благополуччю і здоров'ю, оскільки взаємодія з іншими людьми допомагає відчувати підтримку, впевненість і задоволення від життя.
- 5) **Розвиток інтелектуальних здібностей:** Це включає в себе постійне навчання, читання, вивчення нових навичок і вмінь, що сприяє розвитку мозку і підтримує когнітивну функцію.

- б) Здоровий режим дня і сну: Важливо дотримуватися здорового режиму дня, включаючи регулярний сон, відпочинок і відновлення сил, що допомагає підтримувати енергію і витривалість протягом дня.

Ці компоненти утворюють основу системи оздоровчих мудр, яка спрямована на досягнення гармонії тіла, розуму і духу, а також на досягнення загального благополуччя та здоров'я. Мудри – особливі жести й пози рук, що використовуються при лікуванні різних хвороб. Перші згадки про поняття «мудр» (у перекладі з санскриту – «знак») знаходимо у тибетських, індійських вченнях. Мудри знімають стрес, перенапруження, втому, допомагаютьвилікувати проблеми з серцем, легенями, шлунком тощо. Розроблені мудри доступні кожному, вони не мають протипоказань. Бажано займатись 3 рази на день. На виконанні кожної мудри потрібно зосереджуватись до 5 хвилин. Вихідна позиція лежачи, сидячи, або стоячи, руки – на рівні грудей. Оздоровчий ефект відчутний на 3 день занять, якщо хвороба в хронічній стадії – через декілька тижнів.

Наведемо декілька прикладів вправ.

Мудра «Знання». Вправа "Мудра Знання" — це практика, спрямована на розвиток інтелектуальних здібностей, підвищення свідомості та самопізнання. Основна ідея полягає в тому, щоб зосередитися на набутті знань, розвиненні розумових здібностей та розширенні своєї обізнаності. Ось кілька кроків для виконання цієї вправи:

- 1) Підготовка: Знайдіть тихе і спокійне місце, де ви можете комфортно сидіти чи лежати без зайвих розумових відволікалок.
- 2) Концентрація уваги: Зосередьте свою увагу на темі чи предметі, який ви хочете дослідити або навчитися. Це може бути будь-яка область знань, від науки та мистецтва до філософії та духовності.
- 3) Медитація і внутрішній спокій: Після того, як ви вибрали тему, виконайте деякі техніки релаксації і медитації, щоб заспокоїти розум і підготувати його до засвоєння нової інформації.

- 4) Дослідження та навчання: Почніть активно досліджувати тему, читати книги, дивитися відео, слухати лекції або вчитися в інший спосіб, який найбільше вам підходить. Збирайте нові факти, ідеї та уявлення про обрану тему.
- 5) Рефлексія та внутрішня робота: Під час вивчення теми, робіть паузи, щоб проаналізувати отриману інформацію і роздуми про її значення для вас особисто. Спостерігайте за своїми реакціями, думками та відчуттями.
- 6) Закріплення і практика: Після закінчення вивчення теми, подумайте про способи, як ви можете застосовувати нові знання у повсякденному житті або якщо потрібно, розширити їхнє використання через практичні вправи чи реальний досвід.
- 7) Відпочинок і оцінка: Після завершення вправи, дайте собі час для відпочинку і релаксації, а потім відзначте свої досягнення і позитивні відчуття, що ви отримали від вивчення теми.

Ця вправа може бути дуже ефективною для розвитку інтелектуальних здібностей, підвищення рівня свідомості та глибшого розуміння світу навколо нас. Ефект – знімає емоційне напруження, нормалізує сон, поліпшує когнітивні процеси. Вихідна позиція – вказівний і великий пальці з'єднані подушечками у кільце. Решта пальців випростані. Час виконання мудри – 2-5 хвилин.

Мудра «Вікно мудрості». Ефект – покращує кровообіг, розвиває мислення, активізує розумову діяльність. Вихідна позиція – першою фалангою великого пальця лівої руки притискаємо безіменний палець цієї самої руки. Решту пальців тримаємо вільно. Теж саме робимо пальцями правої руки. Час виконання мудри – 2-5 хвилин.

Система Су-Джок Система Су-Джок (Su Jok) - це методологія терапії, розвинена в Кореї в 1980-х роках Д-ром Парком Чхі Чхоном. Назва "Су-Джок" походить від китайських слів, що означають "рука" (su) і "нога" (jok), що вказує на те, що в цій системі використовуються точки на руках і ногах для впливу на стан здоров'я та самопідозрення.

Основні принципи системи Су-Джок включають наступне:

- 1) Соматотопічний принцип: Система Су-Джок ґрунтується на відображенні всього організму на долонях рук і стопах. Кожна точка на руках і ногах відповідає певній частині тіла чи органу.
- 2) Використання стимуляції точок: Лікування в системі Су-Джок полягає в стимуляції відповідних точок на руках і ногах за допомогою масажу, стимуляції голки, акупунктури, магнітів або інших засобів.
- 3) Індивідуалізація лікування: Лікування в системі Су-Джок враховує індивідуальні особливості пацієнта, його стан здоров'я та потреби. Це дозволяє створити індивідуальну програму терапії для кожного пацієнта.
- 4) Комплексний підхід: Система Су-Джок використовує комплексний підхід до лікування, включаючи не тільки стимуляцію точок, але і дієтотерапію, фізичні вправи, медитацію та інші методи для досягнення гармонії тіла і духу.
- 5) Превентивна медицина: Система Су-Джок також акцентується на превентивній медицині, спрямованій на збереження здоров'я та запобігання розвитку хвороб.

Ця система терапії виявилася ефективною для лікування різних захворювань та покращення загального стану здоров'я. Вона здобула популярність як серед професійних медичних працівників, так і серед людей, які цікавляться альтернативними методами лікування і підтримки здоров'я.

1.В. Східні системи оздоровлення: йога, у-шу.

Йога - це давня практика, яка охоплює різноманітні аспекти фізичного, психічного та духовного розвитку. Система оздоровлення йога базується на різних практиках, які включають в себе фізичні вправи (асани), дихальні вправи (пранаяма), медитацію та концентрацію уваги, а також елементи етики та духовної філософії.

Основні принципи системи оздоровлення йога включають:

- 1) Фізичне здоров'я: Йога включає в себе широкий спектр фізичних вправ (асан), які сприяють зміцненню м'язів, розвитку гнучкості та рухливості, покращенню координації та роботі внутрішніх органів.
- 2) Дихальна гімнастика: Пранаяма - це система дихальних вправ, які допомагають збалансувати енергію в організмі, покращити дихальну функцію, заспокоїти нервову систему та підвищити рівень життєвої енергії.
- 3) Медитація та релаксація: Йога надає різноманітні методи медитації та релаксації, які допомагають знижувати стрес, покращувати концентрацію та увагу, заспокоювати розум та розвивати внутрішній мир.
- 4) Самопізнання і духовний розвиток: Йога сприяє розвитку самопізнання та духовного зростання. Це включає в себе вивчення внутрішньої природи людини, її відносин з навколишнім світом та розвиток внутрішньої мудрості.
- 5) Життєва етика: Йога вчить етичним принципам, які сприяють гармонійному життю та взаємодії з іншими людьми і навколишнім середовищем.

Ці принципи роблять йогу ефективним засобом оздоровлення та саморозвитку, який може бути корисним для всіх, незалежно від віку, фізичного стану або духовних переконань. Йога може бути практикована як самостійно, так і під керівництвом досвідченого інструктора.

У-шу це східна система самовдосконалення, яка включає в себе різноманітні аспекти фізичного, психічного та духовного розвитку. Ушу відомий також як китайський бойовий мистецтво, але це більше, ніж просто набір бойових технік; він також включає в себе елементи фізичної підготовки, медитації, філософії, здорового способу життя та енергетичного розвитку.

Основні принципи системи Ушу включають:

- 1) Технічна майстерність: Ушу надає значний акцент на навчання бойовим технікам, включаючи удари, блоки, кидки, захисти, а також вивчення зброї (такої як мечі, посохи тощо).
- 2) Фізична підготовка: Практика Ушу включає в себе різноманітні фізичні вправи для зміцнення м'язів, покращення координації, гнучкості та рухливості.
- 3) Медитація і концентрація: Ушу вчить методам медитації та концентрації, які допомагають заспокоїти розум, підвищити увагу та усвідомлення, а також покращити енергетичний потенціал.
- 4) Філософія і етика: Ушу має глибокі корені в давній китайській філософії, такі як даосизм та конфуціанство. Він вчить етичним принципам, які сприяють гармонії та рівновазі в житті.
- 5) Енергетичний розвиток: Ушу включає в себе вивчення і розвиток енергетичних систем тіла, таких як ци (життєва енергія) та циркуляція його внутрішньої енергії.
- 6) Здоровий спосіб життя: Ушу підкреслює важливість здорового способу життя, включаючи правильне харчування, відпочинок, сон та зняття стресу.

Система Ушу може бути корисною для розвитку фізичної сили та гнучкості, покращення самодисципліни та концентрації, підвищення енергетичного рівня та загального здоров'я та благополуччя. Вона може бути вивчена як форма бойового мистецтва, а також як спосіб самовдосконалення та духовного розвитку.

Методика заняття Ушу може варіюватися залежно від рівня досвіду учасників, цілей заняття та конкретної школи чи інструктора. Однак основні етапи та складові, які можуть включати в себе заняття Ушу, можуть бути такими:

- 1) Розминка та розігрів: Зазвичай заняття розпочинається зі загальної розминки, яка включає в себе різні фізичні вправи для розтягування м'язів та підготовки тіла до подальших навантажень.
- 2) Навчання технік: Інструктор може демонструвати та пояснювати різні техніки Ушу, такі як удари, блоки, кидки, захисти, а також вивчення основ використання зброї.
- 3) Практика форм (таолу): Форми - це спеціальні послідовності рухів, які виконуються з метою навчання технік, вдосконалення координації, гнучкості та розуміння енергетичних принципів. Учасники заняття можуть практикувати різні форми Ушу, від базових до складніших.
- 4) Спаринг: Ушу також може включати в себе елементи спарингу, де учасники можуть застосовувати вивчені техніки в реальному часі в контрольованому середовищі. Це допомагає покращити техніку, реакцію та самодисципліну.
- 5) Медитація та дихальні вправи: Заключна частина заняття може бути присвячена медитації та дихальним вправам, які допомагають заспокоїти розум, знизити стрес та підвищити свідомість.
- 6) Розтяжка та відпочинок: Завершальна частина заняття може включати в себе розтяжку та відпочинок, щоб заспокоїти м'язи та розслабити тіло після тренування.

Ці етапи можуть бути адаптовані відповідно до потреб і можливостей учасників, а також урахувати конкретні техніки та методи навчання, які використовуються в конкретній школі або групі.

Вимоги до підбору вправ під час тренування у-шу:

- 1) основу оздоровчого у-шу повинні складати рухи національної школи тай-цзи-цюань;
- 2) проведення занять не передбачає використання спеціального обладнання;
- 3) комплекси з найпростіших вправ виконуються 4-6 хвилин;

4) рухи послідовно ускладнюються.



Мал. 7.
Тренування з у-шу

Кожен комплекс передбачає стандартну послідовність вправ й називається за кількістю складників: «24», «48», «68».

Етапи організації тренування у-шу:

- 1) освоєння зовнішніх форм і послідовності рухів комплексу;
- 2) відпрацювання окремих рухів, з'єднання окремих фрагментів дій у цілісну комбінацію, робота над диханням;
- 3) автоматизація рухів, управління психічним і фізичним станами.

2. Фізкультурно-оздоровчі технології фізичного розвитку.

2.А. Система Й. Пілатеса: сутність, принципи, методика. Система Йоганна Пілатеса, відома як Пілатес, є комплексною системою фізичних вправ, розробленою у ХХ столітті Йоганном Пілатесом. Головна ідея Пілатесу полягає в розвитку міцності, гнучкості, рівноваги та координації тіла через вправи, спрямовані на підсилення м'язів корпусу, покращення дихання та розширення свідомості про рух.

Основні принципи системи Пілатеса включають:

- 1) Контроль м'язів: Вправи виконуються з максимальним контролем рухів та м'язів, щоб забезпечити правильну техніку та запобігти травмам.
- 2) Концентрація: Учасники системи Пілатеса повинні зосереджуватися на кожному русі та його виконанні з урахуванням дихання та координації.
- 3) Дихання: Пілатес використовує свої вправи для покращення дихальної функції, стимулюючи глибоке дихання та свідоме використання легенів.
- 4) Центрування: Учасники навчаються виконувати вправи, уперше акцентуючи увагу на центральних м'язах, особливо корпусу (або "ядрі").
- 5) Плавність та плинність: Рухи в системі Пілатеса зазвичай виконуються без стрибків чи різких рухів, щоб зберегти плинність і грацію.
- 6) Розтяжка та гнучкість: Пілатес включає в себе розтяжку та роботу з гнучкістю, щоб поліпшити діапазон руху та забезпечити гармонійний розвиток м'язів.

Система Пілатеса може бути виконана на килимах, на спеціальних приладах (наприклад, роліках або ресорах) або за допомогою спеціальних аксесуарів, таких як м'ячі або кола. Вона може бути корисною для людей будь-якого віку та фізичної підготовки, а також може використовуватися для відновлення після травм або як компонент загальної програми фітнесу та здоров'я.

В основі системи Пілатеса – комплекс вправ, спрямованих на розтягнення та зміцнення основних м'язових груп. Методика Пілатес – це своєрідна суміш йоги, лікувальної фізкультури та хореографії. Всі рухи під час виконання вправ плавні, керовані, виконуються під спокійну музику. Тренування з пілатесу є доступними людям будь-якого віку та фізичної підготовки.

Принципи системи Пілатесу

Принципи системи Пілатесу визначають основні принципи, на яких ґрунтується цей метод фізичної підготовки. Ось ключові принципи системи Пілатесу:

- 1) Центрування (Centering): Учасники Пілатесу навчаються активувати "ядро" свого тіла - м'язи корпусу, які забезпечують стабільність та контроль над рухами. Центрування допомагає покращити позицію тіла, зберегти енергію та підвищити ефективність виконання вправ.
- 2) Контроль (Control): У Пілатесі великий акцент робиться на контролі кожного руху. Учасники навчаються свідомо керувати кожним рухом, уникаючи різких чи нестабільних рухів, що можуть призвести до травм.
- 3) Дихання (Breathing): Використання правильного дихання важливе для ефективного виконання вправ Пілатесу. Дихання використовується для покращення координації рухів, розслаблення м'язів та підвищення уваги.
- 4) Прицільність (Precision): Пілатес вимагає точності та уваги до деталей кожного руху. Учасники навчаються виконувати вправи з правильною формою та технікою, щоб досягти найкращих результатів і запобігти травмам.
- 5) Потік (Flow): Рухи в системі Пілатесу мають бути плинними та граційними. Учасники навчаються виконувати вправи з плавним переходом від одного руху до іншого, зберігаючи гармонію та ритм.
- 6) Концентрація (Concentration): Пілатес вимагає великої уваги та концентрації. Учасники навчаються зосереджуватися на виконанні кожної вправи, відчуваючи кожен рух та м'яз, що працює.
- 7) Розслаблення (Relaxation): Попри інтенсивний фізичний навантаження, система Пілатесу підкреслює важливість розслаблення. Учасники навчаються знаходити спокій та розслаблення в моменти вправи, що допомагає зменшити стрес та підвищити ефективність тренування.

Ці принципи допомагають забезпечити безпечність, ефективність та гармонію в практиці Пілатесу, що призводить до поліпшення фізичного здоров'я та психічного самопочуття.



Рис. 8. Тренування з пілатесу

Методики пілатесу тренування на підлозі – matwork (виконання вправ на неслизькому килимку); тренування на підлозі за допомогою використання малого (ізотонічне кільце, фітбол, еспандер) й великого (кадилак, стілець) обладнання; тренування на тренажерах без фіксованої опори.

2.Б. Програми «Режим здоров'я», «1000 рухів» академіка М. М. Амосова.

Програми "Режим здоров'я" та "1000 рухів" були розроблені академіком Михайлом Амосовим, видатним українським кардіохірургом та науковцем. Ці програми мали на меті покращення фізичного та психічного здоров'я людей через систематичну фізичну активність та збалансоване харчування.

- 1) Програма "Режим здоров'я": Ця програма включала в себе комплексний підхід до здорового способу життя, який включав фізичні вправи, раціональне харчування та режим дня. Академік Амосов рекомендував щоденно виконувати фізичні вправи, дотримуватися збалансованого раціону, включаючи велику кількість овочів та фруктів, і вести активний спосіб життя.

2) Програма "1000 рухів": Ця програма базувалася на ідеї, що людина повинна щодня виконувати певну кількість рухів для підтримки здоров'я та підтримки фізичної активності. Академік Амосов рекомендував виконувати щодня не менше 1000 рухів, які можуть бути різного характеру, включаючи прогулянки, фізичні вправи, домашні справи тощо.

Ці програми мали на меті не лише покращення фізичного здоров'я, але й підтримку психічного благополуччя та загального самопочуття. Вони наголошували на важливості систематичної фізичної активності та здорового способу життя для забезпечення тривалого та якісного життя.

Провідні ідеї М. Амосова щодо проблеми здоров'язбереження й здоров'яукріплення людини: людина сама повинна у більшості своїх хвороб через лінощі, жадібність, нерозумність; не варто повністю розраховувати на медицину, оскільки вона здатна вилікувати багато людських хвороб, але не може зробити людину здоровою; для того, щоб людина стала здоровою, їй потрібно докласти власних постійних зусиль. Людський організм настільки довершений, що йому завжди можна повернути здоров'я, при цьому «необхідні зусилля зростають в міру старіння й поглиблення хвороб; мірою будь-яких зусиль є стимул, у свою чергу стимул визначається метою й можливістю її досягти. Для більшості людей здоров'я стає метою тоді, коли людина відчуває близькість смерті. Проте людину зі слабкою волею навіть це не може надовго вмотивувати піклуватись про своє здоров'я; щоб бути здоровою людиною необхідно: фізичне навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час і вміння відпочивати, а також – відчувати себе щасливим; хоча і існує думка, що здоров'я – це щастя, однак, до здоров'я можна звикнути і не помічати його.

Наведемо декілька прикладів *принципів фізичної активності* за М. Амосовим: задля профілактики серцево-судинних та інших хронічних захворювань достатньо 30 хвилинного щоденного регулярного тренування; методика тренування підбирається в залежності від конкретної мети й завдань; під час розробки програми тренування необхідно урахувати: характер,

інтенсивність та тривалість м'язової роботи, допустимі межі навантажень та їх переносимість, оптимальна тривалість кожного заняття, їх частота, лікарський контроль тощо; вправи, спрямовані на тренування серцево-судинної системи повинні бути: ізотонічними (динамічними), а не ізометричними (статистичними); аеробними, а не анаеробними; переривчастими, а не безперервними; субмаксимальними, а не максимальними.

Програма «1000 рухів». Як згадує сам М. Амосов, після тридцяти років у нього почалися значні проблеми у здоров'ї. Для того, щоб подолати недугу, він вирішив розробити спеціальний комплекс вправ. Спершу він робив 100 рухів на день, але це не мало необхідного ефекту. Тоді він збільшив навантаження, почав ходити пішки, досяг 1000 рухів на день. Так, з багаторічного експерименту й виникла програма «1000 рухів».

Комплекс вправ за програмою «1000 рухів» М. Амосова

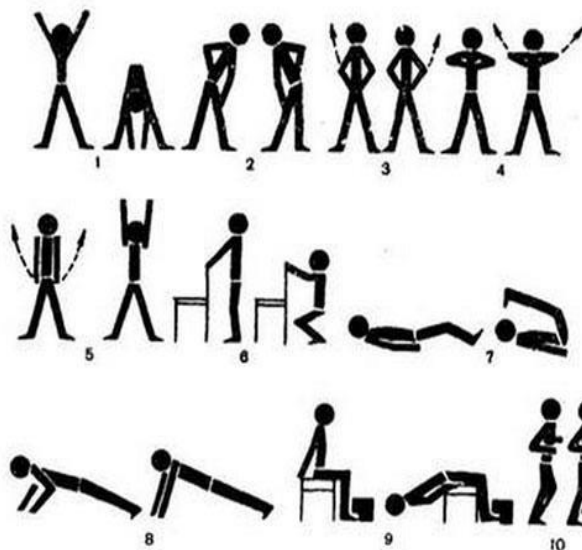


Рис. 9. Приклади вправ за програмою «1000 рухів» М. Амосова

1. Стоячи, зігнутися вперед, щоб торкнутися підлоги пальцями, а якщо вдається, то і всією долонею. Голова нахилиється назад у такт із нахилами тулуба.
2. Згинання хребта в сторони. Долоні сковзають по тулубі і ногам, одна – униз до коліна і нижче, інша – уверх. Голову повертати праворуч ліворуч.
3. Підіймання рук із закиданням долонь за спину, щоб торкнутися протилежної лопатки. Нахили головою назад.

4. Обертання тулуба праворуч ліворуч з максимальним обсягом руху. Пальці зчеплені на рівні грудей, руки рухаються в такт із тулубом, підсилюючи обертання. Голова теж повертається в сторони в такт загальному руху.
5. Почергове максимальне підтягування ніг, зігнутих у коліні, до живота в положенні стоячи.
6. Присідання, тримаючись руками за спинку стільця.
7. Підіймання прямих ніг вверх з положення лежачи.
8. Віджимання від дивана.
9. Згинання тулуба, лежачи животом на табуреті і зачепившись ногами за якийсь предмет, максимально назад–вперед.
10. Стрибки на одній нозі.

- кожна вправа виконується 100 разів у максимально швидкому темпі;
- тривалість комплексу вправ – 25 хвилин;
- перша вправа і дві останніх виконуються на вулиці після бігу. Також необхідно зробити 300 рухів пальцями і зап'ястями;
- біг на вулиці можна замінити бігом на місці протягом 10 хвилин при пульсі 130 ударів на хвилину;
- починати роботу за програмою необхідно з 10 рухів і додавати до 10 на тиждень (в залежності від загальної фізичної витривалості);
- заняття у суботу і неділю є обов'язковими;
- діагностику рівня тренуваності необхідно здійснювати після

Мал. 10. Загальні рекомендації до виконання вправ за системою «1000 рухів»

М. Амосова

2.В. Система «Бодіфлекс» Г. Чайлдерс.

Система "Бодіфлекс" була розроблена Грекою Чайлдерс, американською тренеркою та експертом з фітнесу. Ця система базується на ряді спеціальних дихальних технік та вправ для зміцнення м'язів, покращення гнучкості та загального фізичного стану.

Основні принципи системи "Бодіфлекс" включають:

- 1) Дихальні вправи: Система "Бодіфлекс" використовує спеціальні дихальні техніки, спрямовані на насичення організму киснем та покращення дихальної функції.
- 2) Складові вправи: Програма включає в себе серію простих фізичних вправ, які виконуються в поєднанні з правильним диханням. Ці вправи спрямовані на розтягування та зміцнення м'язів, покращення гнучкості та підвищення енергії.
- 3) Ефективність: Вправи "Бодіфлекс" призначені для ефективного використання часу та енергії, забезпечуючи значний ефект від коротких тренувань.
- 4) Простота: Програма легко виконується і не вимагає спеціального обладнання або великих просторових потреб.
- 5) Регулярність: Регулярність виконання вправ є важливою частиною системи "Бодіфлекс", щоб досягти бажаних результатів.

Ця система може бути використана для покращення загального фізичного стану, зниження стресу, поліпшення гнучкості та сили м'язів. Вона також може бути корисною для людей будь-якого віку та фізичного рівня підготовки. За визначенням самої авторки програми «Бодіфлекс» поєднує глибоке дихання з виконанням вправ, спрямованих на гнучкість і зміцнення хребта. Такі вправи несуть оздоровчий характер. Щоденна робота за цією системою сприяє зміцненню всіх груп м'язів, покращує їх еластичність, сприяє рухливості суглобів. Комплекс вправ простий і не займає багато часу. Всі вправи виконуються після п'ятиактного дихання на етапі його затримки, що, в свою чергу, пришвидшує розчеплення жирів після виконання гімнастичних вправ.

Етапи виконання вправ за системою «Бодіфлекс»

Етап 1. Техніка дихання:



Рис. 11. Схема техніки дихання за системою «Бодіфлекс»

Етап 2. Після п'ятикратного виконання дихальних вправ розпочинається етап виконання основних вправ.

Наведемо, декілька прикладів вправ:

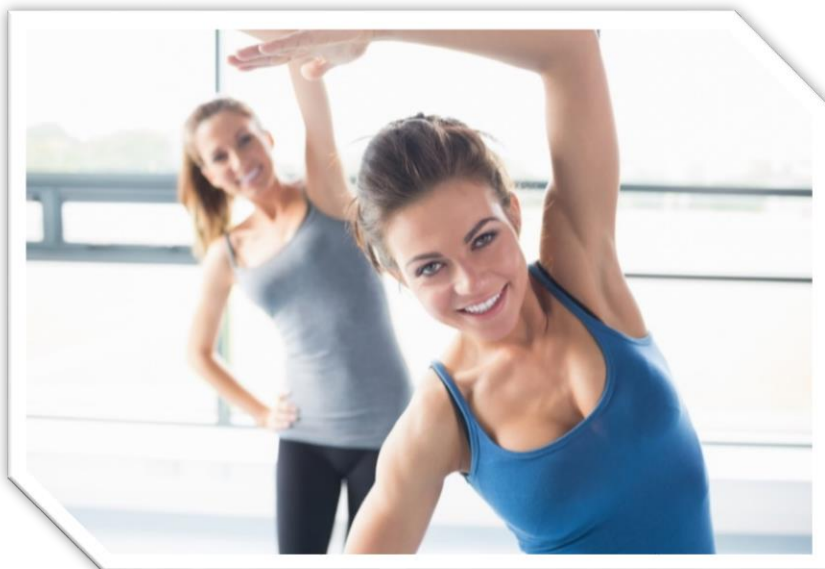


Рис. 12. Приклад тренування за системою «Бодіфлекс»

Вправа «ножиці» сприяє зміцненню нижніх пучків черевного преса. Виконується три рази. Вихідне положення – лежачі. Спершу виконати дихальну

вправу (на етапі затримки дихання перейти до основної вправи). Основна вправа – підняти ноги на 8 – 10 сантиметрів над підлогою, зробити горизонтальні махи ногами 8 разів.

Вправа «Сейко» спрямована на зміцнення м'язів зовнішньої поверхні стегна. Виконується по три рази на кожну ногу. Вихідне положення – упор навколішках. Спершу виконати дихальну вправу (на етапі затримки дихання перейти до основної вправи). Основна вправа – ліву ногу відвести вліво до кута 90°. Утримувати зазначену позу 8 – 10 секунд. Зробити вправу іншою ногою.

Вправа «кішка» сприяє зміцненню м'язів спини, живота та стегон. Вихідне положення – упор навколішках. Спершу виконати дихальну вправу (на етапі затримки дихання перейти до основної вправи). Основна вправа – нахилити голову назад, вигнути спину. Утримувати зазначену позу 8-10 секунд.

2.Г. Система зміцнення хребта за методом Маккензі.

Система зміцнення хребта за методом Маккензі, також відома як "Метод Маккензі" або "Маккензітерапія", була розроблена новозеландським фізіотерапевтом Робертом Маккензі. Ця система спеціалізується на лікуванні та попередженні болів у спині та шийному відділі, а також управлінні дискогенними болісними синдромами, такими як протрузії та грижі міжхребцевих дисків.

Основні принципи методу Маккензі включають:

- 1) Оцінка та класифікація болю: Пацієнтів оцінюють та класифікують з урахуванням типу та механізму болю у спині.
- 2) Індивідуалізовані вправи: Засновані на класифікації болю, індивідуальні вправи та рекомендації розвиваються для кожного пацієнта з метою полегшення болю та покращення функцій.
- 3) Ретроспективна відтворювальна діагностика (Метод діагностики та лікування з мінімальним впливом на організм): Пацієнти навчаються

виконувати ретроспективні вправи, які дають змогу самостійно зменшити біль.

- 4) Постійне вдосконалення: Пацієнти залучаються до активного управління своїм власним станом, виконуючи рекомендовані вправи та стратегії попередження.

Метод Маккензі широко використовується фізіотерапевтами та іншими медичними професіоналами у лікуванні спинного болю та відновленні функцій хребта. Він базується на активному розумінні та самостійному керуванні пацієнтом своїм станом, що може призвести до покращення симптомів та якості життя. У 2000 році під час засідання Міжнародної організації по вивченню проблем хребта вона була визнана найефективнішою. Після чисельних експериментів на сьогодні відібрано та відпрацьовано 7 вправ для спини і 7 вправ для шиї. Також, окрім вправ до зазначеної методики відноситься й постуральна корекція. На думку автора основна причина болі в спині та шиї викликана постуральним навантаженням через неправильне положення тіла, наприклад, під час сидіння. Тому корекція передбачає формування звички правильної постави, корекції положення тіла під час роботи, відпочинку.

Наведемо декілька прикладів вправ для хребта та шиї, розроблених Маккензі.

Вправи для хребта:

Вправа 1. Вихідна позиція – лежачі на животі, руки вздовж тіла, голова повернута вбік. Зробити декілька глибоких вдохів-видохів, розслабитись, лежати в такій позі 2-3 хвилини. Вправу виконати 1 раз.

Вправа 2. Вихідна позиція – лежачі на спині, ноги зігнуті в колінах. Охопити коліна руками і плавно підтягнутися ближче до грудей, наскільки це можливо. Таку позу тримати 1-2 секунди. Вправу виконати 5-6 разів.

Вправи для шиї:

Вправа 1. Вихідна позиція – сидячі на стільці, спина пряма, голова у відведеній позиції. Зігнути шию у той бік, де відчувається біль. Можна

допомагати собі рукою. Вправа виконується тоді, коли біль відчувається з однієї сторони шиї.

Вправа 2. Вихідна позиція – сидячи на стільці, спина прямо, тіло повністю розслаблене, голова трішки нахилена вперед. Повільне відведення голови назад, піджати підборіддя. Зафіксувати позицію на декілька секунд. Вправу виконати 10 разів.

Автор наводить опис різних варіацій вправ в залежності від місця і інтенсивності болю. За спостереженнями Маккензі для того, щоб відчуті результат, необхідне щоденне виконання вправ від 6 до 8 підходів.

2.Д. Система бігу А. Лідьярда є комплексною системою тренувань для бігунів, розробленою британським бігуном Артуром Лідьярдом. Ця система базується на принципах тренування, розгляду фізіологічних аспектів бігу та оптимізації тренувального процесу для покращення результатів.

Основні принципи системи бігу Лідьярда включають:

- 1) **Різноманітність тренувань:** Система включає в себе різноманітні види тренувань, включаючи довгі та короткі відстані, швидкість та витривалість, підйоми та спуски.
- 2) **Прогресивне навантаження:** Бігуни поступово збільшують обсяг і інтенсивність тренувань з часом для покращення фізичної підготовки та результатів.
- 3) **Відновлення та відпочинок:** Важливе значення приділяється правильному відновленню після тренувань, включаючи відпочинок, розтяжку та харчування.
- 4) **Систематичність:** Тренування проводяться систематично та регулярно для досягнення поставлених цілей.
- 5) **Аналіз та корекція:** Бігуни аналізують свої тренувальні дані та результати, щоб виявити сильні та слабкі сторони та вносити корективи до тренувального процесу.

б) Психологічна підготовка: Система також включає в себе психологічну підготовку, щоб підтримувати мотивацію та психічну стійкість під час тренувань та змагань.

Система бігу Лідьярда є досить популярною серед бігунів будь-якого рівня, від початківців до професіоналів, і допомагає досягати покращення результатів та здоров'я. Фундаментом системи бігу А. Лідьярда є тривалий біг у рівномірному і достатньо швидкому темпі через пересічну місцевість.

- перш ніж розпочати бігати, необхідно проконсультуватись з лікарем;
- не слід бігати занадто швидко. Тренування не повинно викликати перенапруження;
- під час заняття в групі – орієнтація на індивідуальний стиль та темп;
- так як джогінг належить до аеробних вправ, його можна виконувати в будь-який зручний час;
- перед початком заняття рекомендовано застосовувати засоби відновлення: масаж, гаряча ванна, сауна;
- тренуватись бажано не менше трьох разів на тиждень; можна щодня.

Мал. 13. Загальні рекомендації щодо занять джогінгом

2.Е. Особливості оздоровчої системи Кацудзо Ніши.

Оздоровча система Кацудзо Ніши, відома також як "Ніші-тайсо", є японською системою фізичного виховання та саморозвитку, розробленою вченим і лікарем Кацудзо Ніши. Ця система базується на ідеї гармонії між тілом та розумом і включає в себе комплекс фізичних вправ, дихальних технік та психологічних методів.

Основні особливості оздоровчої системи Кацудзо Ніши включають:

- 1) Широкий спектр вправ: Система включає в себе різноманітні фізичні вправи, що охоплюють різні аспекти фізичного здоров'я, такі як гнучкість, сила, витривалість та розслаблення м'язів.
- 2) Дихальні вправи: Багато уваги приділяється використанню правильного дихання для поліпшення кисневого обміну в організмі та загального самопочуття.
- 3) Самомасаж: У системі Ніши використовуються спеціальні техніки самомасажу для поліпшення кровообігу та розслаблення м'язів.
- 4) Позитивне мислення: Ніші віддавав велику увагу психологічним аспектам здоров'я, наголошуючи на важливості позитивного мислення та емоційного благополуччя.
- 5) Принцип "Ніши на шість дзвонів": Це поняття вказує на важливість рівноваги між різними аспектами життя, такими як фізичне здоров'я, духовний розвиток, сімейні відносини, професійна діяльність, соціальна активність та розваги.
- 6) Саморегуляція та самозагартування: Система Ніши навчає методам саморегуляції, включаючи техніки релаксації та медитації, а також практику самозагартування.

Оздоровча система Кацудзо Ніши спрямована на досягнення загального фізичного та психічного благополуччя шляхом гармонізації різних аспектів життя та забезпечення повного саморозвитку. Всі хвороби на думку Ніши починаються через 4 причини: зміни у скелеті (неправильна постава), порушення діяльності внутрішніх органів, зміни складу загальної рідини в організмі (кров, лімфа), послаблення духовного (інтелектуального) здоров'я. Особлива увага в системі оздоровлення приділяється 4 видам відпочинку та спокою задля накопичення енергії та збереження сил організму: фізичному відпочинку, фізіологічному відпочинку (лікувальне голодування), інтелектуальному відпочинку, душевному відпочинку.

Система Ніши представляє собою сукупність *шести правил здоров'я*:

Перше правило здоров'я: тверде ліжко (хвороба з'являється тоді, коли порушено кровопостачання до певного органу через нерівномірний розподіл тулуба на ліжку).

Друге правило здоров'я: тверда подушка (тверда подушка підтримує природний вигін хребта, запобігаючи його викривленню).

Третє правило здоров'я: вправа «золота рибка» (вихідне положення – лежачи на спині, руки відведені за голову, ноги разом, пальці на себе – виконують швидкі коливання (ніби пливе рибка). Ця вправа усуває викривлення хребта, сприяє лікуванню сколіозу, нормалізує кровообіг).

Четверте правило здоров'я: вправа для капілярів (вихідне положення – лежачі на спині на підлозі підняти ноги й руки до гори. У такі позиції трясти руками і ногами одночасно від 1 до 3 хвилин).

П'яте правило здоров'я: з'єднання стоп і долоней (комплекс вправ спрямований на природну стимуляцію скорочень діафрагми. Виконується лежачі на підлозі).

Шосте правило здоров'я: вправи для врегулювання симпатичного й парасимпатичного відділів людського організму (комплекс вправ в позі сидячі зі схрещеними ногами).

2.Ж. Система оздоровлення В. Дикуля.

Система оздоровлення і реабілітації, розроблена Валентином Дикулем, українським фізіотерапевтом та автором книги "Моє життя - мій доктор" (в оригіналі "Моя жизнь - моя учеба"). Ця система відома своєю унікальністю та ефективністю у лікуванні та попередженні хвороб опорно-рухового апарату, особливо хребта. Основою системи є комплекс фізичних вправ, спеціально розроблених для покращення здоров'я хребта та м'язів.

Основні аспекти системи оздоровлення В. Дикуля включають:

- 1) Комплекс фізичних вправ: Це вправи, спрямовані на розслаблення та зміцнення м'язів, покращення гнучкості хребта та стабілізацію хребта.
- 2) Самомасаж: До системи входять також методи самомасажу для полегшення болю в хребті та покращення кровообігу.
- 3) Дихальні вправи: В. Дикуль також надає великий акцент на правильне дихання як ключовий елемент оздоровлення.
- 4) Правильна поза та руховий режим: Він наголошує на важливості правильної пози та уникнення неправильних рухів та поз, які можуть призвести до травм або загострення хвороб.
- 5) Психологічний аспект: Система оздоровлення В. Дикуля враховує також психологічний аспект та навчає методам позитивного мислення та стійкості духу в умовах хвороби.

Ця система стала досить популярною в Україні та за її межами, багато людей з власного досвіду підтверджують її ефективність у покращенні стану хребта та загального самопочуття.

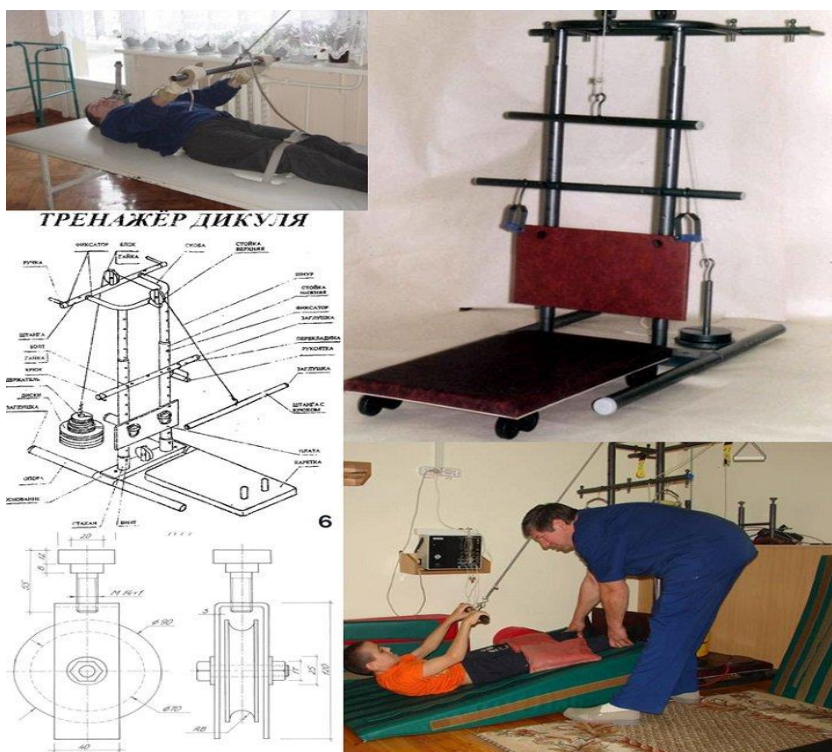


Рис. 14. Тренажер В. Дикуля

Суглобова гімнастика В. Дикуля. Медичинська практика свідчить, що клітини спинного мозку здатні до регенерації, проте цей процес протікає повільно. З метою подолання атрофії суглобів і м'язів, відновлення рухових функцій розроблено комплекс вправ В. Дикуля. Суглобову гімнастику широко використовують у лікуванні хворих з грижами, остеохондрозом, травмами хребта, суглобів, ДЦП. Для кожного окремого випадку комплекс вправ підбирається індивідуально. Проте, розроблено і базові вправи, які хворий може виконувати дома самостійно.

Наведемо декілька прикладів:

Вправа 1. Вихідне положення – стоячи на ногах. Нахили вперед. Руки на рівні стегон. Затримка в такій позиції на 3 секунди. Повернення на вихідну позицію.

Вправа 2. Вихідне положення – лежачи на підлозі, схрещеними руками обхоплюємо передпліччя. Під час вдиху корпус повертається максимально вправо, ліве плече відривається від поверхні. Нижня частина тіла залишається нерухомою. Потім цю вправу робимо з іншим плечем.

3. Українські нетрадиційні системи оздоровлення.

3.А. Система Євмінова: мета, сутність.

В'ячеслав Євмінов – старший тренер з академічного, підготував 52 майстри спорту, брав участь в Олімпійських іграх, чемпіонатах світу. Мав проблеми зі здоров'ям, через це розробив і запатентував «дошку (профілактор) Євмінова». Методика роботи на цій дошці спрямована на профілактику і лікування деформацій, дегенеративних захворювань хребта та схвалена Міністерством охорони здоров'я. Особливість конструкції «Профілактора Євмінова» полягає в широкій панелі з екологічної і високоміцної соснової деревини, яку кріплять під кутом, починаючи від 80-90° і закінчуючи негативним кутом (-250°), а також спеціальними перекладами і упором для виконання фізичних вправ.



Рис. 15. Приклад тренування на профілакторі Євмінова

Сутність методики полягає на поетапному витягуванні хребта і одночасному тренуванні м'язів спини. Такі вправи знижують навантаження на шийні, грудні хребці, запобігають дискомфорту в хребті. Для розтягування використовується вага власного тіла, зважаючи на це – навантаження на організм людини оптимальне й не може призвести до травмування.

Лікування на «дошці Євмінова» розраховано на тренування від 2 місяців до року та складається з двох комплексів навантажень (базового та силового). Кожний комплекс вправ має 3-6 підходів та розрахований на 30 хвилин занять у повільному темпі. Вправи на цьому тренажері можуть виконувати люди не залежно від віку, статі, комплекції.

3.Б. Суглобова гімнастика С. Бубновського.

Сергій Бубновський – автор так званої екстремальної лікувальної фізкультури. Унікальність оздоровчої методики полягає у використанні кінезітерапії (kinesis – рух + therapia – лікування), тобто лікування за допомогою правильних рухів. З цією метою Бубновським було розроблено комплекс вправ для роботи з багатофункціональними тренажерами. Кожний пацієнт займається за індивідуально підбраною програмою тренувань, яка ураховує його індивідуальні особливості і рівень фізичного розвитку, ступень захворювання.

Програма складається з комплексу реабілітаційних вправ, що призначені для полегшення руху в суглобах, еластичності м'язів, зв'язок, сухожиль. В комплекс фізичних вправ екстремальної лікувальної фізкультури ввійшли наступні вправи: розтяжка перед вправами, відновлення кульшових суглобів, розробка кінцівок рук та ніг, зниження больових відчуттів, зміцнення м'язових тканин живота; розтяжка після вправ; гімнастика цигун, що дозволяє зняти стресове напруження. На думку Бубновського, значного ефекту у лікуванні хвороби можна досягти, поєднуючи фізичне навантаження, дихальні вправи, правильне харчування, водні процедури.

3.В. Система оздоровлення «Українська йога».

Систему «Динамічної інтенсивної реабілітації» (ДІР) Василя Козака була розроблена задля реабілітації людей, які постраждали від Чорнобильської трагедії. В основі реабілітаційної системи – ідея про високий реабілітаційний потенціал комплексних вправ хатха-йоги. Оскільки для оволодіння хатха-йоогою потрібні роки, автором було обрано та синтезовано найбільш дієві вправи. Експериментально доведено, що використання методика ДІР укріплює капілярну систему, що, у свою чергу, сприяє нормалізації кровообігу: м'язи насичуються киснем, внутрішні органи працюють правильно. Заняття за індивідуальною програмою ДІР тривають від двох до восьми тижнів й передбачають реалізацію чотирьох етапів: реанімацію, лікування, оздоровлення та профілактику.

Питання для самоперевірки за матеріалами Лекції 4-5

1. На яких принципах побудовано тренування за системою Пілатес?
2. Які провідні ідеї Амосова стали фундаментом його оздоровчої системи?
3. Назвіть декілька вправ з програми «1000 рухів» М. Амосова.
4. З яких етапів складається виконання вправ за системою «Бодіфлекс»?
5. Назвіть декілька прикладів вправ для хребта та шиї, розроблених Маккензі.
6. Коли і за яких обставин виникла система бігу А. Лідьярда?

7. Які шість правил здоров'я Ніши Ви знаєте?
8. У чому полягає ефективність вправ суглобової гімнастики В. Дикуля?
9. Надайте загальні рекомендації до виконання мудр.
- 10.Що таке система Су-Джок?
- 11.У чому полягає сутність лікування за системою Євмінова?
- 12.Які основні компоненти оздоровчої системи Норбекова Ви можете назвати?
- 13.Назвіть декілька вправ з системи суглобової гімнастики С. Бубновського.
- 14.У чому полягає ефективність занять за східними системами оздоровлення?
- 15.Як українська йога пов'язана з хатха-йогою?

ГЛОСАРІЙ

(укладено на основі: Словника-довідника основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання та спорту / уклад.: Наумчук В. Тернопіль : Вид-во Астон, 2013. 65 с.; Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / [Алексеєнко Т. Ф. та ін.] ; за заг. ред. І. Д. Зверєвої; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Ін-т проблем виховання НАПН України [та ін.]. Київ : Універсум, 2012. 535 с.)

А

Адаптація (лат. adaptatio, від adapto – пристосовую) – пристосування організму або окремих його систем до змін навколишнього середовища, величини і характеру фізичних навантажень.

Аеробіка (від грец. αήρ – повітря і βίος – життя) – система вправ у циклічних видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості (ходьба, біг, плавання і т. п.), яка спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем; комплекс оздоровчих фізичних вправ, що виконуються у супроводі музики. Аеробіка належить до великих форм занять фізичними вправами

Анаеробна працездатність (від грец. άνα – префікса, що означає зворотну дію і αήρ – повітря) – здатність організму виконувати фізичну роботу при недостатній кількості кисню, що поступає у внутрішнє середовище, порівняно з його потребою.

Б

Будова тіла – розміри, форми, пропорції та особливості взаємного розташування частин тіла людини, а також особливості розвитку кісткової, жирової і м'язової тканин.

В

Валеонасичений здоров'язбережувальний простір – сукупність економічних, соціально-політичних, психологічних, педагогічних, медичних, культурнодуховних умов самореалізації особистості в напрямку збереження, зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я, формування здорового способу життя.

Варіативність техніки (від лат. variatio – зміна) – характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена оперативно їх коректувати залежно від умов змагальної боротьби.

Викладання – діяльність учителя в процесі навчання, що полягає у постановці перед учнями пізнавальних завдань, повідомленні нових знань, організації спостережень, теоретичних і практичних занять, керівництві роботою учнів із

засвоєння, закріплення й застосування знань, умінь та навичок, у перевірці їхньої якості.

Виховання фізичних якостей – цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень.

Г

Гігієна фізичної культури та спорту (від грец. *ὑγιεινός* – здоровий) – галузь гігієнічної науки, яка розробляє і реалізовує гігієнічні нормативи, вимоги, заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток, загартування, підвищення працездатності та спортивних досягнень фізкультурників й спортсменів.

Гра – форма діяльності в умовних ситуаціях, що спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, фіксованого у соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури (особливий вид суспільної практики, який відтворює норми людського життя та діяльності, сприяє всебічному й гармонійному розвитку особистості)

Е

Економічність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональність використання енергії при їхньому виконанні, доцільність використання часу і простору.

Ефективність техніки (від лат. *efficio* – дію, виконую) – характеристика рухових дій, яка свідчить про відповідність їхнього виконання завданням, що вирішуються, високим кінцевим результатам, рівню фізичної, технічної, психологічної та іншим видам підготовленості.

З

Загальна (аеробна) витривалість – здатність довготривало виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи.

Загальна фізична підготовка – процес фізичного виховання, який спрямований на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

Здоровий спосіб життя – сукупність видів діяльності, які забезпечують оптимальну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем. Він інтегрує взаємозв'язок здоров'я та способу життя, тісно пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, соціальними, фізичними, психологічними можливостями та здібностями.

Здоров'я – стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем та відсутні хворобливі зміни.

Здоров'язбережувальна технологія – створення сприятливого для здоров'я учнів освітнього здоров'язбережувального середовища.

І

Ігрова діяльність – керована свідомістю внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, яка спрямована на досягнення перемоги над суперником в умовах протистояння специфічними засобами при дотриманні встановлених правил.

Індивідуальний розвиток (від франц. *individuel* – особистий) – низка зовнішніх і внутрішніх, кількісних і якісних змін, які характеризують рух людини від нижчих до вищих рівнів її життєдіяльності (від безпорадних і невпевнених рухів до рухів керованих, точних, координованих; від незнання до знання; від копіювання до оригінальної творчої роботи).

Інновація – це новизна, зміни, впровадження чогось нового. Інновація не виникає сама по собі, вона являє собою результат наукового пошуку, передового педагогічного досвіду окремих вчителів та колективів.

К

Корфбол – різновид однієї з популярних спортивних ігор – баскетболу. Це єдиний вид спорту, що має змішані команди. Команди складаються з 4 чоловіків і 4 жінок. В ході гри потрібно закинути м'яч двома руками через циліндричний кошик, що підвішений приблизно на 3,5 м.

Л

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – галузь медицини, яка вивчає і реалізовує можливості фізичної культури для лікування захворювань та ушкоджень, їх профілактики, відновлення працездатності.

Легка атлетика – регламентоване правилами змагань опосередковане (безконтактне) протистояння спортсменів у ходьбі, бігу, стрибках, метаннях і вправах, що складаються з цих видів багатоборства. Розрізняють циклічні (спортивна ходьба і біг) та ациклічні (метання і стрибки) види легкої атлетики.

Людський організм – це система, в якій гарне самопочуття, відсутність хвороби, працездатність залежать від того, наскільки ця система працює злагоджено.

М

Метод колового тренування – спосіб застосування фізичних вправ, що передбачає послідовне дозоване виконання спеціально підібраного їхнього комплексу (в режимі безперервної або інтервальної роботи), тренувальний вплив

якого спрямований на розвиток конкретної рухової якості та функціональних систем організму.

Моральна підготовка спортсмена (від лат. *mores* – звичаї) – система впливів, яка застосовується з метою формування та розвитку стійких моральних якостей, потреб, почуттів, навичок і звичок поведінки спортсмена на основі засвоєння ідеалів, норм, принципів моралі.

Н

Навчальна програма – державний документ, який визначає цільові настанови і загальні завдання педагогічного процесу: в загальноосвітній школі – курсу фізичного виховання, у ДЮСШ — спортивного тренування з обраного виду спорту; систему знань, умінь, навичок, які необхідно опанувати за конкретний термін занять, перелік основних фізичних вправ та інших засобів, що забезпечують вирішення поставлених завдань; рівень теоретичної, загальнофізичної й спортивної підготовленості, виражений у залікових вимогах та навчальних нормативах (тестових показниках), якого повинні досягнути учні щороку і після завершення навчання в освітньому закладі.

Навчальний план – державний документ, який визначає загальну тривалість занять з фізичного виховання (у загальноосвітній школі, навчальному закладі), спортивної спеціалізації (в ДЮСШ та інших спортивних школах), розділи (види) програмового матеріалу і кількість годин, відведених на вивчення кожного із них за роками навчання.

Навчання руховим діям – педагогічний процес чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння технікою фізичних вправ.

О

Обсяг навантаження – загальна кількість тренувальної роботи, що виконана під час заняття (серії занять).

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура (від лат. *re* – повторна дія і *habilitas* (*habilitatis*) – придатність, спроможність) – спеціально спрямоване використання фізичних вправ у якості засобів лікування хвороб і відновлення функцій організму, які були порушені або втрачені внаслідок хвороб, травм, перевтоми та інших причин.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура (від лат. *recreatio* – відновлення) – відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання.

П

Парадигма – наукова теорія, яка висвітлена в системі понять; це вихідна концептуальна схема, модель постановки проблеми та її вирішення у певній історичній епосі чи періоді.

Педагогічні інновації – це нововведення, які розробляються не органами державної влади, а працівниками та організаціями системи освіти й науки.

Педагогічна технологія – сукупність знань про способи, методи та засоби здійснення процесів.

Петанк – провансальський національний вид спорту, що полягає в киданні металевих куль на точність з місця.

Психогігієна спорту (від грец. ψυχή – душа і υγιειός – здоровий) – галузь гігієни, яка розробляє і здійснює заходи щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я спортсменів.

Р

Результативність техніки – комплексна характеристика рухових дій, яка обумовлюється їхньою ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

Рекреація (від лат. recreatio — відновлення) — широке поняття, пов'язане з відпочинком, відновленням сил, використанням можливостей природи і т.п.

Рухова активність (від лат, activus – діяльний, дійовий) – потреба в рухах, що проявляється у виконанні певної кількості рухових актів. Розрізняють недостатню (гіпокінезія), надмірну (гіперкінезія), оптимальну рухову активність.

С

Самоконтроль – усвідомлення, оцінка і регулювання суб'єктом власних дій, психічних процесів та станів.

Система фізичного виховання – історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, що включає світоглядні, теоретико-методичні, програмово-нормативні та організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей і формування здорового способу життя.

Спеціальна фізична підготовка – спеціалізований процес, який сприяє успіху у конкретному виді діяльності (професії, спорті та ін.) і передбачає спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини.

Спосіб життя – тип життєдіяльності людини, основними параметрами якого є праця, побут, суспільно-політична та культурна діяльність, різноманітні звички та поведінка. Якщо їх організація і зміст сприяють зміцненню здоров'я, то можна говорити про реалізацію здорового способу життя.

Т

Техніка фізичних вправ (грец. τεχνικός – вправний, досвідчений, від τέχνη – майстерність) – способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з найбільшою ефективністю.

Технологія – це сукупність прийомів, які використовуються в будь-якій справі.

Тренувальна діяльність – спільна діяльність тренерів, спортсменів, колективу фахівців, спрямована на успішне досягнення цілей тренування.

Ф

Фізична культура – частина загальної культури людства, яка являє собою творчу діяльність із засвоєння накопичених і створення нових цінностей переважно у сфері фізичного розвитку, оздоровлення та виховання людей.

Фізична підготовка – педагогічний процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєво важливими рухами. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Фізичне здоров'я – стан організму людини, при якому оптимально використовуються його захисні й адаптивні механізми; протистояння негативному впливу середовища.

Х

Хортинг – вид єдиноборства, створений в Україні.

Ч

Черліденг – це складно-координаційний вид спорту, який поєднує в собі характерні риси художньої та спортивної гімнастики, акробатики, та різних танцювальних напрямків (джаз, фанк, хіп-хоп та інші).

Щ

Щільність уроку (заняття) – відсоткове співвідношення відповідних витрат часу. Розрізняють загальну і моторну щільність уроку.

Список використаної літератури

1. Дубинська О.Я. Новітні технології фізичного виховання : навчально-методичний посібник для студентів спец. 6.01020101 «Фізичне виховання». Суми : Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2020. 248 с.
2. Дубинська О.Я., Н.В.Петренко Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2020. 352 с.
3. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т.Ю.Круцевич. Київ : «Олімпійська література», 2017. 384 с.
4. Земцова І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : НУФВіСУ : Олімпійська література, 2019. 207 с.
5. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л.М.Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
6. Кабацька О.В. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища в класичних університетах: історія, теорія, практика: монографія. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2020. 382 с.
7. Крупеня С. Оздоровчий фітнес : курс лекцій. К. : Університет «Україна», 2020. 222 с.
8. Система современных технологий интегрального развития и укрепления здоровья людей разного возраста [Текст] : монография / [Ж. Л. Козина, В. Ю. Козин, С. С. Ермаков и др.]. Харьков; Радом : Точка, 2017. 410 с.
9. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навчальний посібник. Харків : Вид-во ХГПА 2017. 217 с.
10. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі : теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. О.О.Момот. Полтава : ПНПУ імені В.Г.Короленка, 2020. 339 с.

11. Digital health technology vision 2020. URL :
https://www.accenture.com/_acnmedia/PDF-130/Accenture-Health-Tech-Vision-2020.pdf.